#### Департамент социальной защиты населения города Москвы

**Институт переподготовки и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты населения города Москвы**

Допущена к защите

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(подпись)……….… (Фамилия И.О.)

Выпускная квалификационная работа

по специальности «Психологическая деятельность в учреждениях социальной сферы»

На тему:

**«Причины супружеских конфликтов в молодых семьях»**

Работу выполнил

(Кислова Елена Михайловна

психолог, КЦСО «Ковчег»)

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Москва 2011

### **ВВЕДЕНИЕ**

### В психологии традиционно значительная часть исследований посвящено изучению семьи и внутри супружеских отношений. Смежные дисциплины (семейное право, социология и демография) также проявляют интерес к негативным явлениям в развитии института семьи, поэтому их достижения и результаты активно используются психологией для создания и совершенствования моделей современной семьи. Характерен интерес к проблеме сходства - различия супругов в плане личностных характеристик, т.е. изучались факторы супружеской совместимости и их влияние на стабильность брака. Много работ посвящено проблеме ориентаций супругов в семейной сфере. На необходимость исследований изменений, происходящих в семье на разных стадиях ее жизни, указывают Ю.Е. Алешина, А.Н. Волкова, Т.М. Мишина, Т.А. Гурко и др. Эти исследования объединены общей метацелью: изучить факторы, влияющие на супружескую удовлетворенность браком, значение которой и позволяет судить о том, что лучше для супругов и на какой стадии развития семья.

Очевидно, что большинство исследований, помимо значимости других факторов, подразумевает или открыто признает большую роль личностных, социально обусловленных характеристик супругов в оценке качества их брака и общего здоровья семьи. Поэтому исследования последних лет продолжают раскрывать особенности ценностных ориентаций и представлений о семье и браке у людей, как создавших свою семью, так и готовящихся к этому.

Исследования же удовлетворенности супругов семейными отношениями зафиксированы в работах психотерапевтов различных направлений (В. Сатир, А. Эллис, М. Боуэн, Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис и др.). Однако, хотя семейные отношения изучались достаточно широкого (В.Н. Мясищев, А.Н. Леонтьев, П.Н. Шихирев, И.Р. Сушков, В.А. Ядов, А.Г. Асмолов и др.), по сей день предпринимаются попытки задать им более четкие границы, выявить реальные условия и факторы, определяющие силу и возможности влияния удовлетворенности семейно-брачными отношениями на реальное поведение.

Ряд критериев счастья и благополучия брака позволяет сделать вывод о том, что современная картина процессов, происходящих в семье, и влияющих на удовлетворенность супругов браком, нуждается в более пристальном рассмотрении. Поэтому любое исследование, касающееся института семьи и брака, является актуальным, т.к. полученные знания могут обогащать как фундаментальные теоретические представления ученых так и методологический инструментарий практикующего специалиста, занимающегося вопросами оптимизации отношений в семье.

### В России проблеме семьи и брака был посвящен целый, годом семьи был объявлен 2008-й год. Однако в современных системах воспитания и образования большинства стран практически отсутствует специальная подготовка к браку и выполнению супружеских обязанностей. Молодые люди вступают в брак, находясь во власти сентиментальных, романтических представлений, не зная правил и закономерностей супружеской жизни. Многие из них потом довольно быстро расходятся.

### Большинство молодых людей вступают в брак после нескольких месяцев знакомства. И схема таких браков проста. Вроде бы любили. Поэтому и поженились. Вскоре разлюбили. Поэтому и развелись.

### Вообще, отношение к разводу, а значит и браку, часто достигает “легкости необыкновенной”. Из 175 опрошенных пар, подающих заявление на регистрацию брака, только 40% женихов и 41% невест даже в столь романтический период своих отношений ответили, что развод – это наилучший выход из неудачного брака. *(данные из книг. номер укажу позже)*

### На наш взгляд, изучение причин возникновения конфликтов в диаде “супруг-супруга” в молодой семье в период первичной адаптации является необходимым и очень важным. И в данной работе мы изучаем природу конфликтов в молодой семье в период первичной адаптации.

### Конечно, существуют попытки в педагогике, социологии, психологии и сексологии проникнуть в интимный мир людей. Создается необходимая литература о семье и браке. Возникают различные центры молодой семьи, клубы знакомств, консультации и др. Но сегодня этого недостаточно.

### Молодым людям необходимо знать не только этику и психологию, но и педагогику супружеской жизни, уметь увидеть разницу между влюбленностью, любовью и страстью; разобраться в своем чувстве, учесть особенности психологии мужчины и женщины, чтобы не ошибаться или, по крайней мере, меньше ошибаться и страдать, чтобы уметь извлекать полезное из допущенных ошибок, исправлять их.

### В предупреждении и преодолении семейных конфликтов очень многое зависит от искусства общения в семье, основу которого составляет стремление сгладить назревающий семейный конфликт, а не разжигать его; умение воспринимать супруга таким, какой он есть, видеть в нем, прежде всего положительное, не выпячивать его недостатки, преувеличивая их значение; стремление видеть источник своего раздраженного состояния, прежде всего в себе самом, а не в супруге. Очень важно не позволить себе опуститься до употребления оскорбительных выражений по отношению к близкому человеку. Хочется вспомнить и совет французской писательницы М. Скюдери: “Вступающие в брак должны смотреть во все глаза до свадьбы и держать их полузакрытыми после”.

### **Объектом** нашего исследования является молодая семья в период первичной адаптации не имеющая детей.

### **Предметом** исследования в данной работе являются социально-педагогические и психологические особенности процесса семейного конфликта в молодой семье в период первичной адаптации.

### **Цель** исследования будет такой: выявить причины конфликтности в диаде “супруг-супруга” в молодой семье в период первичной адаптации и найти социально-педагогические и психологические пути разрешения конфликтов.

### **Гипотеза** нашего исследования: конфликты в молодой семье в период первичной адаптации имеют комплекс причин, обусловленных неподготовленностью молодых людей к вступлению в брак и созданию семьи.

### На основании объекта, предмета, цели и гипотезы исследования нами были выдвинуты следующие **задачи**:

### Проанализировать теоретические подходы к проблеме молодой семьи в отечественной зарубежной литературе.

### Выявить причины возникновения семейных конфликтов.

### Разработать коррекционную программу по предотвращению возникновения конфликтов в молодой семье в период первичной адаптации.

### Выборка для данного исследования составила 20 человек (10 молодых семейных пар не имеющие детей).

### Научная новизна работы заключается в выделении конкретных установок супругов как факторов, влияющих на удовлетворенность супругов семейно-брачными отношениями.

### Практическая значимость работы сводится к возможности разработки на основе предложенного материала программы оптимизации семейных отношений и к возможности проведения дальнейших исследований в области причин возникновения супружеских конфликтов.**1. Супружеские конфликты**

### **1.1. Понятие конфликт, типы конфликтов**

Под ***молодыми семьями*** понимаем, в соответствии с периодизацией развития семьи, пару со стажем супружеской жизни до 3 лет, не имеющую детей, живущую отдельно от родителей, то есть на том этапе супружеских взаимоотношений, когда происходит первичная адаптация супругов.

***Процесс адаптации*** по словарю аналитической психологии – это процесс вхождения в согласие с внешним миром, с одной стороны, и со своими собственными уникальными психологическими характеристиками - с другой, что подразумевает способность распознавать субъективные образы, образы внешнего мира, а также умение эффективно воздействовать на среду.

В психологии под ***конфликтом*** понимается противостояние или столкновение индексно противоположных целей, интересов, мотивов, позиций, мнений, замыслов, критериев или же концепций субъектов-оппонентов в процессе общения – коммуникации Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. - Мн.: Элайда, 2000.-704с.. Или же – обоюдное отрицательное психическое состояние двух или более людей, характеризующееся враждебностью, отчужденностью, негативизмом в отношениях, вызванное несовместимостью их взглядов, интересов или потребностей Семейно-бытовая культура. - Минск, 1987.-106с..

***Конфликт***– это резкое обострение противоречий и столкновение двух или более участников в процессе решения проблемы, имеющий деловую или личную значимость для каждой из сторон.

***Конфликт*** - явление соци­альное, порождаемое самой природой общественной жизни. Это явление ши­роко распространенное, повсеместное, вездесущее. Конфликт прогнозируем и подвержен регулированию Мариновская И. Д., Цветков, В. Л. Гришин А. А. Конфликтология. Учебное пособие. - М.: Фит. 2001.

***Участники конфликта*** – это субъекты (отдельные личности, группы, организации, государства), непосредственно вовлеченные во все фазы конфликта, непримиримо оценивающие сущность и протекание одних и тех же событий, связанных с деятельностью другой стороны.

***Источниками конфликтов*** являются противоречия, возникающие между людьми, группами, организациями, государствами. Источниками конфликтных ситуаций являются обостренные противоречия, несовпадение точек зрения, целей, подходов, видения способов решения производственных задач, которые так или иначе затрагивают личные интересы, включая и руководителя.

Источником возникновения любого конфликта являются противоречия, а противоречия возникают там, где есть рассогласование:

 целей, интересов, позиций;

 мнений, взглядов, убеждений;

 личностных качеств;

 межличностных отношений;

 знаний, умений, способностей;

 функций управления;

 средств, методов деятельности;

 мотивов, потребностей, ценностных ориентаций;

 понимания: интерпретации информации;

 оценок и самооценок Мариновская И. Д., Цветков, В. Л. Гришин А. А. Конфликтология. Учебное пособие. - М.: Фит. 2001..

Черты характера, особенности поведения человека, характерные для конфликта:

 стремление во что бы то ни стало доминировать, быть первым, сказать свое последнее слово;

 быть настолько «принципиальным», что это подталкивает к враждебным действиям и поступкам;

 излишняя прямолинейность в высказываниях и суждениях;

 критика, особенно необоснованная, недостаточно аргументированная;

 плохое настроение, если оно к тому же периодически повторяется;

 консерватизм мышления, взглядов, убеждений, не желания преодолеть устаревшие традиции в жизни коллектива, которые стали тормозом в его развитии;

 стремление сказать правду в глаза, бесцеремонное вмешательство в личную жизнь;

 стремление к независимости – хорошее качество, но до определенных пределов;

 излишняя настойчивость (навязчивость);

 несправедливая оценка поступков и действий других, умаление роли и значимости другого человека;

 неадекватная оценка своих возможностей и способностей, особенно их переоценка;

 инициатива, особенно творческая (там, где это не нужно) Бородкин Ф. М., Коряк Н. М. Внимание: конфликт. - Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989.;

***Основные этапы конфликта***:

1. Возникновение и развитие конфликтной ситуации;

2. Осознание конфликтной ситуации хотя бы одним из участников социального взаимодействия и эмоциональное пережи­вание им этого факта;

3. Начало открытого конфликтного взаимодействия;

4. Развитие открытого конфликта.

***По степени остроты противоречий***, которые возникают, конфликты могут быть подразделены на следующие типы конфликтов:

недовольство; разногласие; противоречие; размолвка; раздор; перебранка; стычка; ссора; скандал; вражда; война.

***По проблемно-деятельностному признаку***можно выделить, например, следующие типы конфликтов: управленческие, педагогические, экономические, политические, творческие, супружеские.

***По степени вовлеченности людей в конфликт*** могут быть выделены следующие типы: внутриличностные, межличностные, между личностью и группой, межгрупповые, межколлективные, межпартийные, межгосударственные Мариновская И. Д., Цветков, В. Л. Гришин А. А. Конфликтология. Учебное пособие. - М.: Фит. 2001.

***Межличностный конфликт -*** это самый распространенный тип конфликта. Это конфликт, который проявляется между различными субъектами (личностями). К этому виду конфликтов относятся и супружеские конфликты.

Конфликты бывают ***открытые*** и ***скрытые***. 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.Показателями скрытого кон­фликта являются: демонстративное молчание; резкий жест или взгляд, говорящий о несогласии; бойкот взаимодействия в ка­кой-то сфере семейной жизни; подчеркнутая холодность в от­ношениях. Открытый конфликт проявляется чаще через: открытый разговор в подчеркнуто корректной форме; взаимные словесные оскорбления; демонстративные действия (хлопанье дверью, битье посуды, стучание кулаком по столу), оскорбление физическими действиями и др. Ансупов А. Я. Шипилов А. И. Конфликтология. Учебник для вузов. М: Юнити, 2002..

Конфликты также могут быть ***легкоразрешимыми*** и ***трудноразрешимыми***. В первом случае 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.

Определение характера конфликта зависит от того, способствует он или нет сохранению и развитию супружеских отношений. По этому основанию все имеющиеся конфликты рассматриваются как ***конструктивные*** (они желательны и даже необходимы для развития отношений в семье) и ***деструктивные***. Следствием деструктивного конфликта является сохранение на длительное время напряженности между супругами после ссоры. Оба партнера в семьях с преобладанием деструктивных конфликтов считают реальной угрозу развода. Конструктивный конфликт предполагает снятие напряженности в отношениях партнеров. Хотя после ссоры и остается тяжелый осадок, но супруги начинают бережнее относиться друг к другу, стремятся лучше понимать друг друга. Впоследствии такая ссора воспринимается как случайность, недоразумение.

Цель состоит не в том, чтобы устранить или предотвратить конфликт, а в том, чтобы сделать его продуктивным. Продуктивное развитие конфликта, предполагающее совместную концентрацию усилий сторон на решении конфликтной проблемы, в своих главных чертах сходно с процессом творческого мышления. Как и решение творческих задач, оно осуществляется в несколько этапов: от познания проблемы и неудачных попыток решить ее традиционными средствами через фрустрацию и дискомфорт к озарению, позволяющему увидеть проблему в новом ракурсе и найти ее новое решение. Получается, что деструктивная функция конфликта призвана служить двигателем процесса, приводящего к реализации конструктивной функции. Расширение же и эскалация действий участников конфликта, влияющих деструктивно на другого участника (т. е. ситуация, когда деструктивная функция в конфликте начинает доминировать), видимо, связаны с тем, что «озарение, позволяющее увидеть проблему в новом ракурсе и найти ее новое решение», по каким-либо причинам встречает серьезные препятствия. Так, например, Я-концепция человека может препятствовать трезвому взгляду на конфликтную ситуацию, без чего немыслимо прийти к конструктивному решению Елизаров А.Н. Телефон доверия: работа психолога-консультанта с родителями в ситуации родительско-юношеских конфликтов // Вопросы психологии. Научный журнал. - 1995. -№3. - С.38 - 45..

С. Кратохвил описывает возможные позитивные результаты конфликтов:

1. Кто-либо из супругов что-либо узнал или понял, научился чему-то новому.

2. Уменьшилась напряженность вследствие того, что высказывались жалобы, претензии, был дан выход эмоциям, снизилось раздражение.

3. Конфликт привел к большему взаимопониманию и сближению, партнеры стали больше чувствовать, что зависят друг от друга и правильно друг друга оценивают.

4. В результате конфликта было найдено решение проблемы, стороны пошли на взаимные уступки, обдумано и обсуждено дальнейшее поведение.

Превращая конфликт из деструктивного в продуктивный, супруги не просто улаживают разногласия и причины, повлекшие его, но и выводят свои отношения на новый уровень: повышается доверие между супругами, они становятся ближе духовно и лучше понимают друг друга. Одним словом, супруги приобретают бесценный опыт, который оказывается чрезвычайно важным в их дальнейшей семейной жизни.

Таким образом, конфликт – обоюдное отрицательное психическое состояние двух или более людей, характеризующееся враждебностью, отчужденностью, негативизмом в отношениях, вызванное несовместимостью их взглядов, интересов или потребностей Семейно-бытовая культура. - Минск, 1987.-106с.. Конфликты делятся по степени остроты противоречий, по проблемно-деятельностному признаку и по степени вовлеченности людей в конфликт. Также конфликты бывают открытыми и скрытыми, легкоразрешимыми и трудноразрешимыми, конструктивными и деструктивными. В отличие от деструктивных, конструктивно разрешаемые конфликты необходимы в супружеских отношениях. Поэтому действия участников супружеского конфликта должны быть направлены не на предотвращение конфликта, а на изменение его характера: из деструктивного в конструктивный.

### **1.2. Супружеские конфликты и механизмы их возникновения**

Чем глубже ученые изучают супружеские взаимоотношения, тем тверже убеждаются в невозможности существования бесконфликтных семей. Все супружеские союзы проходят стадию разногласий. Наличие конструктивно разрешаемых конфликтов является важным компонентом такой структуры семьи, как супружеской пары.

Супруги, особенно молодые, обычно драматизируют любую спорную ситуацию и считают, что единственный путь выхода из такой ситуации – развод. 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.

Исследования психологов показывают, что в 80—85% семей есть конфликты. Оставшиеся 15—20% фиксируют наличие «ссор» по различным поводам (В. Поликарпов, И. Залыгина). В зависимости от частоты, глубины и остроты конфликтов выде­ляют кризисные, конфликтные, проблемные и невротические семьи (В. Торохтий) Сысенко В.А. Супружеские конфликты. - М.: Мысль, 1989..

***Кризисная семья***. Противостояние интересов и потребностей супругов носит острый характер и захватывает важные сферы жиз­недеятельности семьи. Супруги занимают непримиримые и даже враждебные позиции по отношению друг к другу, не соглашаясь ни на какие уступки. К кризисным брачным союзам можно отнести все те, которые или распадаются, или находятся на грани распада.

***Конфликтная семья***. Между супругами имеются постоянные сферы, где их интересы сталкиваются, порождая сильные и про­должительные отрицательные эмоциональные состояния. Одна­ко брак может сохраняться благодаря другим факторам, а также уступкам и компромиссным решениям конфликтов.

