

Министерство социальной политики Свердловской области

ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

Отделение социально-психологической реабилитации

**Семейные конфликты как объект работы семейного психолога –
консультанта.**

Методическое пособие

Екатеринбург

2012

Согласовано:

Методическим Советом по социальной
реабилитации в государственных
учреждениях социального
обслуживания населения
Свердловской области

протокол № 3

от «22» июля 2012 г.

Утверждено:

Директор ГБУ СО «Областной центр
реабилитации инвалидов»

_____ А.В. Завражнов

«__» _____ 2012 г.

Согласовано:

Научно – методическим советом
ГБУ СО «Областной центр
реабилитации инвалидов»

протокол № 3

от «29» мая 2012 г.

Содержание

1. Введение	3
2. Семейные конфликты как объект работы семейного психолога – консультанта	4
2.1. Список терминов	5
2.2. Теоретические основы работы психолога - консультанта с семейными конфликтами	6
2.2.1. Сущность и типы семейного конфликта	6
2.2.2. Причины и динамика семейных конфликтов	7
2.3. Методики и техники работы психолога – консультанта с семейными конфликтами	11
3. Заключение	18
4. Список литературы	19
Приложение 1	
Приложение 2	

1. Введение.

Семья один из важнейших инструментов социализации личности, исторической трансляции культурных, этнических, нравственных ценностей. Семейная жизнь имеет первостепенное значение для человека, и от того, как она складывается, какую роль играют в ней конфликты и как они разрешаются для каждого из супругов зависит благополучие супружеской жизни. Возникновение непонимания в семейных отношениях – дело обычное. И это легко объяснить: каждый из нас вырос в своей семье и получил свой собственный, неповторимый жизненный опыт, и у каждого есть свои цели, стремления, ценности, представления о должном и правильном, поэтому и велика вероятность столкнуться с непониманием, несогласием, обидой и отчужденностью. Разные виды конфликтов на различных этапах становления семьи имеют свои характеристики, свои стадии, свою динамику, свои особенности разрешения для каждого из супругов. Предупреждение и разрешение семейных конфликтов зависит от всех членов семьи и прежде всего от конфликтующих сторон – супругов.

Эта проблема очень актуальна в современном мире и её решение связано с необходимостью понимания сущности конфликтов в семье и их значительными изменениями, которые испытывают современные российские семьи под влиянием социальных процессов, происходящих в обществе.

В настоящем пособии будут рассмотрены теоретические основы работы психолога-консультанта с клиентами, находящимися в ситуации семейного конфликта, и даны некоторые методики и техники работы по их устранению и предупреждению. В пособии даны основные этапы семейного консультирования.

Целевая группа клиентов: любые категории граждан и супружеские пары, переживающих семейные конфликты.

Пособие предназначено для психологов, психологов – консультантов, медицинских психологов, педагогов – психологов - специалистов комплексных и реабилитационных центров социального обслуживания.

Методическое пособие является результатом обучения на двухгодичном сертифицированном курсе «Системная семейная терапия», руководитель – Лаврова Н.М. – психотерапевт Европейского реестра (г. Санкт-Петербург) и участия в образовательной программе по Супружеской терапии у Черникова А.В. - профессор Института семейной и групповой психотерапии (г. Москва), а также личного опыта работы с клиентами ГБУ СО «Областного центра реабилитации инвалидов».

2. Семейные конфликты как объект работы семейного психолога – консультанта.

В данном разделе рассмотрены теоретические основы работы психолога-консультанта с семейной парой, находящейся в ситуации конфликта, так как при работе с семьёй психолог должен быть вооружен определёнными теоретическими представлениями, помогающими ему объяснить поведение и взаимоотношения членов семьи с системных позиций, позволяющими разобраться во внутрисемейных отношениях.

2.1. Список терминов.

Динамика конфликта – движение конфликтного столкновения, стадии и фазы.

Индивид – живой организм, биологическое существо человеческого рода

Индивидуальность – проявление черт конкретной личности с её своеобразием и неповторимостью.

Интеракция – взаимодействие.

Конфликт – способ взаимодействия людей при столкновении их несовместимых взглядов, позиций, интересов.

Консультирование – сфера практической деятельности психолога.

Коммуникация – процесс общения.

Кризис семейный – состояние семейной системы, характеризующееся нарушением гомеостатических (равновесных) процессов.