***Проблемная семья***. Для нее характерно длительное существова­ние трудностей, способных нанести ощутимый удар стабильности брака. Например, отсутствие жилья, продолжительная болезнь одного из супругов, отсутствие средств на содержание семьи, осу­ждение на длительный срок за преступление и ряд других про­блем. В таких семьях вероятно обострение взаимоотношений, по­явление психических расстройств у одного или обоих супругов.

***Невротическая семья***. Здесь основную роль играют не наслед­ственные нарушения в психике супругов, а накопление воздей­ствия психологических трудностей, с которыми встречается се­мья на своем жизненном пути. У супругов отмечается повышен­ная тревожность, расстройство сна, эмоции по любому поводу, повышенная агрессивность и т.д. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. - М.: Мысль, 1989..

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.

Конфликт обычно вызывается какой-то сложной для супругов проблемой. Конфликтные ситуации специфичны для разных стадий развития семьи. Наиболее существенна роль конфликта в период формирования семьи, когда супруги только начинают приспосабливаться друг к другу. Именно на этом этапе важно определить причины конфликтных ситуаций, способы и пути их разрешения Богданов Г.Т., Богданович Л.А., Полеев А.М. и др. Супружеская жизнь: гармония и конфликты / сост. Л.А. Богданович. - 2-е изд. - М.: Профиздат, 1991.-175с..

Семейные разногласия являются естественным явлением для любой семьи. Ведь для совместной жизни объединяются мужчина и женщина с индивидуальными психическими различиями, неодинаковым жизненным опытом, разными взглядами на мир, интересами. И по самым различным вопросам, начиная с того, где провести выходной или отпуск, кончая тем, какую купить машину, могут быть противоречивые мнения.

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

***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, материальные затруднения; неуважительное отношение мужа к родственникам жены и наоборот; различия в духовных интересах и потребностях и т.п. Шуман С.Г., Шуман В.П. Конфликты в молодой семье: причины, пути устранения. - Мн.: Университетское, 1989.-80с..

А.И. Кочетов, например, называет семь основных причин семейных конфликтов Кочетов А. И. Начало семейной жизни/ А. И. Кочетов Мужчина и женщина: отношения полов/ А. А. Логинов. - Мн.: Полымя, 1989.:

 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 или обоих 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 Сысенко В.А. Супружеские конфликты. - М.: Мысль, 1989..

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 Разумихина П.П. Мир семьи: Книга для учащихся старших классов по курсу «Этика и психология семейной жизни». - М.: Просвещение, 1986.-208с..

Другая общая причина семейных бед – неуступчивость супругов. Она – главное препятствие к взаимопониманию, согласию, семейной гармонии Разумихина П.П. Мир семьи: Книга для учащихся старших классов по курсу «Этика и психология семейной жизни». - М.: Просвещение, 1986.-208с..

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 аргументировано 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.

Семейное согласие строится постепенно на взаимопонимании и собственном самосовершенствовании. Если кого-либо из супругов не устраивают привычки, потребности и установки другого, надо, чтобы и другой это осознал и понял, что необходима перемена. Исправить положение можно в том случае, если этого хотят оба супруга. Скандалы, ультиматумы, брань, даже физическое насилие не побуждают к лучшему поведению, не помогают, а только мешают виновному исправить свои ошибки или избавиться от недостатков. Повысить культуру быта, культуру отношений – это значит и повысить требовательность супруга к самому себе.

Стремясь помочь любимому человеку избавиться то недостатков, нельзя занимать позиции судьи. Важно и самому определить свою долю вины в неправильном поведении любимого человека.

Причиной раздоров в семье может быть зависть к материальному обеспечению. 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 обычно говорят: милые бранятся – только тешатся. Но это вовсе не так. Всякая ссора необратима, то есть накладывает какой-то отпечаток на дальнейшие отношения.

Ссору обычно раздувают 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 Юркевич Н.Г., Красовский А.С., Бурова С.Н и др. Этика и психология семейной жизни: Кн. для учителя. - Мн.: Нар. асвета, 1989.-286с..

Конфликты часто носят устойчивый характер там, где считают, что в семейной жизни можно себя не сдерживать: что хочу, то и говорю, как нравится, так и поступаю.

Конфликты – это не сражение «не на жизнь, а на смерть». В любой ссоре партнеру необходимо предоставить возможность спокойно высказаться. Нельзя терять в споре взаимного уважения Авсиевич М.Т., Мельник Л.И. Супружеские конфликты и пути их преодоления. - М.: Материал в помощь лектору, 1988.-22с..

Внимательно проанализировав все споры, молодые люди легко обнаружат, что большинства из них можно было избежать или разумно разрешить, не доводя до столкновения. Поэтому нужно принять во внимание использование разработанной специалистами ***стратегии ведения семейного спора***.

Первым условием ведения культурного спора двух любящих друг друга супругов должно быть – *не добиваться победы любой ценой*. Необходимо помнить: ваша победа – это поражение второго супруга, поражение любимого вами человека. И потом, побежденный – член той же семьи, следовательно, любая победа одного есть поражение всей семьи в целом.

На второе место можно поставить *уважение супруга*, какая бы вина на нем ни лежала. Даже в минуты, когда одного из супругов душит обида, ревность, злость, надо помнить: ведь это он (или она) еще недавно был(а) самым дорогим для него (нее) человеком.

В старых русских интеллигентных семьях существовал обычай: при ссорах и конфликтах супруги переходили от родственного «ты» к холодно-официальному «вы». И кто может сказать, от скольких бед и разводов спасло это «вы». Потому что оно сохраняло чувство собственного достоинства и не унижало достоинства другого человека. И если выяснялось, что причина ссоры не стоит выеденного яйца (а таких ссор, особенно в молодых семьях, большинство), то было просто вернуться к нормальным взаимоотношениям.

Наконец, третье важнейшее условие мирного завершения семейной ссоры – *забыть о ней, т.е. не напоминать*. Специалисты, изучающие психологию семейных отношений, утверждают: чем скорее забывается плохое, тем благополучнее, счастливее оказывается семья. По их мнению, категорически запрещается упоминание о тех причинах, побудивших ссору, которые уже разобраны. Надо взять за правило: какова бы ни была обида, нанесенная одним супругом другому, но если конфликт состоялся, отношения выяснены и наступило перемирие, забыть о ней навсегда Андреева И.С., Гулыга А.В. - Семья: Книга для чтения. Кн. 2. - М: Политиздат, 1991.-527с..

По данным социологических опросов, наиболее общие кризисные моменты первых лет супружества оказались весьма похожими у большинства молодых пар, хотя и существенно различающимися для мужчин и женщин. Обнаружилось, что мужчины в целом, несмотря на традиционное отношение их к сильному полу, оказались более всего чувствительны к материально-бытовым неудобствам и трудностям физической адаптации. Женщины же проявили наибольшую обеспокоенность недостаточностью (с их точки зрения) проявления со стороны своих супругов чувства любви и уважения, потерей романтического тона добрачных ухаживаний. Новый, весьма сложный образ жизни, груз семейных обязанностей, неустроенность быта и прочие связанные с началом совместной жизни вещи оказываются для многих супружеских пар неожиданной, неприятной, а порой и неподъемной ношей. О том, что дело обстоит именно так, свидетельствует авторитетное мнение А. Харчева и В. Мацковского, которые к числу основных причин семейных конфликтов и разводов в молодых семьях относят установку на брак как на нечто легкое Ковалев С.В. Психология современной семьи: Информ.-метод. Материалы к курсу «Этика и психология семейной жизни»: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1988.-208с.:

 неподготовленность молодых людей к резкому изменению образа жизни;

 сложность отношений между поколениями;

 гедонистическое отношение к браку (когда от него ждут только приятное);

 отсутствие подготовки к выполнению всего комплекта функций, необходимых в семье.

Ухудшается, и порой весьма чувствительно, материальное положение семьи. Резко возрастают нагрузки молодых женщин. Особенно остро встает проблема справедливого распределения обязанностей. Отношение женщины к мужу часто определяется тем, насколько он может обеспечить семью материально и какую часть домашних хлопот берет на себя.

Сам дух семьи, характер отношений в ней, общий стиль и тон супружества принято называть семейной атмосферой, которая представляет собой психологический климат семьи. В сущности, он является основным источником радости или неприятностей, ощущения полноты супружества или его неполноценности.

Вирджиния Сатир утверждает, что атмосферу конфликтного супружеского союза можно почувствовать, как только попадаешь в такую семью. Лица и тела людей говорят об их страданиях, их тела скованы и напряжены, или они неуклюже сутулятся. Их лица кажутся мрачными, угрюмыми или печальными, могут ничего не выражать, словно маски. Глаза смотрят в пол, они не видят других людей. Кажется, что они не только не видят, но и не слышат. Голоса их звучат редко и скрипуче или почти не слышны Сатир В. Как строить себя и свою семью. Заметки психолога. - М.: Педагогика-Пресс, 1992.-192с..

Дейл Карнеги утверждает, что трудно четко провести границу между тем, где кончается романтическая любовь и начинается театр военных действий. В семье, где отношения напоминают боевые действия, состояние супругов аналогично состоянию людей на войне Карнеги Д. Как быть счастливым в семье. / Пер. с англ. П. Петрова. - Мн.: Попури, Г.К.М., 1996.-431с..

Для общества в целом характерны разводы. Их уровень довольно изменчив. В наше время молодые супруги нередко излишне поспешно прибегают к разводу как к способу разрешения любых конфликтов, в том числе и вначале преодолимых. Подобное «легкое» отношение к распаду семьи складывается благодаря тому, что развод уже стал обыденным явлением. В момент заключения брака существует четкая установка на развод, в случае, если хоть один из супругов не будет удовлетворен совместной жизнью. Ясно, что такая установка стимулирует развод Супружеская жизнь: гармония и конфликты/ Состав А. А. Богданович. - М.: Профиздат - 1990..

Трудно найти супружескую пару, которая хотя бы раз в жизни не задумывалась о разводе. Бывает, что разводом просто грозит один из супругов, чтобы «припугнуть» свою «половину» и изменить ситуацию Разумихина П.П. Мир семьи: Книга для учащихся старших классов по курсу «Этика и психология семейной жизни». - М.: Просвещение, 1986.-208с..

Самая распространенная причи­на разводов — это ссылка на не­схожесть характеров. Между тем счастливый и несчастливый брак менее всего зависит от характе­ров партнеров. Можно привести тысячи примеров, когда брак оказывался счастливым для людей со сходными характерами, и тысячи примеров не менее счастливых браков, когда у партнеров были характеры диаметрально противо­положные. «Тяжелый» и «легкий» характер — понятия очень относительные. То, что нетерпимо в характере одного из партнеров, для другого партнера может быть не только терпимо, но и приемлемо для всех других окружающих людей. Супругам необходимо понять, что дело не в том, какой характер у их партнера — покладистый или крутой, дело в их собственном характере, степени их уживчивости и приспособляемости. Следует научиться видеть себя не только «изнутри», но и смотреть на себя глазами партнера.

Супруга (супруг), сознающая свою ответственность перед собой, своей семьей , пойдет на развод только в исключительных случаях, когда нет никакой иной разумной альтернативы. Как показывает статистика, наличие или отсутствие детей не влияет на число расторгаемых браков, хотя совсем недавно дети еще удерживали родителей от развода. Определенную роль в деле играет то обстоятельство, что женщина все меньше зависит от мужчины экономически.

На рост числа разводов влияют следующие факторы:

 низкая способность к социаль­ной адаптации и недостаточная приспособляемость;

 плохое понимание партнера и нетерпимость по отношению к его поведению и потребностям;

 нежелание переносить труд­ности;

 чрезмерная властность одного из партнеров;

 сексуальная несовместимость.

Первая сильная волна разводов приходится на третий год после заключения брака. Вероятность развода выше там, где муж старше жены более чем на 10 лет, где муж младше жены и где уровень образования мужа существенно ниже образовательного уровня жены. Влияет на увеличение числа разводов и материальная обеспеченность жены. Чем выше её доход, тем чаще супруги идут на развод.

Таким образом, конструктивно разрешаемые конфликты присущи всем супружеским союзам. Конфликты обычно вызываются какой-то сложной проблемой. Наиболее существенна роль конфликта в период формирования семьи, когда супруги только начинают приспосабливаться друг к другу. Именно на этом этапе важно определить причины конфликтных ситуаций, способы и пути их разрешения.

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

Конфликты не проходят бесследно, они наносят супругам психологические травмы. В своем исследовании мы хотим определить, каковы причины возникновения конфликтов в молодых семьях.

### **1.3. Психотравмирующие последствия супружеского конфликта**

Конфликты в семье могут создавать психотравмирующую обстановку для супругов, в результате чего они (супруги) 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 психологические травмы. Эти 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* Ансупов А. Я. Шипилов А. И. Конфликтология. Учебник для вузов. М: Юнити, 2002..

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. 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.

Проявляется в раздражительности, плохом настроении, на­рушениях сна, приступах ярости.

*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 Ансупов А. Я. Шипилов А. И. Конфликтология. Учебник для вузов. М: Юнити, 2002..

Важно, чтобы молодые супруги, как просто ни проходило бы сегодня заключение брака, отнеслись к браку серьезно и, что еще важнее, не романтизировали семейную жизнь.

По данным, полученными американскими врачами, конфликты в семье ослабляют иммунную систему женщины. Женщины, имеющие сложные или натянутые отношения со своим супругом, более подвержены инфекциям, в 6 раз чаще умирают от пневмонии (посещают врачей на 30% чаще, чем женщины, имеющие нормальную семью).

Стойкость иммунитета мужчин в зависимости от семейного положения американские специалисты еще не изучили. Но наши отечественные исследователи располагают сведениями о том, что на них (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 Супружеская жизнь: гармония и конфликты/ Состав А. А. Богданович. - М.: Профиздат - 1990..

Таким образом, любой конфликт в семьях, а тем более молодых, не проходит бесследно, а влечет 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.

### **1.4. Методы разрешения супружеских конфликтов**

***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 Мариновская И. Д., Цветков, В. Л. Гришин А. А. Конфликтология. Учебное пособие. - М.: Фит. 2001..

«Плохой мир лучше доброй ссоры» - в этой поговорке выражается стремление людей к бесконфликтному сосуществованию и мирному преодолению конфликтов, если они возникают. Это стремление имеет вполне объективные основания в самой природе человеческих взаимоотношений. Дело в том, что психодинамика этих взаимоотношений не просто 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 Громова О. Н. Конфликтология. Курс лекций. - М.: Тандем, 2001..

Технология разрешения супружеских конфликтов весьма разнообразна, она включает в себя несколько взаимосвязанных действий, составляющих в своей совокупности определенные стандарты поведения, позволяющие избегать конфликтов и умело разрешать последние, когда они возникают Еникеева Д. Несчастливый брак. - М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1998.-224с..

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 обоими 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 Авсиевич М.Т., Мельник Л.И. Супружеские конфликты и пути их преодоления. - М.: Материал в помощь лектору, 1988.-22с.

Один из надежных способов предотвращения супружеских, как и любых межличностных конфликтов, - умение личности соблюдать принципы *«социальной дистанции»* во взаимоотношениях с людьми. Социальная дистанция выражает степень социально-психологической совместимости, близости или отдаленности людей, которая способствует легкости и трудности их взаимодействия и ко­торая, если ее правильно выбрать и придерживаться, способна пре­дотвратить конфликты, которые могут вспыхнуть, когда люди очень близки друг к другу, но могут возникнуть и в тех случаях, когда они чрезмерно далеки друг другу. Поэтому во взаимоотношениях с супругом (супругой) необходимо стремиться к тому, чтобы предел психологического сближения ни­когда не был достигнут, чтобы осталась возможность движения, ос­талось пространство, в котором еще можно сближаться Громова О. Н. Конфликтология. Курс лекций. - М.: Тандем, 2001..

Вторым, не менее важным методом предотвращения супружеских конфликтов в молодых семьях является следование *«правилу разнообразия».* Чем боль­ше взаимной заинтересованности супругов, чем раз­нообразнее их интересы и чем больше совпадения этих интересов, тем значительнее ресурс сотрудничества, тем меньше возможностей для возникновения конфликтного противостояния. Если же интере­сы, связывающие супругов, очень узки и ограничены (например, только сексуальный или только финансовый), то база возможных конфликтов между этими людьми существенно расширяется. Поэтому одним из важных спо­собов предотвращения супружеских конфликтов является прави­ло, согласно которому во взаимодействиях мужа и жены необходимо всегда быть личностью, сохраняющей, в определенной мере, свою психологическую независимость даже от любимого человека. А для этого нужно все время корректировать отношения, выводить их из тупиков, направлять энергию конфликтов на личностный рост обоих, а не на взаимные обвинения и развод Громова О. Н. Конфликтология. Курс лекций. - М.: Тандем, 2001..

Конечно, легко сказать «направлять энергию конфликтов на личностный рост обоих», но очень трудно это сделать. К числу спо­собов, используя которые можно добиться успеха на этом нелегком пути, относятся уклонение от конфликта. Дейл Карнеги убежден, что в мире существует один способ одержать верх в споре - это уклонить­ся от негоДейл Карнеги. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. МЦ «Потенциал», «Полиграфия», 1989. - 94 с.. В браках уход *от конфликтной ситуации* особенно желателен и продуктивен, так как здесь гармоничные отношения с партнером куда более значимы, чем победа в конфликте с ним.

Третьим способом, который может пригодиться для превра­щения накапливающейся энергии конфликта в энергию сотрудничест­ва, является метод *«значимости партнера».*

В своих советах, как расположить к себе людей, Д. Карнеги предлагает давать людям возможность почувствовать их значитель­ность. Мы чаще всего стремимся расположить к себе других, де­монстрируя перед ними свои достоинства - начитанность, доброту, отзывчивость и т.п. тогда как более короткий и эффективный путь к бесконфликтному сотрудничеству с другим человеком – предоставить ему возможность для проявления его личной значимости Дейл Карнеги. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. МЦ «Потенциал», «Полиграфия», 1989. - 94 с.

Метод обращения к *значимости другого* и всемерной поддержки его значимости является очень важным ком­понентом в стратегии предотвращения супружеских конфлик­тов.

В предотвращении супружеских конфликтов способен вы­полнить важную конструктивную роль метод *«исключения социаль­ной демонстрации».* Вспомним, как часто конфликты возникают из-за того, что один из партнеров изо всех сил стремится к демонстрации своих достоинств, успеха, интеллек­та, силы и т.п., вызывая тем самым раздражение и агрессивность другого, подталкивая его к конфликтному противодействию. Чем чаще и активнее супруги исключают социальную демонст­рацию, тем меньше возникает поводов для конфликтов Громова О. Н. Конфликтология. Курс лекций. - М.: Тандем, 2001..

На основе обобщения различных способов предотвращения межличностных, в том числе супружеских конфликтов, можно сформулировать несколько *пра­вил бесконфликтного общения.*

Первое из них гласит: *«Не употреб­ляйте конфликтогенов»*. Напомним, что конфликтогенами называются слова, действия или бездействия, способные привести к конфликту. Если мы на конфликтоген в наш адрес стремимся ответить более сильным конфликтогеном, то конфликт становится неизбежным Немов Р. С. Психология: В 3-х кн. Кн. 2, 3 - М.: Просвещение, Владос, 1995..

Поэтому второе правило бесконфликтного взаимодействия звучит так: *«Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген»*. Чтобы вспомнить одно из этих правил или оба их, нужно поставить себя на место контрагента, ощутить чувства, желания, понять мнение собеседника. Этот процесс называется эмпатией.

Поэтому третье правило бесконфликтного общения гласит: *«Проявляйте эмпатию к собеседнику»*. Во взаимодействии людей друг с другом существует явление, противоположное конфликтогену. Это - благожелательные посылы в адрес собеседника. К их числу относится все, что поднимает настроение человеку: друже­ская улыбка, внимание, интерес к личности, уважительное отноше­ние, сочувствие и т.п.

В связи с этим четвертое правило бесконфликтного общения сводит­ся к следующему: *«Делайте как можно больше благожелательных по­сылов»*. Каждый из нас нуждается в положительных эмоциях, поэтому супруг, одаривающий свою половину благожелательными посы­лами, способен предотвратить конфликт, даже если для такового возникают некоторые предпосылки.

Рассмотрим ***принципы разрешения конфликтов***:

###### *A. Отделение людей от проблемы*

1. Разграничьте взаимоотношения с оппонентом от проблемы.

2. Поставьте себя на его место.

3. Не идите на поводу своих опасений.

4. Показывайте готовность разобраться с проблемой.

5. Будьте тверды по отношению к проблемам и мягки к людям.

***Б. Предлагайте взаимовыгодные варианты***

1. He ищите единственный ответ.

2. Отделите поиск вариантов от их оценки.

3. Расширяйте круг вариантов.

4. Ищите взаимную выгоду.

5. Выясняйте, что предпочитает другая сторона.

#### *В. Внимание интересам, а не позициям*

1. Спрашивайте «почему?» и «почему нет?».

2. Фиксируйте базовые интересы и их множество.

3. Ищите общие интересы.

4. Объясняйте жизненность ваших интересов.

***Г. Используйте объективные критерии***

1. Будьте открыты для доводов другой стороны.

2. Не поддавайтесь давлению принципов.

3. По каждой части проблемы - объективные критерии.

4. Используйте справедливые критерии.

5.спользуйте несколько критериев Мариновская И. Д., Цветков, В. Л. Гришин А. А. Конфликтология. Учебное пособие. - М.: Фит. 2001. .

Разрешение конфликта может проходить путем компромисса, сотрудничества и путем внешнего воздействия. Рассмотрим этапы разрешения конфликта этими способами.

***A. Разрешение конфликта путем компромисса***

1. Перевод конфликта с эмоционального уровня на интеллектуальный;

2. Необходимо выравнить позиции между оппонентами;

3. Устранить противоречие, а не ограничиваться примирением сторон;

4. Подготовка блока различных вариантов взаимных уступок;

***Б. Разрешение конфликта путем сотрудничества***

1. Доброжелательное отношение субъектов конфликта друг к другу, взаимное уважение и готовность выслушать;

2. Заключение «долгосрочного соглашения» Мариновская И. Д., Цветков, В. Л. Гришин А. А. Конфликтология. Учебное пособие. - М.: Фит. 2001

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.

 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 преувеличивать собственные способности и достоинства, не считать себя всегда и во всем правым.

 Больше доверять и сводить к минимуму ревность.

 Быть внимательным, уметь слушать и слышать супруга.

 Не опускаться, заботиться о своей физической привлекатель­ности, работать над своими недостатками.

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

 Относиться к увлечениям супруга с интересом и уважением. В семейной жизни иногда лучше не знать правду, чем во что бы то ни стало пытаться установить истину. Стараться находить время для того, чтобы хотя бы иногда отдохнуть друг от друга. Это помогает снять эмоционально-психологическую перенасыщенность общением.

Конструктивность раз­решения супружеских конфликтов, как никаких других, зависит в первую очередь от умения супругов понимать, прощать и уступать Еникеева Д. Несчастливый брак. - М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1998.-224с..

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. Лучше самим придти к взаимопониманию и не втягивать в свои конфликты других — родителей, друзей, соседей и знакомых. Только от самих супругов зависит благополучие семьи.

Одним из способов урегулирования супружеских конфликтов является ***психологическое консультирование***. Сущность психологического консультирования конфликтных семей заключается в выработке рекомендаций по изменению негативных психологических факторов, затрудняющих жизнь супругов и вызывающих конфликты.

***Основные задачи психологического консультирования***:

 индивидуальные и групповые консультации лиц, обратившихся к специалисту с целью решения сложных проблем, приобретения психологических знаний в разрешении конфликтов;

 оказание помощи супругам в выявлении их ошибок и выборе правильного поведения в трудных ситуациях семейной жизни;

 обучение методам саморегуляции психического состояния Авсиевич М.Т., Мельник Л.И. Супружеские конфликты и пути их преодоления. - М.: Материал в помощь лектору, 1988.-22с..

Семейное консультирование рассматривается как одна из форм супружеской терапии, поскольку речь идет о более про­стых, поверхностных и кратковременных психотерапевтических воздействиях, в основном в конфликтных и кризисных ситуаци­ях. Консультации позволяют найти выход из конкретных кон­фликтных ситуаций, при этом применяются прежде всего такие методы, как экспликация (истолкование, объяснение), поощрение, индивидуальные реко­мендации (С. Кратохвил).

Психологическое консультирование сопряжено с определенны­ми трудностями.

1. Проблема времени. Психолог должен за короткий срок оп­ределить причины, мотивы, условия конфликта, показать суп­ругам возможности восстановления их отношений;

2. Различная степень конфликтности семейной жизни у суп­ругов. Значительная часть обращающихся за психологической помощью — это молодые люди недавно поженившиеся. Для них коррекция психологической несовместимости эффективна. Однако нередко психолог имеет дело с семьями, которые неиз­бежно эволюционируют к разводу. Эффективность их психологического консультирования незначительна.

Еще одна группа консультируемых — люди с противоречи­вой системой мотивов, как препятствующих, так и содействую­щих сохранению супружеских отношений. Первая группа моти­вов обусловливает сохранение конфликтов, вплоть до готовно­сти идти на развод, в то время как мотивы, содействующие со­хранению семьи, делают возможным психологическую коррек­цию супружеских отношений.

3. Повышенная агрессивность консультируемого по отноше­нию к супругу и консультанту. Особенность конфликтных се­мей, находящихся на стадии развода, — упрощенная мотивиров­ка такого решения. Это затрудняет полную диагностику супру­жеских отношений. Важно заинтересовать консультируемых в более глубоком раскрытии их семейных и личных проблем, а также трансформировать ситуацию, в ту, когда они сами с помощью психолога переосмысливают мотивы конфликта.

4. Наличие неосознаваемых компонентов конфликтного пове­дения супругов значительно усложняет положение консульти­руемых и работу психолога-консультанта (В. Смехов).

Определение не­обходимости консультирования и прогноз эффекта воздействия на семью — это начальная диагностическая стадия коррекции супружеских отношений. Диагностическая стадия может вклю­чать структурный, описательный, динамический, генетический и прогностический уровни. Для диагностики супру­жеского конфликта рекомендуется использовать методику ана­лиза конфликтной ситуации — МАКС (В. Смехов). Она пред­ставляет собой свободное описание конфликта в виде ответов на вопросы, которые объединены в одиннадцать рефлексивных планов. Важно представить внутреннюю картину конфликтного события хотя бы одного из его участников. Эффективное ис­пользование методики возможно после установления психотера­певтического контакта.

Вторым этапом консультирования конфликтных семей явля­ется восстановление супружеских отношений. Успешность пере­хода к нему зависит от снижения психической напряженности консультируемого. Иногда в супружеском конфликте сложив­шиеся отношения воспринимаются как неизбежные, из-за чего появляются чувства беспокойства, безысходности, жалости к се­бе. Важно стремиться изменить пессимистичное отношение супругов к ситуации.

При нормализации супружеских отношений важно:

 не допустить нового обострения конфликта в присутствии психолога (обвинений, оскорблений, грубости);

 не вставать на сторону одного из супругов, так как нередки попытки включить консультанта в качестве «союзника» в конфликте;

 с самого начала стремиться к расширению понимания супругами конфликтной ситуации, оценки ее с позиции оппонента;

 терпеливо относиться к медленной, но положительной эволюции, восстановлению супружеских отношений;

 уважительно относиться к нормам и ценностям, которые принимаются или отстаиваются супругами;

 не стремиться давать советы, а помогать найти правильное решение самим супругам;

 соблюдать деликатность и анонимность, особенно в тех вопросах, которые касаются интимных отношений супругов.

Психологу-консультанту не всегда удается нормализовать от­ношения супругов, которые обратились за помощью. Р. Мэй подчеркивает необходимость психологу-консультанту развивать в себе то, что А. Адлер назвал мужеством несовершенства, т.е. умение мужественно принимать неудачу.

### **Заключение по 1 главе.**

Таким образом, конфликт – обоюдное отрицательное психическое состояние двух или более людей, характеризующееся враждебностью, отчужденностью, негативизмом в отношениях, вызванное несовместимостью их взглядов, интересов или потребностей Семейно-бытовая культура. - Минск, 1987.-106с..

Супружеские конфликты могут носить конструктивный и деструктивный характер. Конструктивно разрешаемые конфликты присущи всем супружеским союзам. Более того, они являются необходимой составляющей супружеских отношений.

Деструктивные конфликты проходят не бесследно, и наносят супругам психологические травмы. Поэтому действия участников супружеского конфликта должны быть направлены на изменение характера конфликта из деструктивного в конструктивный.

Для этих целей используется ряд методов: соблюдение *«социальной дистанции»,* следование *«правилу разнообразия»* и *«сглаживания»,* метод «благожелательных по­сылов».

Одним из способов урегулирования супружеских конфликтов является *психологическое консультирование,* сущность которого заключается в выработке рекомендаций по изменению негативных психологических факторов, затрудняющих жизнь супругов и вызывающих конфликты. Психологическое консультирование проходит в две стадии: диагностика конфликта и восстановление супружеских отношений.

Однако психологическое консультирование сталкивается с рядом проблем: проблема времени, различная степень конфликтности семейной жизни у суп­ругов, наличие неосознаваемых компонентов конфликтного поведения.

### **2. Эмпирическое исследование причин возникновения супружеских конфликтов**

### **2.1. Цель, задачи, гипотезы и методы исследования**

***Цель работы*** – изучение причин конфликтов в молодых семьях.

***Задачей*** является исследование основных причин конфликтов в молодых семьях:

а) выявить при помощи теста «Понимаете ли вы друг друга?» уровень взаимопонимания между супругами.

б) определить уровень конфликтности каждого из исследуемых;

в) исследовать супружеские пары на удовлетворённость браком;

г) изучить способы разрешения конфликтных ситуаций у исследуемых пар.

***Гипотезы:***

1. Недостаток взаимопонимания является одной из причин семейных конфликтов.

2. Недостаточная осведомлённость друг о друге приводит к семейным конфликтам.

3. Различные взгляды и стереотипы поведения являются важными в возникновении конфликтов, а также представления супругов о значимости в семейной жизни сексуальных отношений, моральной и эмоциональной поддержки и т. д.

Методы:

1. Тест «Понимаете ли вы друг друга?»

2. Тест на уровень конфликтности («Конфликтная ли вы личность?»)

3. Тест «Удовлетворёны ли вы браком?»

4. Тест К. Томаса

5. Проективная методика: «Дом – дерево – человек».

### **2.2. Результаты эмпирических исследований и их обсуждение**

### **2.2.1.Исследование степени взаимопонимания в семье**

Исследование проводилось на базе Государственного Учреждения Комплексный Центр социального обслуживания «Ковчег» Зеленоградского округа города Москвы. Выборка составила 20 человек (10 семейных пар не имеющие детей в возрасте от 18 до 28 лет). Эксперимент проводился в 2010-2011 гг.

Исходя из этого, подбирались методики и определялись этапы проведения экспериментальной части работы.

**Общая характеристика методов психологического исследования**

Это раздел посвящен описанию методов, которые мы использовали при проведении экспериментального исследования.

Первым тестом, примененным при исследовании взаимопонимания в семье, стал тест «Понимаете ли вы друг друга?» **Приложение 1.**

Цель применения данной методики: данный тест имеет целью выявить, насколько хорошо опрошенные понимают друг друга и, следовательно, является ли отсутствие взаимопонимание одной из главных движущих сил возникновения конфликта.

Вторым методом изучения степени удовлетворенности браком в семье использовался тест «Удовлетворёны ли вы браком?» **Приложение 2.**

Цель применения данной методики: диагностика степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком, а также степени согласования-рассогласования удовлетворенности браком у испытуемых.

Третья методика «Дом - дерево - человек» (**Приложение 4**) использовалась для определения внутреннего состояние респондентов, что их беспокоит, какая атмосфера царит в их семье.

Для определения стиля поведения молодых супругов в конфликтной ситуации и подтверждения предыдущих методик была применена адаптированная Н.В. Гришиной методика американского социального психолога К.Н. Томаса «Стиль поведения в конфликтной ситуации» **Приложении 3.** Она помогает выявить типичные способы реагирования респондентов на те или иные конфликтные ситуации. С ее помощью можно определить, насколько человек склонен к соперничеству и сотрудничеству в семье, стремится ли он к компромиссам, избегает ли конфликтов или, наоборот, старается обострить их.

Тест «Понимаете ли вы друг друга?» представляет собой опросник из 10 вопросов, на каждый из которых предлагается по 3 ответа. Текст теста и ключи к нему представлены в Приложении 1. Оба супруга должны были выбрать один из трех предложенных ответов. Затем они должны были подсчитать и сложить те очки, которые у них набраны. Очки, набранные супругами, представлены в Таблице 1.

**Инструкции испытуемым:** «Внимательно прочитайте каждый вопрос и выбирайте один из трех предлагаемых вариантов ответов».

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Муж** | **Жена** | **Сумма баллов** | |
| 1 | Максим К | Ольга К | 10 | 13 |
| 2 | Дмитрий Д | Юлия Д | 13 | 16 |
| 3 | Дмитрий Ш | Надежда Ш | 22 | 20 |
| 4 | Давид Н | Наталья Н | 26 | 25 |
| 5 | Дмитрий Щ | Анна Щ | 19 | 19 |
| 6 | Алексей Ш | Инна Ш | 15 | 15 |
| 7 | Александр С | Наталья С | 05 | 08 |
| 8 | Сергей Б | Илона Б | 09 | 11 |
| 9 | Владимир К | Инна К | 13 | 15 |
| 10 | Михаил Ж | Елена Ж | 16 | 17 |

После подсчета и анализа полученных данных, нами были выделены диапазоны значений показателей степени взаимопонимания в паре, которые представлены в **Приложении 1.**

Согласно нашему анализу, лишь в 1 из 10 случаев в семье принято рассказывать о всех своих проблемах. В таких семьях каждый из супругов делится тем, что его тяготит, и партнер его внимательно выслушивает. У них нет потребности делиться с кем-то другим: друзьями, родственниками, потому что дома их понимают лучше.

5 из 10 мужчин и 4 из 10 женщин, привлеченных к опросу, выбирают, о чем рассказывать, а о чем следует умолчать. Речь не идет о том, что супруги не доверяют друг другу – просто они подходят более деликатно к этой проблеме.

3 из 10 мужчин и 4 из 10 женщин чувствуют, что в их семьях не хватает взаимопонимания. Довольно часто они не посвящают супруга в свои про­блемы. Есть ряд вещей, о ко­торых им нужно и можно было бы говорить, но этого не проис­ходит.

В самом тяжелом положении оказались 1 из 10 мужчин и 1 из 10 женщин. Судя по всему, в их семьях практически полностью отсутствует взаимопонимание. Существует огромное количество вопросов, о которых они не говорят, и они оба не решаются обсуждать их. А это ведет к отчуждению, потому что каждый чувствует необходимость иметь рядом человека, который бы его понимал.