Компромисс – стиль поведения в конфликтной ситуации.

Личность – социальное качество индивида, приобретаемое им в обществе.

Метод – способ организации деятельности.

Методика – процедура, используемая для достижения каких-либо целей.

Опросник – методическое средство, предназначенное для оценки личности по ряду психологических параметров.

Паттерн – устойчивый способ поведения.

Психодиагностика – теория и практика постановки психологического диагноза посредством оценки психологических свойств, состояний, процессов.

Психокоррекция – деятельность по исправлению особенностей психического развития.

Психотерапия – психологическое воздействие на клиента (пациента) в целях лечения или помощи в адаптации к трудной жизненной ситуации.

Семейные конфликты – противоборство между членами семьи на основе столкновения противоположно направленных мотивов и взглядов.

Тест – испытание, проба, проверка. Комплект стандартизированных вопросов или заданий.

Техники семейной терапии – комплекс приёмов и предписаний, посредством которых осуществляется изменение семейной системы с целью улучшения её функционирования.

Фрустрация – обман, напрасная надежда.

Эмпатичный – способный понимать чувства и эмоции другого человека.

2.2. Теоретические основы работы психолога - консультанта с семейными конфликтами.

Цель пособия: осуществление связи теоретических знаний (сущность, причины возникновения семейного конфликта и его динамика) с личной практикой на индивидуальных консультациях, посвящённых семейным конфликтам.

Форма организации работы: индивидуальная.

Помещение специалиста, где проходит работа с клиентом должно удовлетворять особым требованиям, которые предъявляет специфика психологической работы. Оно должно быть светлым, небольшим по площади, (но не менее 7 кв. м.), изолированным от постороннего шума. Применение методик и техник данного вида консультирования не требует специального оборудования или технических средств.

Продолжительность консультации: 50 – 60 минут.

Количество встреч: от 5 - 6 (возможно больше, в зависимости от запроса клиента и индивидуальных особенностей течения конфликта). Первые 1 -2 консультации носят диагностический характер, далее идет коррекционный этап, направленный на урегулирование межличностных отношений (3 -5 консультаций), завершающий этап, где закрепляются навыки эмпатического общения и эффективные навыки разрешения конфликта.

2.2.1. Сущность и типы семейного конфликта.

Самые распространённые типы конфликтов – это межличностные конфликты, которые проявляются между субъектами (личностями). К ним относятся и семейные конфликты.

В то время, когда семья еще только начинает складываться (имеется в виду начало процесса психологической адаптации членов семьи к условиям своей совместной жизни и друг к другу), в психологии и в поведении членов молодой семьи наблюдаются и неизбежные в этом случае изменения. Они происходят, как правило, довольно медленно и с определенными трудностями, так как каждый из членов семьи к тому времени, когда он решается вступить в брак, является уже сформировавшейся, устойчивой личностью, со своими, более или менее стабильными, чертами характера, привычками и взглядами.

Психология у всех без исключения людей в чем-то существенно отличается, и эти различия неизбежно начинают проявляться во внутрисемейных взаимоотношениях людей, особенно в первые месяцы и годы существования семьи. В силу таких различий между членами семьи возникают противоречия, споры и даже конфликты, которые супругам приходится разрешать. На это обычно уходит довольно много сил и времени, и далеко не всегда все вопросы и проблемы сразу удается разрешить.

Уникальность семейных отношений обуславливает не только специфику возникновения и протекания конфликтов в семье, но и особым образом отражается на социальном и психическом здоровье всех её членов.

Семейные конфликты бывают как конструктивные, так и деструктивные.

Конструктивные представляют собой определенное терпение в отношениях друг к другу, выдержку и отказ от оскорблений, унижений; поиск

причин возникновения конфликта; взаимная готовность к ведению диалога, старание изменить сложившиеся отношения. Итог: налаживаются доброжелательные отношения между супругами, общение становится более конструктивным. Что даёт такой конфликт:

- адаптирует семью в целом и отдельных его членов к новым условиям, в которых они оказались;
- объективирует источник разногласия и тем самым позволяет его устранить;
- обнажая и устраняя противоречия, освобождает семью от подтачивающих её факторов и тем самым способствующих её стабилизации;
- сплачивает членов семьи и ориентирует их на защиту её единства;
- помогает изжить внутреннюю напряжённость и избавиться от фрустрации;
- помогает найти подходящие средства влияния на другого.
- позволяет членам семьи раскрыть лучшие качества своей личности и завоевать авторитет в семье.