**Комментарии испытуемых по данному тесту**

**Таблица 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Имя Ф.** | **Сумма балов** | **Комментарий испытуемого по данному тесту** |
| Максим К | 10 | Признал, что был не всегда достаточно внимателен к супруге |
| Ольга К | 13 | Не восприняла в серьез результаты теста |
| Дмитрий Д | 13 | Решил принять к сведению результаты теста |
| Юлия Д | 16 | Категорически не согласилась с результатами теста |
| Дмитрий Ш | 22 | Согласился с результатами теста |
| Надежда Ш | 20 | Не согласилась с результатами теста |
| Давид Н | 26 | Подтвердил, что в их семье действительно не достаточно теплые и доверительные отношения |
| Наталья Н | 20 | Сообщила, что с супругом не достаточно близки и не делятся всем, что волнует каждого из супругов, решая разбираться во всем самостоятельно |
| Дмитрий Щ | 19 | Согласился, но не совсем |
| Анна Щ | 19 | Недовольна результатами теста |
| Алексей Ш | 15 | Решил, что нужно уделять больше времени и внимания супруге |
| Инна Ш | 15 | Сделала соответствующие выводы |
| Александр С | 05 | Не согласилась с результатами теста |
| Наталья С | 08 | Довольна результатами теста |
| Сергей Б | 09 | Признал, что в семье достаточно теплые отношения |
| Илона Б | 11 | Согласилась с супругом, но решила, что надо больше ему доверять |
| Владимир К | 13 | Отнесся безразлично к результатам теста |
| Инна К | 15 | Согласилась, с результатами, но не во всем |
| Михаил Ж | 16 | Решил принять к сведению результаты теста |
| Елена Ж | 17 | Решила принять к сведению результаты теста |

Таким образом, методика показала, а дальнейшая беседа с тестируемыми подтвердила недостаток понимания в той или иной степени в большинстве семей, принявших участие в исследовании. При этом стоит помнить, что семейное счастье базируется на трех «взаимо»: взаимной любви, взаимоуважении и взаимопонимании. Тот факт, что многие испытуемые отнеслись к тесту серьезно, задумались над этой проблемой, показывает их стремление разрешить возникшую ситуацию. Остальные же, в частности, Ольга К., Юлия Д., Надежда Ш., вероятно, привыкли убегать от проблем, закрывать глаза на них. Такое поведение может лишь усугубить ситуацию.

В целом следует отметить, что, с одной стороны, наличие непонимания в семьях свидетельствует о том, что они часто сталкиваются с конфликтами, а с другой – непонимание способствует их возникновению. Выход из этого замкнутого круга заключается в том, чтобы задуматься над этой ситуацией, поговорить. При этом не следует забывать о тактике и уважении к супругу. Все это должно способствовать нахождению взаимопонимания в молодых семьях.

**Изучение степени удовлетворенности браком в семье**

Тест «Удовлетворёны ли вы браком?»

Для подтверждения предыдущей методики был использован тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработанный В.В. Столиным, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко и предназначенный для экспресс-диагностики степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком, а также степени согласования-рассогласования удовлетворенности браком у той или иной социальной группы Психология личности: тесты, опросники, методики/ Авт. сост. Н. В. Киршева и Н. В. Рябчикова. - М.: Геликон, 1995..

**Цель данной методики:** установить отношение тестируемых к их семейной жизни, к отношениям с супругой/супругом; помочь разобраться самим, что именно в браке их не устраивает или беспокоит.

Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятие себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д. Каждому утверждению соответствует три варианта ответа: а) верно, б) трудно сказать, в) неверно (**Приложение 2**).

**Инструкции испытуемым:** «Внимательно читайте каждое утверждение и выбирайте один из трех предлагаемых вариантов ответов. Старайтесь избегать промежуточных ответов, типа «трудно сказать», «затрудняюсь ответить» и т.д.».

**Результаты обследования: Таблица 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Имя Ф.** | **Сумма баллов** | **Степень удовлетворенности** |
| Максим К | 26 | Скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность |
| Ольга К | 24 | Скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность |
| Дмитрий Д | 24 | Скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность |
| Юлия Д | 20 | Значительная неудовлетворенность |
| Дмитрий Ш | 26 | Скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность |
| Надежда Ш | 20 | Значительная неудовлетворенность |
| Давид Н | 35 | Значительная удовлетворенность |
| Наталья Н | 25 | Скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность |
| Дмитрий Щ | 36 | Значительная удовлетворенность |
| Анна Щ | 40 | Практически полная удовлетворенность |
| Алексей Ш | 19 | Значительная неудовлетворенность |
| Инна Ш | 32 | Значительная удовлетворенность |
| Александр С | 33 | Значительная удовлетворенность |
| Наталья С | 26 | Скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность |
| Сергей Б | 20 | Значительная удовлетворенность |
| Илона Б | 19 | Значительная удовлетворенность |
| Владимир К | 26 | Скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность |
| Инна К | 24 | Скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность |
| Михаил Ж | 24 | Скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность |
| Елена Ж | 20 | Значительная удовлетворенность |

В большинстве супружеских пар имеется неудовлетворённость (значительная) браком, отсюда следствие – частые семейные конфликты.

Комментарии испытуемых по данному тесту

**Таблица 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | Сумма баллов | Комментарий испытуемого по данному тесту |
| Максим К | 26 | Частично удовлетворён браком, считает, что многое может быть изменено в лучшую сторону |
| Ольга К | 24 | Действительно, не довольна рядом вещей |
| Дмитрий Д | 24 | Не полностью удовлетворен браком |
| Юлия Д | 20 | Подтвердила неудовлетворенность браком |
| Дмитрий Ш | 26 | Принял результаты к сведению и решил подумать над ними |
| Надежда Ш | 20 | Согласилась с результатами теста |
| Давид Н | 35 | Сказал, что счастлив в браке |
| Наталья Н | 25 | Не всем удовлетворена в браке |
| Дмитрий Щ | 36 | Доволен браком |
| Анна Щ | 40 | Счастлива в браке |
| Алексей Ш | 19 | Сказал, что многое могло бы быть лучше |
| Инна Ш | 32 | Довольна результатами теста и браком |
| Александр С | 33 | Подтвердил, что удовлетворен браком |
| Наталья С | 26 | Не согласилась с результатами теста |
| Сергей Б | 20 | Указал на ряд вещей, которые не устраивают его в браке |
| Илона Б | 19 | Признала, что многое в браке может быть улучшено. |
| Владимир К | 26 | В общем, доволен браком |
| Инна К | 24 | Согласна с результатами теста |
| Михаил Ж | 24 | Отнесся безразлично к результатам теста |
| Елена Ж | 20 | Отнеслась с недоверием к результатам теста |

Следует отметить, что результаты теста выявили, что среди испытуемых большое количество недовольных своим браком. Дальнейшая беседа с тестируемыми подтвердила неудовлетворенность браком в той или иной степени в большинстве семей, принявших участие в исследовании. Все это говорит о наличии конфликтных ситуаций в семьях, принявших участии в исследовании.

Тот факт, что многие испытуемые отнеслись к тесту серьезно, задумались над этой проблемой, показывает их стремление разрешить возникшую ситуацию. Остальные же, вероятно, привыкли убегать от проблем, закрывать глаза на них. Такое поведение может лишь усугубить ситуацию.

**Методика «Дом - дерево - человек»**

Для подтверждения предыдущей методики была использована проектная методика «Дом-дерево-человек» Психология личности: тесты, опросники, методики/ Авт. сост. Н. В. Киршева и Н. В. Рябчикова. - М.: Геликон, 1995..

**Цель данной методики:** установить по рисункам испытуемых, каково их внутреннее состояние, что их беспокоит, какая атмосфера царит в их семье.

**Инструкции испытуемым:** «На чистом листе А4 нарисуйте в произвольном порядке дом, дерево и человека».

После выполнения задания рисунки испытуемых были изучены и проанализированы в соответствии с ключом, представленном в Приложении 4. Ниже следует анализ рисунков супругов.

**Анализ:**

1. **Максим К.**

На первом месте нарисован дом – безопасность, успех. Дом вдали – чувство отвергнутости. Двери боковые – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома. Рисунок, изображённый издали и прямая в конце крыша сигнализирует о начинающихся сложностях, страх перед будущим. В рисунке человека плечи покатые – уныние, отчаяние, чувство вины. Отсутствие ушей – неприятие критики. Волосы заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Пальцев меньше пяти – зависимость, бессилие. Пальцы одномерные обведены петлёй – сознательные усилия против агрессивного чувства. Линии неодинаковой ярости – напряжение. Изменчивый нажим – эмоциональная нестабильность, мобильные настроения. Изменчивые штрихи – незащищённость, недостаток упорства. У дерева ветви в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, суетливость, чувствительность к окружающему. Толстые ветви – хорошее различение действительности. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу. Ствол ограничен снизу – ощущение несчастья, поиск поддержки. Несколько совместных линий, касающихся края листа – спонтанный контакт, внезапное удаление, капризность, импульсивность.

**1. Ольга К.**

На первом месте нарисован дом – безопасность, успех. Дом вдали – чувство отвергнутости. Двери боковые – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома. Рисунок, изображённый издали и прямая в конце крыша сигнализирует о начинающихся сложностях, страх перед будущим. У человека плечи слишком угловатые – признак чрезмерной осторожности, защиты. Руки вытянуты по бокам – трудности в социальных контактах. Руки неясно очерчены – нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях. Линии неодинаковой ярости – напряжение. Изменчивый нажим – эмоциональная нестабильность, мобильные настроения. Изменчивые штрихи – незащищённость, недостаток упорства. Ветви дерева в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, суетливость, чувствительность к окружающему. Толстые ветви – хорошее различение действительности. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу. Ствол ограничен снизу – ощущение несчастья, поиск поддержки.

1. **Дмитрий Д.**

Первым нарисован дом – безопасность, успех. Дом вдали – чувство отвергнутости. Отсутствие дверей – испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу). Исполнение одним цветом – боится эмоционального возбуждения. Горизонтальная линия крыши и стены – сигнализирует о начинающихся сложностях интегрирования, страх перед будущим. Плечи угловатые – признак чрезмерной осторожности, защиты. Плечи широкие – сильные телесные импульсы. Отсутствуют уши – стремление избегать, не принимать никакой критики. Глаза как пустые глазницы – значимое стремление избегать визуальных стимулов. Лицо неясное, тусклое – боязливость, застенчивость. Руки напряжены и близко к телу – напряжение. Руки, вытянутые по бокам, – трудности в социальных контактах. Фигура человека на ветру – потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Неодинаковый нажим – импульсивность, нестабильность, тревога. Недостаточная детализация – тенденция к замкнутости. Ветви вверх – энтузиазм, порыв, стремление к власти. Ствол оторван от земли – недостаток контактов с внешним миром, жизнь повседневная и духовная мало связаны.

**2. Юлия Д.**

Первым нарисовано дерево – основная жизненная энергия. Дом вдали – чувство отвергнутости. Ступеньки, ведущие в глухую стену отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценки реальности. Отсутствие дверей – испытывает трудности при стремлении раскрыться. Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома. Волосы человека сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Большие пальцы – грубость, чёрствость, агрессия. Сильный нажим – энергичность, настойчивость. Короткие штрихи – импульсивное поведение. Круглая крона – экзальтированность, эмоциональность. Ветви опущены – потеря мужества, отказ от усилий. Руки вытянутые по бокам – трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами. Пальцы обрублены – вытесненная агрессия, замкнутость. Фигура человека на ветру – потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Ветви дерева в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, суетливость, чувствительность к окружающему. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу.

1. **Дмитрий Ш.**

Первым нарисовано дерево – основная жизненная энергия. Дом вдали – чувство отвергнутости. Ступеньки, ведущие в глухую стену – отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценки реальности. Отсутствие дверей – испытывает трудности при стремлении раскрыться. Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома. Размещение рисунка точно в центре – незащищённость и ригидность. Подбородок слишком подчёркнут – потребность доминировать. В рисунке человека отсутствуют уши – стремление избегать, не принимать никакой критики. Рот клоуна – вынужденная приветливость, неадекватные чувства. Волосы сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Руки вытянутые по бокам – трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами. Пальцы обрублены – вытесненная агрессия, замкнутость. Фигура человека на ветру – потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Штриховка – сфера конфликта. Ветви дерева в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, самораспыления, суетливость, чувствительность к окружающему. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу.

**3. Надежда Ш.**

Первым нарисован дом – безопасность, успех. Дом вдали – чувство отвергнутости. Отсутствие дверей – испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу). Исполнение одним цветом – боится эмоционального возбуждения. Горизонтальная линия крыши и стены – сигнализирует о начинающихся сложностях интегрирования, страх перед будущим. Плечи человека мелкие – ощущение малоценности, ничтожности. Волосы сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Большие пальцы – грубость, чёрствость, агрессия. Сильный нажим – энергичность, настойчивость. Короткие штрихи – импульсивное поведение. Круглая крона дерева – экзальтированность. Неодинаковый нажим – импульсивность, нестабильность, тревога. Ветви вверх – энтузиазм, порыв, стремление к власти. Ствол оторван от земли – недостаток контактов с внешним миром, жизнь повседневная и духовная мало связаны.

1. **Давид Н.**

Первым нарисован дом – на первом месте безопасность, успех. Ступеньки, ведущие в глухую стену – отражение конфликтной ситуации. Стена с акцентированным контуром основы – субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу. Отсутствие дверей – испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу). Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома. Рисует одним цветом – боится эмоционального возбуждения. Отсутствие ушей у человека – стремление не принимать никакой критики, заглушить её. Зубы чётко нарисованы – агрессивность (вербальная). Ноги короткие – чувство физической или психологической неловкости. Фигура человека на ветру – потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Изменчивый нажим – эмоциональная нестабильность, мобильные настроения. Круглая крона дерева – экзальтированность, эмоциональность. Штриховка – напряжение, тревожность. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу.

**4. Наталья Н.**

На первом месте нарисован дом – безопасность, успех. Двери боковые – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома. Рисунок, изображённый издали, сигнализирует о начинающихся сложностях, страх перед будущим. Подбородок в рисунке человека слишком подчёркнут – потребность доминировать. Отсутствуют уши – стремление избегать не принимать никакой критики. Волосы сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Руки, вытянутые по бокам, – трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами. Пальцы обрублены – вытесненная агрессия, замкнутость. Фигура человека на ветру – потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Ветви дерева в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, суетливость, чувствительность к окружающему. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу.

1. **Дмитрий Щ.**

Первым нарисован дом – на первом месте безопасность, успех. Дом вблизи – открытость, доступность и чувство теплоты и гостеприимства. Стена, отсутствие её основы – слабый контакт с реальностью. Дым очень густой – значительное внутреннее напряжение. Подведённые глаза в рисунке человека – грубость, чёрствость. Длинные ресницы – кокетливость, склонность демонстрировать себя. Волосы сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Руки шире у ладони – недостаточный контроль действий и импульсивность. Руки вытянутые по бокам – трудности в социальных контактах. Ноги отсутствуют – робость, замкнутость. Вертикальные штрихи – упрямство, настойчивость, решительность. Круглая крона дерева – экзальтированность, эмоциональность. Закрытая листва – охрана своего внутреннего мира детским способом. Ствол зачернён – внутренняя тревога, подозрительность. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу.

**5. Анна Щ.**

Первым нарисован дом – на первом месте безопасность, успех. Стена, отсутствие её основы – слабый контакт с реальностью. Стена одномерная перспектива – имеются тенденции к отчуждению, оппозиции. Двери открытые – это сильная потребность к теплу извне. Дым очень густой – значительное внутреннее напряжение. Плечи у человека мелкие – ощущение малоценности, ничтожности. Волосы сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Сильный нажим – энергичность, настойчивость. Короткие штрихи – импульсивное поведение. Ветви дерева в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, суетливость, чувствительность к окружающему. Зигзаги в листве – осторожность и скрытость. Ствол ограничен снизу – ощущение несчастья, поиск поддержки. Земля изображена одной чертой – сосредоточенность на цели. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу.

1. **Алексей Ш.**

Первым нарисован дом – на первом месте безопасность, успех. Двери боковые – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Двери открытые – это сильная потребность к теплу извне. Дым очень густой – значительное внутреннее напряжение. Плечи у человека мелкие – ощущение малоценности, ничтожности. Волосы сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Большие пальцы – грубость, чёрствость, агрессия. Сильный нажим – энергичность, настойчивость. Короткие штрихи – импульсивное поведение. Круглая крона дерева – экзальтированность, эмоциональность. Ветви опущены – потеря мужества, отказ от усилий. Закрытая листва - охрана своего внутреннего мира детским способом. Штриховка листвы – напряжение, тревожность. Ствол оторван от земли – недостаток контактов с внешним миром, жизнь повседневная и духовная мало связаны. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу.

**6. Инна Ш.**

Первым нарисован дом – на первом месте безопасность, успех. Двери боковые – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Двери открытые – это сильная потребность к теплу извне. Плечи у человека мелкие – ощущение малоценности, ничтожности. Волосы сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Большие пальцы – грубость, чёрствость, агрессия. Сильный нажим – энергичность, настойчивость. Короткие штрихи – импульсивное поведение. Круглая крона дерева – экзальтированность, эмоциональность. Ветви опущены – потеря мужества, отказ от усилий. Закрытая листва - охрана своего внутреннего мира детским способом. Штриховка листвы – напряжение, тревожность. Ствол оторван от земли – недостаток контактов с внешним миром, жизнь повседневная и духовная мало связаны. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу.

1. **Александр С.**

Первым нарисовано дерево – основная жизненная энергия. Отсутствие дверей в доме – испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими. Окна без стёкол – враждебность, отчуждённость. Отсутствие трубы – чувствует нехватку психологической теплоты дома. Плечи в рисунке человека слишком угловатые – признак чрезмерной осторожности, защиты. Руки вытянуты по бокам – трудности в социальных контактах. Руки неясно очерчены – нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях. Человек без определённых частей тела – непризнание человека в целом. Фигура человека на ветру – потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Сильный нажим – энергичность, настойчивость. Короткие штрихи – импульсивное поведение. Ствол дерева оторван от земли – недостаток контактов с внешним миром, жизнь повседневная и духовная мало связаны. Ствол снижается книзу – ощущение безопасности в кругу, который не даёт желаемой опоры.

**7. Наталья С.**

На первом месте нарисован дом – безопасность, успех. Двери боковые – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома. Рисунок, изображённый издали, сигнализирует о начинающихся сложностях, страх перед будущим. Подбородок в рисунке человека слишком подчёркнут – потребность доминировать. Отсутствуют уши – стремление избегать не принимать никакой критики. Волосы сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Руки вытянутые по бокам – трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами. Пальцы обрублены – вытесненная агрессия, замкнутость. Фигура человека на ветру – потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Ветви дерева в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, суетливость, чувствительность к окружающему. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу.

1. **Сергей Б.**

Первым нарисован дом – на первом месте безопасность, успех. Двери боковые – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Двери открытые – это сильная потребность к теплу извне. Дым очень густой – значительное внутреннее напряжение. Плечи человека мелкие – ощущение малоценности, ничтожности. Волосы сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Большие пальцы – грубость, чёрствость, агрессия. Сильный нажим – энергичность, настойчивость. Короткие штрихи – импульсивное поведение. Круглая крона – экзальтированность, эмоциональность. Ветви дерева опущены – потеря мужества, отказ от усилий. Закрытая листва - охрана своего внутреннего мира детским способом. Штриховка листвы – напряжение, тревожность. Ствол оторван от земли – недостаток контактов с внешним миром, жизнь повседневная и духовная мало связаны.

**8. Илона Б.**

Первым нарисован дом – на первом месте безопасность, успех. Стена, отсутствие её основы – слабый контакт с реальностью. Стена одномерная перспектива – имеются тенденции к отчуждению, оппозиции. Нечёткая голова человека – застенчивость, робость. Волосы сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Большие пальцы – грубость, чёрствость, агрессия. Ветви дерева в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, суетливость, чувствительность к окружающему. Зигзаги в листве – осторожность и скрытость. Много гнутых линий, много острых углов – агрессивность, плохая адаптация. Штрихи угловатые, скованные – напряжённость, замкнутость. Ствол из одной линии – отказ реально смотреть на вещи.

1. **Владимир К.**

Первым нарисован дом – на первом месте безопасность, успех. Стена, отсутствие её основы – слабый контакт с реальностью. Стена одномерная перспектива – имеются тенденции к отчуждению, оппозиции. Штриховка, выходящая за пределы рисунка – тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию. Нечёткая голова человека – застенчивость, робость. Отсутствие шеи – нет связи между сферой контроля и сферой влечения. Плечи слишком угловаты – признак чрезмерной осторожности, защиты. Лицо без ничего – нет сенсорного контакта с действительностью. Человек без определённых частей тела – указывает на отвержение, непризнание человека в целом. Много гнутых линий, много острых углов – агрессивность, плохая адаптация. Недостаточная детализация – тенденция к замкнутости. Штрихи угловатые, скованные – напряжённость, замкнутость.

Ствол дерева из одной линии – отказ реально смотреть на вещи.

**9. Инна К.**

Первым нарисован дом – на первом месте безопасность, успех. Двери боковые – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Двери открытые – это сильная потребность к теплу извне. Дым очень густой – значительное внутреннее напряжение. Плечи человека мелкие – ощущение малоценности, ничтожности. Волосы сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Большие пальцы – грубость, чёрствость, агрессия. Сильный нажим – энергичность, настойчивость. Короткие штрихи – импульсивное поведение. Круглая крона дерева – экзальтированность, эмоциональность. Ветви опущены – потеря мужества, отказ от усилий. Закрытая листва - охрана своего внутреннего мира детским способом. Штриховка листвы – напряжение, тревожность. Ствол оторван от земли – недостаток контактов с внешним миром, жизнь повседневная и духовная мало связаны. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу.

1. **Михаил Ж.**

Первым нарисован дом – на первом месте безопасность, успех. Дом вблизи – открытость, доступность и чувство теплоты и гостеприимства. Двери открытые – это сильная потребность к теплу извне или стремление демонстрировать доступность. Размещение рисунка в центре – незащищённость. Нечёткая голова – застенчивость, робость. Длинная тонкая шея – торможение. Глаза как пустые глазницы – значимое стремление избегать визуальных стимулов. Волосы сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Руки длинные – желание чего-то достигнуть, завладеть чем-то. Разнообразные, изменчивые штрихи – незащищённость, недостаток упорства. Ветви в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, суетливость, чувствительность к окружающему. Зигзаги в листве – осторожность и скрытость. Ствол ограничен снизу – ощущение несчастья, поиск поддержки. Земля изображена одной чертой – сосредоточенность на цели. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу.

**10. Елена Ж.**

На первом месте нарисован дом – безопасность, успех. Двери боковые – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома. Рисунок, изображённый издали, сигнализирует о начинающихся сложностях, страх перед будущим. Подбородок слишком подчёркнут – потребность доминировать. Отсутствуют уши – стремление избегать не принимать никакой критики. Волосы сильно заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением. Руки вытянутые по бокам – трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами. Пальцы обрублены – вытесненная агрессия, замкнутость. Фигура человека на ветру – потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Ветви в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, суетливость, чувствительность к окружающему. Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу.

Подведем итоги по тесту «Дом-дерево-человек»:

**Таблица 5**

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И. испытуемого | Результат |
| Максим К | Согласно предыдущим тестам, у испытуемого средняя степень взаимопонимания и частичная удовлетворённость браком. Последующая методика подтверждает эти данные и дает дополнительную информацию об испытуемом.  На первом месте безопасность, успех. Чувство отвергнутости; отчуждение, уединение, неприятие реальности. Нехватка психологической теплоты дома. Начинающиеся сложности, страх перед будущим. Уныние, чувство вины. Неприятие критики. Тревога. Зависимость, бессилие. Сознательные усилия против агрессивного чувства. Напряжение. Эмоциональная нестабильность, мобильные настроения. Незащищённость, недостаток упорства. Поиск самоутверждения, контактов, суетливость, чувствительность к окружающему. Хорошее различение действительности. Поиск надёжного положения в своём кругу. Ощущение несчастья, поиск поддержки. Спонтанный контакт, внезапное удаление, капризность, импульсивность.  Вывод: очевидно, что Максим находится в сильном психологическом напряжения, при этом ищет тепла и поддержки в кругу семьи. |
| Ольга К | Согласно предыдущим тестам, у испытуемого средняя степень взаимопонимания и скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность браком. На первом месте у респондента безопасность и успех. Присутствует чувство отвергнутости, отчужденности, неприятие реальности. Ольга испытывает нехватку психологической теплоты дома. Присутствует некоторая трудность в социальных контактах. Нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях. Напряжение. Эмоциональная нестабильность, мобильность настроения. поиск надежного положения в своем кругу.  Вывод: субъект испытывает трудности при контакте с другими людьми, при этом нуждается в любви, теплоте. Отсюда неуверенность, напряжение, поиск самоутверждения. Все это может способствовать возникновению конфликтных ситуаций. |
| Дмитрий Д | У Дмитрия средняя степень взаимопонимания с супругой и средняя удовлетворенность браком. На первое место выдвигается безопасность и успех. Дима испытывает трудности при стремлении раскрыть чувства перед другими людьми (особенно в домашнем кругу). Боится эмоциональных возбуждений. Чрезмерная осторожность, защита. Стремление избегать, не принимать никакой критики. Боязливость, некоторая застенчивость. Напряжение. трудности в социальных контактах. Потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Импульсивность, нестабильность, тревога. Энтузиазм, стремление к власти. Наравне с этим Дмитрий испытывает недостаток контактов с внешним миром.  Вывод: Дмитрий замкнут в себе, испытывает трудности при контакте с другими людьми, при этом нуждается в любви и теплоте. Вероятно, ему стоит раскрыться перед супругой, сбросить панцирь, препятствующий более тесному душевному контакту. |
| Юлия Д | У Юлии средняя степень взаимопонимания и значительная неудовлетворенность браком.  Юля испытывает чувство отвергнутости и трудности при стремлении раскрыться. Нехватка психологической теплоты дома. Юлия по отношению к супругу и отношениям с ним проявляет грубость, черствость и некоторую степень агрессии. экзальтированность, эмоциональность. Трудности в социальных контактах. Вместе с тем Юля ощущает потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Поиск самоутверждения, контактов, суетливость, чувствительность к окружающему. Поиск опоры в своем окружении.  Вывод: У Юлии трудности при контакте с другими людьми, при этом она нуждается в любви и теплоте. Отсюда озлобленность, чувство безнадежности, тревога. Налицо конфликтная ситуация. |
| Дмитрий Ш | Согласно тестам Дмитрий показал удовлетворительную степень взаимопонимания и скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность браком.  У Дмитрия присутствует чувство отвергнутости. Конфликтные ситуации наносят вред правильной оценки реальности. Трудность при стремлении раскрыться. Нехватка психологической теплоты дома; незащищенность и ригидность. Потребность доминировать. Стремление избегать критики. Трудности в социальных контактах. Потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Поиск опоры и надежности в своем окружении, самоутверждении.  Вывод: Дмитрий ищет не только любви и теплоты, но и самоутверждения. Вероятны конфликтные ситуации. Ему стоит не бояться раскрыться перед супругой, попытаться построить более душевный контакт. |
| Надежда Ш | По результатам тестов Надежда продемонстрировала удовлетворительную степень взаимопонимания и значительную неудовлетворенность браком.  На первое место Надежа выдвигает безопасность и успех. Испытывает трудности при стремлении раскрыться перед людьми (особенно в домашнем кругу). страх перед будущем. Ощущение малоценности. Проявление грубости и черствости. Импульсивное поведение, нестабильность, тревога. Энтузиазм, порыв, стремление к власти. Недостаток контактов с внешним миром.  Вывод: тесты и беседа показала, что Надя не может раскрыться перед мужем, испытывает трудности при контакте с другими людьми, при этом чувствует нехватку любви и теплоты. Как следствие тревога, заниженная самооценка. Все это способствует возникновению конфликтных ситуаций в семье. |
| Давид Н | У Давида низкая степень взаимопонимания, но при этом значительная удовлетворенность браком.  На первое место Давид, также, ставит безопасность и успех. Пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает тревогу. Трудности при раскрытии перед другими (домашними). Нехватка психологического домашнего тепла. Боится эмоциональных возбуждений. Стремление избежать, не принимать критику. Чувство физической и/или психологической неловкости. Потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Эмоциональная нестабильность, мобильность настроения. Экзальтированность, эмоциональность. Напряжение, тревожность. Поиск надежного положения в своем кругу.  Вывод: на лицо конфликтная ситуация. Стремится открыться, но при этом боится этого. Будучи эмоциональным человеком, пытается сдерживать себя. |
| Наталья Н | У Натальи, по результатам тестов, низкая степень взаимопонимания и неудовлетворенность браком.  Первое место – безопасность и успех. Ощущение отчужденности, уединения, неприятие реальности. Наталья чувствует нехватку психологической теплоты дома, страх перед будущим. Потребность доминировать. Стремление избегать, не принимать никакой критики. Трудности в социальных контактах. Потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Поиск самоутверждения, суетливость, чувствительность к окружающему.  Вывод: Наталья стремится прежде всего к тому, чтобы были учтены её интересы, избегает критики в свой адрес, ищет самоутверждение. Такое поведение может провоцировать возникновение конфликтных ситуаций. |
| Дмитрий Щ | Согласно тестам и беседам у Дмитрия удовлетворительная степень взаимопонимания и значительная удовлетворенность браком.  На первом месте, также, успех и безопасность. Открытость. слабый контакт с реальностью. Склонность демонстрировать себя. Недостаточный контроль действий и импульсивность. Трудность в социальных контактах. Упрямство, настойчивость, решительность. Экзальтированность, эмоциональность. Охрана своего внутреннего мира детским способом. Внутренняя тревога, подозрительность. поиск надежного положения в своем кругу.  Вывод: Дмитрий ощущает тревогу, ищет поддержки и защиты в кругу семьи. |
| Анна Щ | Анна при удовлетворительной степени взаимопонимания практически полностью удовлетворена браком.  На первом месте, также, успех и безопасность. Слабый контакт с реальностью. Тенденция к отчужденности, оппозиции. Сильная потребность к теплу извне. Значительное внутреннее напряжение, ощущение малоценности. Энергичность, настойчивость. Поиск самоутверждения, контактов, чувствительность к окружающему. Сосредоточенность на цели. поиск надежного положения в своем кругу.  Вывод: Анна ищет тепла извне, самоутверждения, контактов. |
| Алексей Ш | У Алексея средняя степень взаимопонимания и значительная неудовлетворенность браком.  На первое место Алексей ставит безопасность и успех. Сильная потребность к теплу извне. Отчуждение, уединение, неприятие реальности. Ощущение малоценности. Энергичность, настойчивость. Импульсивное поведение. Экзальтированность, эмоциональность. Напряженность, тревожность. Недостаток контактов с внешним миром, жизнь повседневная и духовная мало связаны. Поиск надежного положения в своем кругу.  Вывод: субъект замкнулся в себе, испытывает трудности при контакте с другими людьми, при этом нуждается в любви, теплоте. Хочет самоутвердится. Ищет все в семье. |
| Инна Ш | Согласно тестам у Инны средняя степень удовлетворенности и значительная удовлетворенность браком.  На первом месте, также, успех и безопасность. Сильная потребность к теплу извне. Энергичность, настойчивость. Импульсивное поведение. Экзальтированность, эмоциональность. Недостаток контактов с внешним миром, жизнь повседневная и духовная мало связаны. Поиск надежного положения в своем кругу.  Вывод: Инна испытывает трудности при контакте с другими людьми, при этом нуждается в любви и теплоте. Отсюда проявление озлобленности, тревоги. Налицо конфликтная ситуация. |
| Александр С | Согласно тестам у Александра высокая степень взаимопонимания и значительная удовлетворенность браком. Однако, данная методика наметила другие проблемы – те, которые предыдущие методики не могли определить, т.к. не заглядывают во внутренний мир человека.  Испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими. Враждебность, отчужденность. Чувствует нехватку психологической теплоты дома. Чрезмерная осторожность, защита. Трудности в социальных контактах. Нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях. Потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Энергичность, настойчивость. Импульсивное поведение. Недостаток контактов с внешним миром, жизнь повседневная и духовная мало связаны.  Вывод: Александр испытывает трудности при контакте с другими людьми, при этом чувствует нехватку любви, теплоты. чувствует себя отвергнутым. Отсюда недоверчивость, враждебность, осторожность. |
| Наталья С | Наталья продемонстрировала высокую степень взаимопонимания и среднюю удовлетворенность браком. Результаты последующих методик наводят на мысль, что испытуемая просто абстрагируется от проблем, закрывает на них глаза.  На первом месте безопасность и успех. Уединение и неприятие реальности. Потребность доминировать. Потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Поиск контактов, самоутверждения. Наталья испытывает трудности при контакте с другими людьми, при этом нуждаясь в любви и теплоте. Неприятие реальности, критики.  Вывод: У Натальи трудности при контакте с другими людьми. Неприятие реальности и критики. Закрывает глаза на возникающие проблемы, тем самым усиливая вероятность возникновения конфликтной ситуации. |
| Сергей Б | У Сергея средняя степень взаимопонимания и значительная неудовлетворенность браком.  На первом месте безопасность и успех. Сильная потребность к теплу извне. Сильное внутреннее напряжение. Энергичность, настойчивость. Грубость, агрессия. Экзальтированность, эмоциональность. потеря мужества, отказ от усилий. потеря мужества, отказ от усилий. Недостаток контактов с внешним миром.  Вывод: Сергей также испытывает трудности при контакте с другими людьми, при этом нуждаясь в любви и теплоте. Тревожность, чувства безнадежности, озлобленности. Налицо конфликтная ситуация. |
| Илона Б | Согласно тестам средняя степень взаимопонимания и значительная неудовлетворенность браком.  На первом месте безопасность и успех. Слабый контакт с реальностью. Имеются тенденции к отчуждению, оппозиции. Застенчивость, робость. Поиск самоутверждения, контактов, чувствительность к окружающему. Осторожность, скрытость. Напряженность, замкнутость, отказ реально смотреть на вещи.  Вывод: У Илоны, также, имеются трудности при контакте с другими людьми, при этом нуждаясь в любви и теплоте. Тревожность, чувства безнадежности, озлобленности. Налицо конфликтная ситуация |
| Владимир К | Средняя степень взаимопонимания и частичная удовлетворенность браком.  На первом месте безопасность и успех. Имеются тенденции к отчуждению, оппозиции. Тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию. Нет связи между сферой контроля и сферой влечения. Нет сенсорного контакта с действительностью. Агрессивность, плохая адаптация. Отказ реально смотреть на вещи.  Вывод: Владимир замкнут в себе, отрешен от реальности. Часто закрывает глаза на реально возникающие проблемы, что ведет к конфликтным ситуациям. |
| Инна К | И Инны средняя степень взаимопонимания и неудовлетворенность браком.  На первом месте безопасность и успех. Отчуждение, уединение, неприятие реальности. Сильная потребность к теплу извне. Значительное внутреннее напряжение. Ощущение малоценности. Энергичность, импульсивность, экзальтированность, эмоциональность.  Вывод: Трудности при контакте с другими людьми, при этом нуждаясь в любви и теплоте. Тревожность, чувства безнадежности, озлобленности. Налицо конфликтная ситуация |
| Михаил Ж | Средняя степень взаимопонимания и частичная удовлетворенность браком.  На первом месте безопасность и успех. Открытость, доступность, чувство теплоты и гостеприимства. Сильная потребность к телу извне или стремление демонстрировать доступность. Стремление избегать визуальных стимулов. Желание чего-то достигнуть, завладеть чем-то. Незащищенность, недостаток упорства. поиск самоутверждения, контактов, суетливость. Ощущение несчастья, поиск поддержки. Поиск надежного положения в своем кругу.  Вывод: Михаил нуждается в поддержке близких и не боится открыться. Знает чего хочет, но при этом не хватает упорства. Ощущает себя несчастным, чувствует тревогу – сфера конфликта. |
| Елена Ж | Удовлетворительная степень взаимопонимания и значительная неудовлетворённость браком. Последующая методика подтверждает эти данные и дает дополнительную информацию об испытуемом.  На первом месте безопасность, успех. Отчуждение, уединение, неприятие реальности. Субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома. Страх перед будущим. Потребность доминировать. Стремление избегать не принимать никакой критики. Трудности в социальных контактах. Вытесненная агрессия, замкнутость. Потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Поиск самоутверждения, контактов, суетливость, чувствительность к окружающему. Поиск надёжного положения в своём кругу.  Вывод: Елена испытывает трудности при контакте с другими людьми, при этом нуждается в любви, теплоте. Отсюда озлобленность, безнадежность, тревога. Не принимает критики. Все это может провоцировать возникновение конфликтной ситуации. |