Таким образом, благодаря конфликту в семье, могут появиться новые цели, нормы ценности.

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

В результате такого конфликта в семье нарастает ощущение психологического дискомфорта. В конфликтной семье закрепляется конфликтный опыт общения, теряется вера в возможность существования дружеских и нежных отношений между людьми, накапливаются отрицательные эмоции, появляются психотравмы, такие как: состояние полной семейной неудовлетворённости, семейная тревога, нервно-психическое напряжение или состояние вины.

2.2.2. Причины и динамика семейных конфликтов.

Семейные конфликты многообразны. Это конфликты между супругами, родителями, детьми. Это и межпоколенные конфликты между представителями младшего и старшего поколений. Конфликты в семье между её членами возникают по поводу выполнения семейных функций, психологических противоречий, различного понимания семейных целей и задач развития каждого поколения, системы семейных ценностей членов семьи. Семейный конфликт воспринимается и переживается членами её семьи как расхождение, столкновение их интересов, целей и потребностей.

Можно выделить несколько **причин**, которые вызывают частые конфликты в семье:

- разные взгляды на семейную жизнь;
- неудовлетворенные потребности и пустые ожидания;
- неуважительное отношение друг к другу;
- нежелание участвовать в воспитании детей;
- бытовая неустроенность;

- неуважение к родственникам друг друга;
- нежелание помогать по дому;
- различия в духовных интересах;
- эгоизм;
- несоответствие темпераментов;
- ревность и т. д.

Это далеко не все причины, вызывающие конфликты в семье. Чаще всего причин может быть несколько одновременно.

Ключевую роль в семейных отношениях играют **супружеские конфликты**, которые возникают из-за неудовлетворения потребностей супругов. Исходя из этого, В.А.Сысенко выделяет следующие причины супружеских конфликтов:

- неудовлетворение сексуальных потребностей одного или обоих супругов;
- неудовлетворение потребности в значимости своего «Я», неуважение чувства достоинства со стороны партнёра;
- неудовлетворение потребности в положительных эмоциях, отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания;
- пристрастие одного из супругов к чрезмерному удовлетворению своих потребностей (алкоголь, наркотики, финансовые расходы только на себя);
- неудовлетворение потребности во взаимопомощи и взаимопонимании по вопросам ведения домашнего хозяйства, воспитания детей в отношении к родителям;
- разный уровень образования, интеллекта и жизненного опыта;
- неумение и нежелание слушать и понимать друг друга.
- различия в потребностях по проведению досуга, в увлечениях.

Кроме того, выделяют **факторы, влияющие на конфликтность супружеских отношений**. К ним относятся кризисные периоды в развитии семьи:

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

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

- Ухудшаются возможности профессионального роста супругов.
- У них становится меньше возможностей для свободной реализации в лично-привлекательной деятельности (увлечения, хобби).
- Усталость жены, связанная с уходом за ребенком, может привести к временному снижению сексуальной активности.
- Возможны столкновения взглядов супругов и их родителей по проблемам воспитания ребенка

Третий кризисный период совпадает со средним супружеским возрастом, который характеризуется конфликтами однообразия. В результате

многократного повторения одних и тех же впечатлений у супругов наступает насыщение друг другом. Это состояние называют голодом чувств, когда наступает «сытость» от старых впечатлений и «голод» по новым (Ю. Рюриков).

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

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

Конфликтное поведение супругов может проявляться в скрытой и открытой формах. 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, стук кулаком по столу), оскорбление физическими действиями и др.

Особенности семейных конфликтов проявляются в их **динамике**, которая отражается в двух понятиях: этапы конфликта и фазы конфликта. Этапы конфликта отражают существенные моменты, характеризующие развитие конфликта от его возникновения и до разрешения. Поэтому знание основного содержания каждого из этапов конфликта важно для его прогнозирования, оценки и выбора технологий управления этим конфликтом.

Основные этапы семейного конфликта:

1. Возникновение и развитие конфликтной ситуации. Конфликтная ситуация создается одним из супругов и является предпосылкой конфликта.

2. Осознание конфликтной ситуации хотя бы одним из супругов и эмоциональное переживание им этого факта. Следствиями и внешними проявлениями подобного осознания и связанных с ним эмоциональных переживаний могут быть: изменение настроения, критические и недоброжелательные высказывания в адрес своего супруга (супруги), ограничение контактов с ним и т. д.

3. Начало открытого конфликтного взаимодействия. Этот этап выражается в том, что один из супругов, осознавший конфликтную ситуацию, переходит к активным действиям (в форме заявления, предупреждения и т. п.), направленным на нанесение ущерба «противнику». Другой участник при этом сознает, что данные действия направлены против него, и, в свою очередь, предпринимает активные ответные действия против инициатора конфликта.

4. Развитие открытого семейного конфликта. На этом этапе супруги

открыто заявляют о своих позициях и выдвигают требования. Вместе с тем они могут не осознавать собственных интересов и не понимать сути и предмета конфликта.

5. Разрешение конфликта и эмоциональное переживание конфликта супругами. Последующая беседа, разъяснение важных субъективных ценностей каждого из супругов, проявление уступок одним из супругов и приход к оптимальному компромиссу.

Фазы конфликта непосредственно связаны с его этапами и отражают динамику конфликта, прежде всего с точки зрения реальных возможностей его разрешения.

Основными фазами конфликта являются:

1. начальная фаза;
2. фаза подъема;
3. пик конфликта;
4. фаза спада.

Важно помнить, что фазы конфликта могут повторяться циклически. Например, после фазы спада в 1-м цикле может начаться фаза подъема 2-го цикла с прохождением фаз пика и спада, затем может начаться 3-й цикл и т.д. При этом возможности разрешения конфликта в каждом последующем цикле сужаются. Описанный процесс можно изобразить графически (рис. 1):



Рис. 1

Конфликты в семье отражаются не только на психическом, но и на физическом здоровье супругов: ослабляется иммунная система, увеличивается подверженность инфекциям, повышается риск заболевания пневмонией. По данным, полученным американскими врачами, конфликты в семье ослабляют иммунную систему женщины. Женщины, имеющие сложные или натянутые отношения со своими супругами, более подвержены инфекциям, в 6 раз чаще умирают от пневмонии. Мужчины же 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.

Так как любой конфликт в семье не проходит бесследно, очень важным для супругов является его полное разрешение, а ещё лучше – предупреждение.

2.3. Методики и техники работы психолога – консультанта с семейными конфликтами.

Одним из способов урегулирования супружеских конфликтов является психологическое консультирование. Его сущность заключается в выработке рекомендаций по изменению негативных психологических факторов, затрудняющих жизнь супругов и вызывающих конфликты.

Одно из наиболее эффективных видов психологического консультирования является семейное консультирование, где психолог – консультант занимается проблемами, в том числе и конфликтами, возникающими у человека в собственной семье или в семьях близких для него людей.

Семейное консультирование – это модификация отношений между членами семьи как системы с помощью психотерапевтических и психокоррекционных методов с целью преодоления негативной симптоматики и повышения функциональности семейной системы.

Оно 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.

В проведении семейного консультирования выделяют несколько **этапов**:

1. Первый этап – диагностический.

Определение необходимости консультирования и прогноз эффекта воздействия на семью - это начальная диагностическая стадия коррекции супружеских отношений. Под семейным диагнозом понимается типизация нарушенных семейных отношений с учётом индивидуально личностных свойств членов семьи. Особенность процедуры семейной диагностики заключается в том, что она носит сквозной характер, т.е. сопровождает консультирование на всех этапах и предопределяет выбор психокоррекционных техник. Для диагностики семейного конфликта можно воспользоваться такими методиками, как например: «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (Ю.Е. Алёшина, Л.Я. Годман) или «Моё письмо о супруге» (С.А. Белорусов).

Рекомендуются две **методики диагностики** семейных отношений на выбор специалиста: **«Реакция супругов на конфликт»**, **«Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации»**. Эти методики можно применять на диагностическом этапе при необходимости, в случае, если информации, полученной от клиентов специалисту недостаточно. Методики можно использовать и на завершающем этапе консультирования для определения эффективности полученных результатов.

Методика №1 «Реакция супругов на конфликт» (А.С.Кочарян, Г.С.Кочарян, А.Р. Киричук).