Вывод: таким образом, большинство испытуемых замкнуты, боятся раскрыться перед супругой (супругом), испытывает трудности при контакте с другими людьми, но при этом чувствует нехватку любви, теплоты. В результате они чувствуют себя отвергнутыми, одинокими. Отсюда тревога, заниженная самооценка, озлобленность и много других отрицательных эмоций. Все это может способствовать возникновению конфликтной ситуации.

Комментарии испытуемых по данному тесту

**Таблица 6**

|  |  |
| --- | --- |
| И.Ф. испытуемого | Комментарий испытуемого по данному тесту |
| Максим К | Отнесся к тесту с недоверием |
| Ольга К | Подтвердила результаты теста |
| Дмитрий Д | Частично согласился с результатами теста |
| Юлия Д | Не восприняла тест всерьез |
| Дмитрий Ш | Принял результаты теста к сведению |
| Надежда Ш | Согласилась с результатами теста |
| Давид Н | Сказал, что результаты теста, в целом, отражают действительность |
| Наталья Н | Удивилась результатам теста |
| Дмитрий Щ | Согласен с результатами теста |
| Анна Щ | Признала, что результаты теста во многом верны |
| Алексей Ш | Признал, что тест во многом отражает действительность |
| Инна Ш | Осталась довольна результатом теста |
| Александр С | Частично согласился с результатами теста |
| Наталья С | Согласилась с результатами теста |
| Сергей Б | Принял результаты теста к сведению |
| Илона Б | Призналась, что тест заставил задуматься над некоторыми чертами характера |
| Владимир К | Отнесся к тесту с недоверием |
| Инна К | Подтвердила результаты теста |
| Михаил Ж | Отметил, что результаты теста, в целом, отражают действительность |
| Елена Ж | Отнеслась с недоверием к результатам теста |

Итак, данная методика стала дополнением к предыдущим тестам. Многие испытуемые отнеслись к результатам теста серьезно и задумались об обстановке в семье. Однако среди молодых супругов оказались и такие, кто не признал (или не захотел признать) наличие выявленных методикой тревожных симптомов. Вероятно, они не могут раскрыться перед другими людьми, признаться в возникших трудностях, о чем, в частности, говорит сама методика.

Хочется отметить, что уже по результатам этих тестов некоторые пары изъявили желание посещать психолога с целью улучшения семейных отношений и изменения своего поведения при конфликтных ситуациях.

**2.2.2. Исследование предрасположенности к конфликтам**

**Тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации»**

Для определения стиля поведения молодых супругов в конфликтной ситуации и подтверждения предыдущих методик была применена адаптированная Н.В. Гришиной методика американского социального психолога К.Н. Томаса (1973) Психология личности: тесты, опросники, методики/ Авт. сост. Н. В. Киршева и Н. В. Рябчикова. - М.: Геликон, 1995.. Она помогает выявить типичные способы реагирования респондентов на те или иные конфликтные ситуации. С ее помощью можно определить, насколько человек склонен к соперничеству и сотрудничеству в семье, стремится ли он к компромиссам, избегает ли конфликтов и, наоборот, старается обострить их.

**Цель данной методики**: получить представление о выраженности тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтной ситуации.

Для проведения методики и обработки полученных данных мы использовали текст и ключ, которые представлены в Приложении 3.

Для изучения способов реагирования на конфликтные ситуации в диаде «супруг-супруга» в молодой семье в первичной адаптации можно использовать таблицу первичных результатов, которая была составлена нами на основании полученных данных и представлена в Приложении 3.

Результаты, полученные после подсчета очков, набранных испытуемыми, представлены ниже, в таблице 8.

Для итоговой таблице по всем тестам было решено использовать показатель "Соперничество". Молодые люди были разделены на две группы на основании уровней способов реагирования в той или иной конфликтной ситуации:

сумма от 0 до 6 баллов - низкий;

сумма от 6 до 12 баллов - высокий.

Результаты:

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Имя** | **Соперни-чество** | **Сотруд-ничество** | **Компро-мисс** | **Избега-ние** | **Приспо-собление** |
| 1 | Максим К.  Ольга К. | 8  7 | 4  5 | 7  7 | 6  5 | 5  6 |
| 2 | Дмитрий Д.  Юлия Д. | 6  4 | 5  7 | 7  5 | 10  7 | 2  7 |
| 3 | Дмитрий Ш.  Надежда Ш. | 7  9 | 6  3 | 7  7 | 6  6 | 4  5 |
| 4 | Давид Н.  Наталья Н. | 8  12 | 5  5 | 4  4 | 6  7 | 7  2 |
| 5 | Дмитрий Щ.  Анна Щ. | 2  4 | 8  6 | 4  7 | 8  5 | 8  8 |
| 6 | Алексей Ш.  Инна Ш. | 8  9 | 8  8 | 7  3 | 7  8 | 7  2 |
| 7 | Александр С.  Наталья С. | 3  7 | 7  4 | 8  7 | 7  8 | 5  4 |
| 8 | Сергей Б.  Илона Б. | 7  6 | 3  4 | 6  7 | 8  9 | 3  6 |
| 9 | Владимир К.  Инна К. | 8  6 | 2  4 | 5  7 | 7  9 | 3  6 |
| 10 | Михаил Ж.  Елена Ж. | 9  12 | 2  5 | 6  4 | 8  6 | 7  4 |

Количество баллов даёт представление о выраженности тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтной ситуации.

**Выявление предрасположенности к конфликтности**

Данное исследование было проведено при помощи теста «Конфликтная ли Вы личность?» Н. В. Киршевой и Н. В. Рябчиковой. Психология личности: тесты, опросники, методики/ Авт. сост. Н. В. Киршева и Н. В. Рябчикова. - М.: Геликон, 1995.

**Цель данной методики**: подтвердить результаты предыдущей установить стиль поведения испытуемого в конфликтной ситуации.

Она помогает выявить типичные способы реагирования респондентов на те или иные конфликтные ситуации. С ее помощью можно определить, насколько человек склонен к соперничеству и сотрудничеству в семье, стремится ли он к компромиссам, избегает ли конфликтов и, наоборот, старается обострить их.

В результате получены следующие данные:

Таблица 8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Муж** | **Жена** | **Сумма баллов** | |
| 1 | Максим К | Ольга К | 32 | 32 |
| 2 | Дмитрий Д | Юлия Д | 30 | 30 |
| 3 | Дмитрий Ш | Надежда Ш | 36 | 30 |
| 4 | Давид Н | Наталья Н | 36 | 24 |
| 5 | Дмитрий Щ | Анна Щ | 30 | 26 |
| 6 | Алексей Ш | Инна Ш | 32 | 32 |
| 7 | Александр С | Наталья С | 30 | 28 |
| 8 | Сергей Б | Илона Б | 28 | 32 |
| 9 | Владимир К | Инна К | 31 | 32 |
| 10 | Михаил Ж | Елена Ж | 30 | 30 |

Количество баллов от 30 до 44. Вы тактичны. Не любите конфликтов. Умеете их сгладить, легко избегаете критических ситуаций. Когда же Вам приходится вступать в спор, то Вы учитываете, как это может отражаться на Вашем служебном положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, но когда им требуется помощь, Вы не всегда решаетесь её оказать. Не думаете ли Вы, что тем самым Вы теряете уважение к себе в глазах других.

От 15 до 29 очков. О Вас говорят, что Вы конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете своё мнение, невзирая на то, как это повлияет на Ваши служебные и личные отношения. И за это Вас уважают.

Среди испытуемых не оказалось ни одной пары, где хотя бы один из супругов не являлся бы конфликтной личностью, что, безусловно, играет роль в возникновении конфликтной ситуации и конфликта.

Комментарии испытуемых по данному тесту

Таблица 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И. | Сумма баллов | Комментарий испытуемого по данному тесту |
| Максим К | 32 | Согласился, что старается сдерживать себя в конфликтных ситуациях |
| Ольга К | 32 | Осталась довольна результатами теста |
| Дмитрий Д | 30 | Не согласился, что теряет уважение к себе в глазах других |
| Юлия Д | 30 | Не согласилась с результатами теста |
| Дмитрий Ш | 36 | Согласился с результатами теста |
| Надежда Ш | 30 | Согласилась, что старается сдерживать себя и супруга в конфликтных ситуациях |
| Давид Н | 36 | Подтвердил, что действительно стремится не допускать развязки конфликта |
| Наталья Н | 24 | Решила не менять стиля конфликтного поведения |
| Дмитрий Щ | 30 | Согласился, но не со всем |
| Анна Щ | 26 | Согласилась, но не со всем |
| Алексей Ш | 32 | Остался доволен результатами теста |
| Инна Ш | 32 | Подтвердила, что действительно стремится не допускать развязки конфликта |
| Александр С | 30 | Не согласился с результатами теста |
| Наталья С | 28 | Согласилась с результатами теста |
| Сергей Б | 28 | Признал, что старается сдерживать себя и не допускать возникновения конфликтных ситуаций |
| Илона Б | 32 | Решила принять к сведению результаты теста |
| Владимир К | 31 | Подтвердил результаты теста |
| Инна К | 32 | Согласилась с результатами теста, но не со всем |
| Михаил Ж | 30 | Решил принять к сведению результаты теста |
| Елена Ж | 30 | Решила принять к сведению результаты теста |

Итак, многие испытуемые отнеслись к результатам теста серьезно и задумались об обстановке в семье. Возможно, зная о своей конфликтности и конфликтности супруга, испытуемые будут более терпеливы друг к другу.

Ниже представлена итоговая таблица по тестам. Супружеские пары расположены в зависимости от количества набранных очков. Результаты, показывающие высокую степень соперничества, выделены темно-синим цветом, а результаты, показывающую низкую степень соперничества – голубым.

Таблица 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имена супругов | | Тест «Понимаете ли вы друг друга?» | Тест  «Удовлетворены ли вы браком?» | Тест «Конфликтная ли Вы личность?» | Тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации» | | Методика «Дом – дерево – человек» | |
| Михаил, Елена Ж | 16  17 | | 24 | 30 | 9 | - | |
| 20 | 30 | 12 | - | |
| Дмитрий, Надежда Ш | | 22  20 | 26 | 36 | 7 | | - | |
| 20 | 30 | 9 | | - | |
| Сергей,  Илона Б | | 09  11 | 20 | 28 | 7 | | - | |
| 19 | 32 | 6 | | - | |
| Владимир, Инна К | | 13  15 | 26 | 31 | 8 | | - | |
| 24 | 32 | 6 | | - | |
| Максим,  Ольга К | | 10  13 | 26 | 32 | 8 | | - | |
| 24 | 32 | 7 | | - | |
| Дмитрий, Юлия Д | | 13 | 24 | 30 | 6 | | - | |
| 16 | 20 | 30 | 4 | | - | |
| Давид, Наталья Н | | 26  25 | 35 | 36 | 8 | | - | |
| 25 | 24 | 12 | | - | |
| Алексей, Инна Ш | | 15  15 | 19 | 32 | 8 | | - | |
| 32 | 32 | 9 | | - | |
| Александр, Наталья С | | 05  08 | 33 | 30 | 3 | | - | |
| 26 | 28 | 7 | | - | |
| Дмитрий, Анна Щ | | 19  19 | 36 | 30 | 2 | | - | |
| 40 | 26 | 4 | | - | |

Темно-синим цветом обозначены низкие результаты (то есть отражают наличие конфликтной ситуации), светло-голубым – высокие (то есть положительные результаты).

Более полные пояснения представлены в таблице 11:

Таблица 11

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Степень взаимопонимания | Степень удовлетворенности  браком | Уровень конфликтности | Тест «Стиль поведения в конфликтной  ситуации» | Методика «Дом – дерево – человек» |
| высокая | практически полная  удовлетворенность | не конфликтная личность | низкий уровень соперничества | положительные результаты |
| значительная  удовлетворённость |
| средняя | частичная удовлетворённость и неудовлетворённость | конфликтная личность | высокий уровень соперничества | атмосфера внутреннего беспокойства, напряженности, трудности в раскрытии перед людьми и другие факторы, свидетельствующие о неблагоприятной обстановке в семье |
| удовлетворительная | скорее неудовлетворённость, чем удовлетворённость |
| низкая | значительная  неудовлетворённость |  |  |

**Анализ таблицы:**

1. У Михаила Ж. и Елены Ж. практически одинаково низкие показатели по тесту «Понимаете ли вы друг друга?». Также тест «Конфликтная ли Вы личность?» показал, что они в равной степени являются конфликтными личностями, что также подтверждает тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации». Тест «Удовлетворены ли вы браком?» выявил, что у жены степень удовлетворенности браком ниже, чем у мужа, что связано с «поведением супруга, его отношением к жене». Он же закрывает глаза на проблемы, существующие в браке. Методика «Дом – дерево – человек» подтвердила наличие конфликтной ситуации в семье.

2. У Дмитрия Ш. И Надежды Ш. также практически одинаково низкие показатели по тесту «Понимаете ли вы друг друга?». Также тест «Конфликтная ли Вы личность?» показал, что они являются конфликтными личностями, что также подтверждает тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации». Тест «Удовлетворены ли вы браком?» выявил, что у жены степень удовлетворенности браком ниже, чем у мужа, что объясняется «грубостью мужа», «конфликтностью». Он предпочитает пустить ситуацию на самотек. Методика «Дом – дерево – человек» подтвердила наличие конфликтной ситуации в семье.

3. У Илоны Б. показатели по тесту «Понимаете ли вы друг друга?» выше, чем у супруга – вероятно, лишь супруг считает, что между ними существуют недомолвки. Это может объясняться замкнутостью супруги или повышенной потребностью супруга в доверии, теплоте и духовной близости. Тест «Конфликтная ли Вы личность?» показал, что Илона является более конфликтной личностью. Показатели по остальным тестам примерно одинаковые. Оба супруга недовольны браком и, вероятно, именно поведение Илоны способствует усилению конфликтной ситуации.

4. У Владимира К. и Инны К. практически одинаковые показатели по тесту «Понимаете ли вы друг друга?». Тест «Конфликтная ли Вы личность?» показал, что они в равной степени являются конфликтными личностями, что также подтверждает тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации». Тест «Удовлетворены ли вы браком?» выявил, что у жены степень удовлетворенности браком ниже, чем у мужа, что связано с «нежеланием мужа помогать в домашних делах», а также бытовой неустроенностью. Он же закрывает глаза на проблемы, существующие в браке. Методика «Дом – дерево – человек» подтвердила наличие конфликтной ситуации в семье.

5. Тест «Понимаете ли вы друг друга?» выявил, что Ольга К. ощущает недостачу понимания со стороны супруга. Тест «Удовлетворены ли вы браком?» выявил, что у жены степень удовлетворенности браком ниже, чем у мужа, что связано с «его невнимательностью к супруге». Тест «Конфликтная ли Вы личность?» показал, что они в равной степени являются конфликтными личностями, что также подтверждает тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации». Методика «Дом – дерево – человек» подтвердила наличие конфликтной ситуации в семье.

6. Тест «Понимаете ли вы друг друга?» выявил, что Юлия Д. ощущает недостачу понимания со стороны супруга Дмитрия Д. Тест «Удовлетворены ли вы браком?» выявил, что у жены степень удовлетворенности браком ниже, чем у мужа, что обусловлено нереализованными ожиданиями и неудовлетворенными потребностями, связанные с семейной жизнью. Дмитрий Д., вероятно, пытается мысленно оградиться от возникающих порой конфликтных ситуаций. Тест «Конфликтная ли Вы личность?» показал, что они в равной степени являются конфликтными личностями. Методика «Дом – дерево – человек» подтвердила наличие конфликтной ситуации в семье.

7. Тест «Понимаете ли вы друг друга?» выявил, что между супругами существует большая недостача понимания, которую ощущают оба супруга. Тест «Удовлетворены ли вы браком?» выявил, что у жены степень удовлетворенности браком ниже, чем у мужа, что обусловлено «разными взглядами на супружескую жизнь». Давид же вполне удовлетворен браком (вероятно, этому способствует умение супруги Натальи сдерживать свои эмоции, о чем свидетельствует тест «Конфликтная ли Вы личность?»). Методика «Дом – дерево – человек» подтвердила наличие конфликтной ситуации в семье.

8. У Алексея Ш. И Нины Ш. одинаковые показатели по тесту «Понимаете ли вы друг друга?». Тест «Конфликтная ли Вы личность?» показал, что они в равной степени являются конфликтными личностями, что также подтверждает тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации». Тест «Удовлетворены ли вы браком?» выявил, что у жены степень удовлетворенности значительно выше, чем у мужа. Среди причин, обуславливающих его неудовлетворенность браком, Алексей особенно выделяет нежелание жены участвовать в домашних делах, отсутствие домашнего уюта. Методика «Дом – дерево – человек» подтвердила наличие конфликтной ситуации в семье.

9. У Александра С. и Натальи С. довольно высокие показатели по тесту «Понимаете ли вы друг друга?». Тест «Удовлетворены ли вы браком?» выявил, что у жены степень удовлетворенности браком ниже, чем у мужа, что обусловлено некоторой бытовой неустроенностью. Тест «Конфликтная ли Вы личность?» показал, что Александр является более конфликтной личностью, в то время как Наталья С. стремится сглаживать конфликтные ситуации. Тест же «Стиль поведения в конфликтной ситуации» дал противоположные результаты. Вероятно, испытуемые не были честны в своих ответах. Методика «Дом – дерево – человек» подтвердила наличие конфликтной ситуации в семье.

10. Самая благополучная пара. У Дмитрия Щ. И Анны Щ. одинаковые показатели по тесту «Понимаете ли вы друг друга?». Тест «Удовлетворены ли вы браком?» выявил, что оба супруга в общем удовлетворены браком, хотя у мужа степень удовлетворенности несколько ниже, чем у жены (вероятно, связано это с идеализацией брака). Тест «Конфликтная ли Вы личность?» показал, что Дмитрий является более конфликтной личностью, в то время как супруга стремится сглаживать конфликтные ситуации. При этом тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации» установил низкий уровень конфликтности у обоих супругов, что объясняется покладистым характером супругов. Однако методика «Дом – дерево – человек» также подтвердила наличие конфликтной ситуации в семье.

**Таким образом**, самые низкие показатели отмечаются у следующих пар:

Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имена супругов | | Тест «Понимаете ли вы друг друга?» | Тест  «Удовлетворены ли вы браком?» | Тест «Конфликтная ли Вы личность?» | Тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации» | | Методика «Дом – дерево – человек» | |
| Михаил, Елена Ж | 16  17 | | 24 | 30 | 9 | - | |
| 20 | 30 | 12 | - | |
| Дмитрий, Надежда Ш | | 22  20 | 26 | 36 | 7 | | - | |
| 20 | 30 | 9 | | - | |
| Сергей,  Илона Б | | 09  11 | 20 | 28 | 7 | | - | |
| 19 | 32 | 6 | | - | |

Средние показатели наблюдаются в следующих молодых семьях:

Таблица 14

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имена супругов | Тест «Понимаете ли вы друг друга?» | Тест  «Удовлетворены ли вы браком?» | Тест «Конфликтная ли Вы личность?» | Тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации» | Методика «Дом – дерево – человек» |
| Владимир, Инна К | 13  15 | 26 | 31 | 8 | - |
| 24 | 32 | 6 | - |
| Максим,  Ольга К | 10  13 | 26 | 32 | 8 | - |
| 24 | 32 | 7 | - |
| Дмитрий, Юлия Д | 13 | 24 | 30 | 6 | - |
| 16 | 20 | 30 | 4 | - |
| Давид, Наталья Н | 26  25 | 35 | 36 | 8 | - |
| 25 | 24 | 12 | - |

Наиболее благополучными парами, где, тем не менее, тоже имеют место конфликтные ситуации, являются:

Таблица 15

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имена супругов | Тест «Понимаете ли вы друг друга?» | Тест  «Удовлетворены ли вы браком?» | Тест «Конфликтная ли Вы личность?» | Тест «Стиль поведения в конфликтной ситуации» | Методика «Дом – дерево – человек» |
| Алексей, Инна Ш | 15  15 | 19 | 32 | 8 | - |
| 32 | 32 | 9 | - |
| Александр, Наталья С | 05  08 | 33 | 30 | 3 | - |
| 26 | 28 | 7 | - |
| Дмитрий, Анна Щ | 19  19 | 36 | 30 | 2 | - |
| 40 | 26 | 4 | - |

Таким образом, среди опрошенных только трем парам свойственно понимание, удовлетворенность браком. Однако результаты нельзя назвать идеальными, что является логичным – конфликты свойственны любому семейному союзу. Часть опрошенных являются конфликтными личностями, и во всех парах отмечаются результаты по методике ДДЧ.

В четырех парах методики выявили средний уровень понимания, удовлетворительный уровень удовлетворенности браком; однако большинство участников являются конфликтными личностями и во всех парах отмечаются отрицательные результаты по методике ДДЧ.

В трех парах методики выявили низкий уровень удовлетворительности браком, низкий уровень понимания. Большинство участников являются конфликтными личностями и во всех парах отмечаются отрицательные результаты по методике ДДЧ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО 2 ГЛАВЕ

Таким образом, согласно проведенному исследованию, все молодые семейные пары сталкиваются с конфликтными ситуациями.

Тесты «Понимаете ли вы друг друга?» и «Удовлетворены ли вы браком?» выявили и обозначили проблемы в брачной жизни молодых супругов.

Применение проектной методики «Дерево-дом-человек» показало, что большинство испытуемых замкнуты, боятся раскрыться перед супругой (супругом), испытывает трудности при контакте с другими людьми, но при этом чувствует нехватку любви, теплоты. В результате они чувствуют себя отвергнутыми, одинокими. Отсюда тревога, заниженная самооценка, озлобленность и много других отрицательных эмоций. Все это может способствовать возникновению конфликтной ситуации.

В результате обследования с применением теста «Конфликтный ли Вы человек?» было доказано, что большинство испытуемых являются конфликтными личностями и уровень конфликтности, практически у всех, средний и выше среднего. Зная эти данные, можно избежать излишних конфликтов. В результате обсуждения теста Томаса в конфликтных семьях сложены различные стереотипы поведения. Учитывая стиль супруга и зная свой, можно избежать возникновения конфликтной ситуации и разрастания конфликта.

Данные исследования можно применить на практике, то есть для выяснения причин конфликтов в семье и их урегулирования.

В результате психологического исследования была доказана гипотеза исследования:

Причиной возникновения конфликтов в молодой семье является неподготовленность супругов к браку, обусловленная нехваткой взаимопонимания, недостаточной осведомлённостью друг о друге и различными взглядами и стереотипами поведения супругов.

Были решены задачи исследования: установление причин конфликтности и выработка методики превращения конфликтов из деструктивных в продуктивные.

1. Анализ итоговой таблицы и последующие личные беседы с испытуемыми показали, что причинами возникновения конфликтных ситуаций в молодых семьях чаще всего являются:

 поведение супруга (супруги), его отношение к жене (мужу);

 грубость супруга (супруги), конфликтность;

 нежелание супруга (супруги) помогать в домашних делах;

 бытовая неустроенность;

 недостача внимания к супруге (супругу);

 нереализованные ожидания и неудовлетворенные потребности, связанные с семейной жизнью;

 разные взгляды на супружескую жизнь.

2. Выработаны методы превращения деструктивных конфликтов в молодой семье в продуктивные:

|  |  |
| --- | --- |
| Не следует | Следует |
| 1. Извиняться раньше времени | 1. Ссориться наедине, без свидетелей |
| 2. Уклоняться от спора, третировать молчанием или заниматься саботажем | 2. Ясно сформулировать проблему и повторить аргументы другого своими словами |
| 3. Использовать ваше интимное знание другого человека для ударов ниже пояса и издевательств | 3. Раскрыть ваши позитивные и негативные чувства |
| 4. Притягивать не относящиеся к делу вопросы | 4. С готовностью выслушивать отзывы о своем поведении |
| 5. Симулировать согласие или обиду | 5. Выяснить, в чем вы сходитесь и в чем расходитесь, и что из этого наиболее значимо для каждого из вас |
| 6. Объяснять другому, что он чувствует | 6. Задавать вопросы, которые помогут другому подобрать слова для выражения своих интересов |
| 7. Нападать косвенно, критикуя кого-либо или что-либо, представляющее ценность для другого | 7. Ждать, пока спонтанная вспышка стихнет, не отвечая тем же |
| 8. Подкапываться под другого, усиливая его неуверенность или угрожая бедой | 8. Выдвигать позитивные предложения по взаимному исправлению |
| 9. Не опускайтесь. Не щеголяйте друг перед другом в нижнем белье, и в прямом, и в переносном смысле | 9. Уважать себя |
| 10. Оценивать поступки второго супруга без учета мотивов, побудивших его к ним | 10. Забыть про ревность и подозрительность, а также научиться слушать и слышать супруга, становиться на его место |
| 11. Преувеличивать собственные способности и достоинства, считать себя всегда и во всем правым | 11. С самых первых дней семейной жизни понять, осмыслить и освоить роли жены и мужа. В чем-то нужно ограничить себя, от чего-то привычного отказаться, чем-то не очень приятным заняться и т.д. |

Итак, методики наметили основные проблемы в молодых семьях: недостаток понимания в той или иной степени, неудовлетворенность браком, конфликтность супругов, нежелание раскрываться перед супругом (супругой) и при этом потребность в тепле, любви. Тот факт, что многие испытуемые отнеслись к испытаниям серьезно, задумались над его результатами, показывает их стремление разрешить возникшую ситуацию. В данном случае им предлагается воспользоваться приведенной выше методикой. Остальные же, вероятно, привыкли убегать от проблем, закрывать глаза на них. Такое поведение может лишь усугубить ситуацию.

В целом следует отметить, что, с одной стороны, наличие всех этих проблем в молодых семьях свидетельствует о том, что они часто сталкиваются с конфликтами, а с другой – способствует их возникновению. Выход из этого замкнутого круга заключается в том, чтобы задуматься над этой ситуацией, поговорить. При этом не следует забывать о тактике и уважении к супругу. Все это должно способствовать нахождению взаимопонимания в молодых семьях и направлению конфликтов в конструктивное русло.

**ЛИТЕРАТУРА**

1.Аберкромби Н., Хилл С., Тернер Б. Социологический словарь / Пер. с англ. под ред. С.А. Ерофеева. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1997.-420с.

2.Авсиевич М.Т., Мельник Л.И. Супружеские конфликты и пути их преодоления. – М.: Материал в помощь лектору, 1988.-22с.

3.Андреева И.С., Гулыга А.В. – Семья: Книга для чтения. Кн. 2. – М: Политиздат, 1991.-527с.

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

5.Аргайл М. Психология счастья. / Пер. с англ. / Общ. ред. М.В. Кларина. – М.: Прогресс, 1990.-336с.

6.Афанасьева Т.М. Семья: учебное пособие для 9-10 кл. сред. шк. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1988.-285с.

7.Богданов Г.Т., Богданович Л.А., Полеев А.М. и др. Супружеская жизнь: гармония и конфликты / сост. Л.А. Богданович. – 2-е изд. – М.: Профиздат, 1991.-175с.

8.Богданова Л.П., Щукина А.С. Гражданский брак в современной демографической ситуации // СОЦИС. - 2003. - №7. - С.100-105.

9.Бородкин Ф. М., Коряк Н. М. Внимание: конфликт. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989.

10.Витек К. Проблемы супружеского благополучия. / Пер. с чеш. / Общ. ред. и предисл. М.С. Мацковского. – М.: Прогресс, 1988.-138с.

11. Гребенников И.В. Основы семейной жизни: Учеб. пособие для пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1991.-157с.

12. Гребенников И.В., Ковинько Л.В. Семейное воспитание: Краткий словарь. – М.: Политиздат, 1990.-319с.

13. Джампольски Дж. Д. Любовь побеждает страх. – М.: Профиздат, 1991.

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

15. Елизаров А.Н. Неблагополучная семья в рамках структурного подхода// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. Журнал. – 2002. - №1. – С. 36 – 44.

16. Елизаров А.Н. Особенности психологического консультирования как самостоятельного метода психологической помощи // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. Журнал. – 2000. - №3. – С. 11 – 17.

17. Елизаров А.Н. Роль духовных ценностных ориентаций в процессе интеграции семьи// Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 1997. - №3. – С.59 – 67.

18. Елизаров А.Н. К проблеме поиска основного интегрирующего фактора семьи// Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 1996. - №1. – С.42 – 49.

19. Елизаров А.Н. Ценностные ориентации неблагополучных семей// Социологические исследования. Научный журнал. – 1995. - №7. – С.93 – 99.

20. Елизаров А.Н. Телефон доверия: работа психолога-консультанта с родителями в ситуации родительско-юношеских конфликтов// Вопросы психологии. Научный журнал. – 1995. -№3. – С.38 – 45.

21. Елизаров А.Н. Родительско-юношеский конфликт в работе молодежного телефона доверия// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. Журнал. – 1995. - №2. – С. 31 – 45.

22. Елизаров А.Н. Установление факта наличия семейных отношений в судебно-психологической экспертизе. «Прикладная психология и психоанализ».

23. Еникеева Д. Несчастливый брак. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1998.-224с.

24. Каменский Я.А. Избранные педагогические сочинения. в 2 т., М., 1982, т.1.

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

26. Дейл Карнеги. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. МЦ «Потенциал», «Полиграфия», 1989. – 94 с.

26. Карнеги Д. Как быть счастливым в семье. / Пер. с англ. П. Петрова. – Мн.: Попури, Г.К.М., 1996.-431с.

27.Карцева Л.В. Модель семьи в условиях трансформации российского общества // СОЦИС. - 2003. - №7. - С.92-100.

28. Ковалёв С. В. психология современной семьи. – М.: Просвещение, 1988. – 208с.

29.Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., Игумнов С.А. Основы семейной психотерапии и семейного психологического консультирования // Общая психотерапия. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. - С. 387-397.

30. Кочетов А. И. Начало семейной жизни/ Кочетов А. И. Мужчина и женщина: отношения полов/ А. А. Логинов. – Мн.: Полымя, 1989. – 224с.

31. Кроник А., Кроник Е. В главных ролях: Вы, мы, он, ты, я. – М.: Мысль, 1989.

32. Культура семейных отношений. Сб. Статей. – М.: Знание, 1980.-112с.

33. Майерс Д. Социальная психология / Пер. с англ. – СПб.: Издательство «Питер», 1999.-688с.

34. Мариновская И. Д., Цветков, В. Л. Гришин А. А. Конфликтология. Учебное пособие. – М.: Фит. 2001

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

36.Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы. – М.: Эксмо, 2004. – 960 с.

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

38. Они жили долго и счастливо… Книга о тайнах создания семейного очага. – Ростов н/Д : Изд-во «Феникс», 1995.

39. Популярная психология для родителей/ Под ред. А. А. Бодалева. – М.: Педагогика, 1989.

40. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии/ Под ред. А. А. Крылова. – Л.: Изд. Ленинградского университета, 1990.

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

42. Разумихина П.П. Мир семьи: Книга для учащихся старших классов по курсу «Этика и психология семейной жизни». – М.: Просвещение, 1986.-208с.

43. Разумовская Т. Узы брака, узы свободы. – М.: Мол. Гвардия, 1990.-222с

44. Рогов Е. А. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Владос, 1995.

45. Сатир В. Как строить себя и свою семью: - М.: Педагогика – Пресс, 1992. – 192с.

46. Семейно-бытовая культура. – Минск, 1987.-106с.

47. Симеонова Л. Маленькая книжка о любви: О сложных проблемах взаимоотношений супружеских пар. – М.: Республика, 1992.-173с.

48. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону. Издательство «Феникс», 1996.

49. Супружеская жизнь: гармония и конфликты/ Состав А. А. Богданович. – М.: Профиздат – 1990.

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

51. Харин С. С., Ксенда О. Г. Диагностика эмоциональных взаимоотношений педагогов и детей. – Мн.: 1995.

52. Шапошников Е.А. 1000+1 совет семейного психотерапевта. – М.: Олимп: ООО «Фирма «Издательство АСТ».

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

54.ЭйдемиллерЭ.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. – СПб.: Речь, 2003. – 336 с.: ил.

55. Юркевич Н.Г., Красовский А.С., Бурова С.Н и др. Этика и психология семейной жизни: Кн. для учителя. – Мн.: Нар. асвета, 1989.-286с.

56. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. – Мн.: Элайда, 2000.-704с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

**Тест «Понимаете ли вы друг друга?»**

1. Есть ли у вас чувство, что не­обходимо серьезное выяснение от­ношений:

а) да – 1 очко;

б) нет, такой не­обходимости в выяснении отноше­ний нет – 0;

в) такое выяснение отношений бесполезно – 2.