Эта методика используется для диагностики семейных отношений в конфликтной ситуации.

Цель методики: диагностировать восприятие и понимание супругами друг

друга и конфликтной ситуации, а также индивидуально-специфические защитные паттерны (модели) супругов.

Целевая группа: супружеские пары или отдельно мужчины и женщины.

Методика применяется для индивидуальной диагностики.

Опросник включает следующие шкалы:

- неконструктивные установки на брак;
- депрессия;
- агрессия;
- соматизация тревоги,
- фиксация на психотравмах,
- контрольная шкала.

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

Текст опросника, обработка и интерпретация результатов представлены в Приложении 1.

Методика №2. «Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации».

Цель методики: методика дает возможность охарактеризовать обследуемую пару по ряду параметров:

- наиболее конфликтные сферы супружеских отношений;
- степень согласия (или несогласия) в ситуациях конфликта,
- уровень конфликтности в паре.

Эти характеристики могут быть полезны как в исследованиях разных сторон супружеских взаимоотношений, так и при диагностике с целью дальнейшей коррекции.

Методика представляет собой тест-опросник, содержащий описание 32 ситуаций супружеского взаимодействия, которые носят конфликтный характер.

В качестве ответа респондентам (испытуемым) предлагается шкала возможных реакций на определенную ситуацию, в которую заложены два признака: активность или пассивность реакции и согласие или несогласие с партнером (стороной в конфликте). Левый полюс шкалы - активное выражение несогласия, не согласное нейтральное отношение, пассивное выражение согласия и, наконец, правый полюс - активное выражение согласия. Делениям шкалы приписываются значения в баллах соответственно от "-2" до "+2".

Инструкция к тесту:

«В отношениях между супругами довольно часто бывают недоразумения, столкновение интересов, противоречия. Вам предлагаются (ниже приводятся) достаточно типичные ситуации, такие же или почти такие же возникают в каждой паре. Бывали они, наверное, и у вас. Пожалуйста, выберите тот вариант из предлагаемых ответов (см. шкалу ответов), который в наибольшей степени

близок к тому, как Вы себя ведете в подобных ситуациях. Не стоит слишком долго задумываться над выбором ответа, так как в данном случае не может быть ответов «правильных» и «неправильных». Отметьте на ответном листе номер того варианта, который показался Вам наиболее подходящим и переходите к следующей ситуации. Все ответы будут сохранены в тайне».

Шкала ответов:

-2: категорически не согласна (не согласен) с тем, что он (она) делает и говорит в данной ситуации; активно выражаю несогласие и настаиваю на своем.

-1: не согласна (не согласен) с тем, что он (она) делает и говорит в данной ситуации, демонстрирую свое недовольство, но избегаю обсуждения.

0: ничего не предпринимаю, не высказываю свое отношение, жду дальнейшего развития событий.

1: в целом согласен(а) с тем, что говорит он (она), но не считаю необходимым выражать свое отношение.

2: полностью согласен(а) с тем, что он (она) делает и говорит в данной ситуации, активно поддерживаю его (ее) и одобряю.

Текст опросника, обработка и интерпретация результатов представлены в Приложении 2.

2. Вторым этапом консультирования конфликтных семей является восстановление супружеских отношений с последующим разрешением конфликта.

Успешность перехода к нему зависит от снижения психической напряженности консультируемого. На этом этапе в ходе односторонних встреч консультанта с клиентом и членами его семьи осуществляется выявление и прояснение истоков семейного конфликта и ликвидация его посредством эмоционального отреагирования каждого члена семьи, вовлеченного в конфликт в результате установления адекватного контакта с консультантом. Консультант помогает каждому из участников конфликта научиться говорить на языке, понятном всем. Он берёт на себя роль посредника.

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 встать на сторону одного из супругов, так как нередко 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;
- соблюдать деликатность и анонимность, особенно в тех вопросах, которые касаются интимных отношений супругов.

На этом этапе работы психолог – консультант должен постепенно подойти к разрешению самого конфликта.

Одним из наиболее существенным в разрешении семейных конфликтов является упорядоченность выявления проблемы по их значимости и срочности решения, определить главные и второстепенные из них. Главными называют такие проблемы, которые необходимо решать в первую очередь и решение которых влечет за собой решение остальных проблем.