2. Когда вы хотите задать ка­кой-то деликатный вопрос, можете ли вы сделать это прямо, без обиняков?

а) да – 0 очков;

б) да, но мне по­требуется для этого благоприят­ная обстановка – 1;

в) об этом не может идти речи – 2.

3. Считаете ли вы, что ваш пар­тнер многое умалчивает из того, что его тяготит?

а) да – 1 очко;

б) не имею пред­ставления – 2;

в) я в курсе всех его проблем – 0.

4. Можете ли вы разговаривать со своим партнером о серьезных вещах в любое время?

а) да – 0 очков;

б) не всегда, нуж­но выждать подходящий момент – 1;

в) в большинстве случаев нет, потому что он не имеет времени – 2.

5. Когда вы разговариваете друг с другом, то следите за тем, что­бы ваши формулировки были точ­ными?

а) да, я обдумываю, взвешиваю свои слова – 1 очко;

б) нет, мы говорим прямо то, что думаем – 2;

в) высказываю свое мнение, но прислушиваюсь и к чужому — 0.

6. Когда вы делитесь с партнером своими проблемами, нет у вас такого чувства, что вы тем самым обременяете его?

а) да, так часто бывает – 2 очка;

б) он просто не вникает в мои проблемы – 1;

в) он всегда проявляет участие – 0.

7. Принимает ли кто-то из вас важное решение, которое касается его самого, не советуясь с другим?

а) случается и так – 2 очка;

б) мы вместе обсуждаем это, но последнее слово каждый оставляет за собой – 1;

в) мы решаем и обсуждаем все вместе – 0.

8. Не задумывались ли вы над тем, что предпочитаете чаще делишься с друзьями, чем со своим спутником жизни?

а) иногда это случается — 1 оч­ко;

б) нет, свои проблемы я обсуж­даю со своим супругом — 0;

в) друзья меня лучше понимают — 2.

9. Не бывает ли так, что, когда партнер разговаривает с вами, вы думаете о чем-то другом?

а) бывает и так — 2 очка;

б) нет, я слушаю внимательно — 0;

в) если чувствую, что рассеянна, то стремлюсь сосредоточить свое внимание — 1.

10. В разговоре вы пытаетесь, прежде всего, высказаться сами?

а) непременно — 2 очка;

б) обыч­но даю возможность партнеру вы­сказать все, что его волнует — 0;

в) считаю, что мы оба должны де­литься своими проблемами — 1.

Затем оба супруга должны подсчитать и сложить те очки, которые у них набраны.В таблице 16 представлен ключ к тесту:

**Таблица 16**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество баллов | Расшифровка значения |
| 0 – 10 | В семье принято рассказывать о своих проблемах. Каждый из вас делится  тем, что, его тяготит, и партнер его (ее) внимательно выслушивает.  У вас нет потребности делится с кем-то другим, дома вас понимают  лучше. |
| 11 – 19 | Нельзя сказать, что в вашей семье совершенно не делятся друг с другом  своими проблемами. Однако есть ряд вещей, о которых вам нужно и  можно говорить почаще. Но этого не происходит, некоторые проблемы  вы почему-то не решаетесь обсуждать вместе. А это ведет к отчуждению,  потому что каждый чувствует необходимость иметь рядом человека,  который бы его понимал. И такого человека ищет. |
| 20 – 40 | Внимание! В ваших отношениях не все благополучно. Вас тяготит  совместная жизнь? Может быть, вы предъявляете слишком большие  требования к партнеру? Если вы хотите сохранить ваш брак, то вам  необходимо проанализировать каждый свое поведение к другому.  Больше внимания, чуткости, доброжелательности и заботы о другом!  Если же вы не хотите ничего менять – помните, что прочность ваших  семейных уз уменьшается с каждым днем. |

**Приложение 2**

**Тест «Удовлетворены ли вы браком?»**

1.

Когда люди живут так близко, как это происходит в семей­ной жизни, они неизбежно теряют взаимопонимание и остроту восприятия другого человека.

а) верно;

б) не уверен;

в) неверно.

2.

Ваши супружеские отношения приносят Вам:

а) скорее беспокойство и страдание;

б) затрудняюсь отве­тить;

в) скорее радость и удовлетворение.

3.

Родственники и друзья оценивают Ваш брак:

а) как удавшийся;

б) нечто среднее;

в) как неудавшийся.

4.

Если быВы могли, то:

а) Вы бы многое изменили в характере Вашего супруга (Ва­шей супруги);

б) трудно сказать;

в) Вы бы не стали ничего менять.

5.

Одна из проблем современного брака в том, что все «при­едается», в том числе и сексуальные отношения:

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

6.

Когда вы сравниваете Вашу семейную жизнь с семейной жизнью Ваших друзей и знакомых, Вам кажется:

а) что Вы несчастнее других;

б) трудно сказать;

в) что Вы счастливее других.

7.

Жизнь без семьи, близкого человека — слишком дорогая цена за полную самостоятельность.

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

8.

Вы считаете, что без Вас жизнь Вашего супруга (Вашей супруги) бьыа бы неполноценной.

а) да, считаю;

б) трудно сказать;

в) нет, не считаю.

9.

Большинство людей в какой-то мере обманываются в своих ожиданиях относительно брака.

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

10.

Только множество различных обстоятельств мешает поду­мать Вам о разводе.

а) верно;

б) не могу сказать;

в) неверно.

11.

Если бы вернулось время, когда Вы вступали в брак, то Вашим мужем (женой) мог бы стать:

а) кто угодно, только не теперешний супруг (супруга);

б) трудно сказать;

в) возможно, что именно теперешний супруг (супруга).

12.

Вы гордитесь, что такой человек, как Ваш супруг (суп­руга) — рядом с Вами.

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно

13.

К сожалению, недостатки Вашего супруга (супруги) часто перевешивают его достоинства.

а) верно;

б) затрудняюсь сказать;

в) неверно.

14.

Основные помехи для счастливой супружеской жизни кро­ются:

а) скорее всего в характере Вашего супруга (супруги);

б) трудно сказать;

в) скорее в Вас самих.

15.

Чувства, с которыми Вы вступали в брак:

а) усилились;

б) трудно сказать;

в) ослабли.

16.

Брак притупляет творческие возможности человека.

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

17.

Можно сказать, что Ваш супруг (супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки.

а) согласен;

б) нечто среднее;

в) несогласен.

18.

К сожалению, в Вашем браке не все обстоит благополучно с эмоциональной поддержкой друг друга.

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

19.

Вам кажется, что Ваш супруг (супруга) часто делает глупо­сти, говорит невпопад, неуместно шутит.

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

20.

Жизнь в семье, как Вам кажется, не зависит от Вашей воли.

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

21. Ваши семейные отношения не внесли в жизнь того поряд­ка и организованности, которых Вы ожидали.

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

22.

Неправы те, кто считает, что именно в семье человек мень­ше всего может рассчитывать на уважение.

а) согласен;

б) трудно сказать;

в) несогласен.

23.

Как правило, общество Вашего супруга (супруги) достав­ляет Вам удовольствие.

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

24.

По правде сказать, в Вашей супружеской жизни нет и не было ни одного светлого момента.

а) верно;

б) трудно сказать;

в) неверно.

Ключ

1в, 2в, За, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Порядок подсчета: если выбранный испытуемыми вариант от­вета (а, б или в) совпадает с приведенными в ключе, то начисляется 2 балла; если промежуточный (6) — то 1 балл; за ответ, не совпадающий с приведенными, — 0 баллов. Далее подсчитыва­ется суммарный балл по всем ответам. Возможный диапазон те­стового балла 0—48 баллов. Высокий балл говорит об удовлетво­ренности браком.

Нормы

Различия между средними для разводящихся и благополуч­ных достоверны по критерию Стьюдента (/ = 10,835) на уровне значимости 0,01.

Доверительные интервалы с коэффициентом 0,95 для сред­них суммарных баллов равны:

 для разводящихся (20.76; 23*.*36),

 для «благополучных» (30.92; 33.34).

По критерию Фишера можно считать равными дисперсии обе­их выборок с уровнем значимости 0,05.

Для практического использования норм теста ОУБ удобно взять целочисленные значения средних и дисперсий из их доверитель­ных интервалов. Будем считать, что

х(н) = 32, а х(р) = 22,

при этом их средние квадратические отклонения равны 8.

Тогда, учитывая нормальность полученных распределений, можно построить удобную таблицу для проведения экспресс-ди­агностики испытуемого по его суммарному баллу.

Вся ось суммарных балов теста разбивается на семь категорий:

0–16 баллов – абсолютно неблагополучные,

17–22 балла – неблагополучные,

23–26 баллов – скорее неблагополучные,

27–28 баллов – переходные,

29–32 балла – скорее благополучные,

33–38 баллов – благополучные,

39–48 баллов – абсолютно благополучные

**Приложение 3**

**Тест «Стиль конфликтного поведения»**

1.

а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса;

б) Вместо того, чтобы обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем мы оба согласны.

2.

а) Я стараюсь найти компромиссное решение;

б) Я пытаюсь уладить его с учетом всех интересов другого человека и моих собственных.

3.

а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;

б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

4.

а) Я стараюсь найти компромиссное решение;

б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.

5.

а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь най­ти поддержку у другого;

б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной на­пряженности.

6.

а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя;

б) Я стараюсь добиться своего.

7.

а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно;

б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;

б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9.

а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий;

б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

а) Я твердо стремлюсь добиться своего;

б) Я пытаюсь найти компромиссное решение,

11.

а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы;

б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом со­хранить наши отношения.

12.

а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры;

б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при сво­ем мнении, если он также идет навстречу.

13.

а) Я предлагаю среднюю позицию;

б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

14.

а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах;

б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15.

а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отно­шения;

б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.

16.

а) Я стараюсь не задеть чувств другого;

б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;

б)Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему воз­можность настоять на своем;

б) Я дам другому возможность остаться при своем мне­нии, если он идет мне навстречу.

19.

а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы;

б) Я стараюсь отложить спорные вопросы с тем, чтобы со временем решить их окончательно.

20.

а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия;

б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21.

а) Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к дру­гому;

б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посере­дине между моей и позицией другого человека;

б) Я отстаиваю свою позицию.

23.

а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить же­лания каждого из нас;

б) Иногда предоставляю другим взять на себя ответствен­ность за решение спорного вопроса.

24.

а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я ста­раюсь идти ему навстречу;

б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

25.

а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте;

б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к ар­гументам другого.

26.

а) Я обычно предлагаю среднюю позицию;

б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каж­дого из нас.

27.

а) Зачастую стремлюсь избежать споров;

б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;

б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти под­держку у другого.

29.

а) Я предлагаю среднюю позицию;

б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возника­ющих разногласий.

30.

а) Я стараюсь не задеть чувств другого;

б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

По каждому из пяти разделов опросника (соперничество, со­трудничество, компромисс, избегание, приспособление) подсчи­тывается количество ответов, совпадающих с ключом.

Ключ

Соперничество : 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Сотрудничество : 2б, 5а, 8б, 11a, 14a, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Компромисс : 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

Избегание : 1a, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.

Приспособление : 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Полученные количественные оценки сравниваются между со­бой для выявления наиболее предпочитаемой формы социаль­ного поведения испытуемого в ситуации конфликта, тенденции его взаимоотношений в сложных условиях.

**Таблица 17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Муж | Жена | **Сумма баллов** | | | | | | | | | |
| 1 | Максим К | Ольга К | 1 | 3 | 5 | 9 | 7 | 4 | 9 | 8 | 8 | 5 |
| 2 | Юлия Д | Дмитрий Д | 4 | 2 | 11 | 8 | 6 | 8 | 3 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Дмитрий Ш | Надежда Ш | 6 | 3 | 2 | 9 | 8 | 10 | 10 | 6 | 5 | 2 |
| 4 | Давид Н | Наталья Н | 3 | 3 | 10 | 7 | 3 | 9 | 7 | 4 | 7 | 7 |
| 5 | Дмитрий Щ | Анна Щ | 1 | 0 | 7 | 8 | 8 | 9 | 7 | 6 | 7 | 7 |
| 6 | Алексей Я | Инна Я | 3 | 2 | 4 | 7 | 9 | 6 | 6 | 9 | 8 | 6 |
| 7 | Александр С | Наталья С | 3 | 1 | 8 | 8 | 8 | 9 | 7 | 5 | 4 | 7 |
| 8 | Сергей Б | Илона Б | 3 | 7 | 9 | 7 | 9 | 6 | 3 | 10 | 6 | 0 |
| 9 | Владимир К | Инна К | 2 | 4 | 8 | 11 | 8 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 |
| 10 | Михаил Ж | Елена Ж | 0 | 1 | 8 | 7 | 9 | 8 | 6 | 7 | 7 | 7 |

**Приложение 4**

**Ключ к тесту «Дом-Дерево-Человек»**

**Рисунок в целом**

Первым нарисован дом – безопасность, успех.

Первым нарисовано дерево – основная жизненная энергия.

Размещение рисунка точно в центре – незащищённость и ригидность.

Рисунок, изображённый вдали, сигнализирует о начинающихся сложностях, страх перед будущим.

**Дом**

Двери боковые – отчуждение, уединение, неприятие реальности.

Двери открытые – это сильная потребность к теплу извне.

Дом вблизи – открытость, доступность и чувство теплоты и гостеприимства.

Дом вдали – чувство отвергнутости.

Дым очень густой – значительное внутреннее напряжение.

Исполнение одним цветом – боится эмоционального возбуждения.

Окна без стёкол – враждебность, отчуждённость.

Отсутствие дверей – испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу).

Отсутствие основы стены – слабый контакт с реальностью.

Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома.

Стена одномерная перспектива – имеются тенденции к отчуждению, оппозиции.

Стена с акцентированным контуром основы – субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу.

Ступеньки, ведущие в глухую стену – отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценки реальности.

**Человек**

Большие пальцы – грубость, чёрствость, агрессия.

Волосы заштрихованы – тревога связана с мышлением или воображением.

Глаза как пустые глазницы – значимое стремление избегать визуальных стимулов.

Длинная тонкая шея – торможение.

Длинные ресницы – кокетливость, склонность демонстрировать себя.

Зубы чётко нарисованы – агрессивность.

Лицо без ничего – нет сенсорного контакта с действительностью.

Лицо неясное, тусклое – боязливость, застенчивость.

Много гнутых линий, много острых углов – агрессивность, плохая адаптация.

Недостаточная детализация – тенденция к замкнутости.

Нечёткая голова – застенчивость, робость.

Ноги короткие – чувство физической или психологической неловкости.

Ноги отсутствуют – робость, замкнутость.

Отсутствие ушей – неприятие критики

Отсутствие шеи – нет связи между сферой контроля и сферой влечения.

Пальцев меньше пяти – зависимость, бессилие.

Пальцы обрублены – вытесненная агрессия, замкнутость.

Пальцы одномерные обведены петлёй – сознательные усилия против агрессивного чувства.

Плечи мелкие – ощущение малоценности, ничтожности.

Плечи покатые – уныние, отчаяние, чувство вины.

Плечи слишком угловаты – признак чрезмерной осторожности, защиты.

Плечи широкие – сильные телесные импульсы.

Подбородок слишком подчёркнут – потребность доминировать.

Подведённые глаза – грубость, чёрствость.

Рот клоуна – вынужденная приветливость, неадекватные чувства.

Руки вытянуты по бокам – трудности в социальных контактах.

Руки длинные – желание чего-то достигнуть, завладеть чем-то.

Руки напряжены и близко к телу – напряжение.

Руки неясно очерчены – нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях.

Руки шире у ладони – недостаточный контроль действий и импульсивность.

Фигура человека на ветру – потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте.

Человек без определённых частей тела – указывает на отвержение, непризнание человека в целом.

**Особенности начертания**

Вертикальные штрихи – упрямство, настойчивость, решительность.

Изменчивые штрихи – незащищённость, недостаток упорства.

Изменчивый нажим – эмоциональная нестабильность, мобильные настроения.

Короткие штрихи – импульсивное поведение.

Линии неодинаковой яркости – напряжение.

Недостаточная детализация – тенденция к замкнутости.

Неодинаковый нажим – импульсивность, нестабильность, тревога.

Сильный нажим – энергичность, настойчивость.

Штрихи угловатые, скованные – напряжённость, замкнутость.

Штриховка – сфера конфликта.

Штриховка, выходящая за пределы рисунка – тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию.

**Дерево**

Ветви в верх – энтузиазм, порыв, стремление к власти.

Ветви в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, самораспыления, суетливость, чувствительность к окружающему.

Ветви опущены – потеря мужества, отказ от усилий.

Закрытая листва - охрана своего внутреннего мира детским способом.

Земля изображена одной чертой – сосредоточенность на цели.

Зигзаги в листве – осторожность и скрытость.

Круглая крона – экзальтированность, эмоциональность.

Несколько совместных линий, касающихся края листа – спонтанный контакт, внезапное удаление, капризность, импульсивность.

Ствол зачернён – внутренняя тревога, подозрительность.

Ствол из одной линии – отказ реально смотреть на вещи.

Ствол ограничен снизу – ощущение несчастья, поиск поддержки.

Ствол оторван от земли – недостаток контактов с внешним миром, жизнь повседневная и духовная мало связаны.

Ствол расширен книзу – поиск надёжного положения в своём кругу.

Толстые ветви – хорошее различение действительности.

Штриховка листвы – напряжение, тревожность.