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

Одно из условий завершения конфликта любящих супругов - не добиваться победы. Победу за счет поражения любимого человека трудно назвать достижением. Важно уважать другого, какая бы вина ни лежала 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 прийти к взаимопониманию и не втягивать в свои конфликты других - родителей, детей, друзей, соседей и знакомых. Только от самих супругов зависит благополучие семьи.

Таким образом, разрешение конфликта - процесс нахождения взаимоприемлемого решения проблемы, имеющей личную значимость для участников. Разрешение может быть полным и неполным.

Для разрешения конфликта первостепенное значение имеет установление истинных причин конфликта. Это необходимое условие не только для того, чтобы направить супружеский конфликт в конструктивное русло, но и найти способы избежать его, предупредить его возникновение.

Разрешению конфликта способствует соблюдение следующих правил:

- умение личности соблюдать принципы «социальной дистанции». Супружеские конфликты могут вспыхнуть не только в тех случаях, когда они чрезмерно далеки, но и когда люди очень близки друг к другу;

- 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.

- правило «сглаживания»: «сглаживатель» старается погасить стремление к конфликтному противостоянию у другого человека.

- делайте как можно больше благожелательных посылов. Супруг, одаривающий свою половину благожелательными посланиями, способен предотвратить конфликт, даже если для такового возникают некоторые предпосылки.

Немаловажным в работе с семейными конфликтами является умение их **предупреждать.**

Разработано много рекомендаций по нормализации супружеских взаимоотношений, предупреждению перерастания спорных ситуаций в конфликты (В. Влади́н, Д. Капустин, И. Дорно, А. Егидес, В. Левкович, Ю. Рюриков).

Большинство из них сводится к следующему:

- уважай себя, а тем более другого. Помни, что он (она) самый близкий для тебя человек, отец (мать) твоих детей. Старайся не копить ошибки, обиды и «грехи», а сразу реагируй на них. Это исключит накопление отрицательных эмоций;

- исключи сексуальные упреки, так как они не забываются;

- не делайте замечаний друг другу в присутствии других (детей, знакомых, гостей и т.д.);

- не преувеличивай собственные способности и достоинства, не считай себя всегда и во всем правым. Больше доверяй, а ревность своди к минимуму;

- будь внимательным, уме́й слушать и слышать супруга;

- не опускайся, заботься о своей физической привлекательности, работай над своими недостатками;

- никогда не обобщай даже явные недостатки супруга, веди разговор только о конкретном поведении в конкретной ситуации;

- относись 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;

- старайтесь находить время для того, чтобы хотя бы иногда отдохнуть друг от друга. Это поможет снять эмоционально-психологическую перенасыщенность общением.

В современной практической психологии разработан ряд техник, позволяющих формировать у супругов навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации: **«Конструктивная ссора»**, **«Конструктивный спор»**, **«Супружеская конференция»**, **«Семейный совет»** и другие. Всё это поведенческие техники семейной терапии.

Рассмотрим технику работы семейной парой, находящейся в конфликте, **«Супружеская конференция» («Семейный совет»)**.

Цель техники: предоставление членам семьи возможности свободно общаться между собой; обучение конструктивным способам взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций; поиск новых ресурсов для улучшения функционирования семьи.

Техника используется для улучшения внутрисемейных взаимоотношений. Она представляет собой регулярно проводимые встречи психолога с супругами или всеми членами семьи, в рамках которых создаются условия для улучшения семейных интеракций.

Алгоритм проведения техники.

Для оптимизации внутрисемейного общения супругам может быть предложена возможность регулярных встреч между ними и психологом. При этом время, место и частота встреч особо оговариваются. Время, отведенное для конференции, супруги должны полностью посвятить друг другу, исключив какие-либо посторонние вмешательства. Если эта идея принимается,

партнеры договариваются о встречах, выбирают наиболее удобные для обоих часы для их проведения и знакомятся со списком правил, который разрабатывается психологом с учетом индивидуальных особенностей данной супружеской пары и характера её проблем.

Список правил может быть представлен следующими требованиями:

1. Супруги встречаются в условленное время и в условленном месте как минимум 1 раз в неделю.

2. Один партнёр говорит в течение какого-то фиксированного времени (примерно 30 минут) на любую тему. Другой партнёр должен внимательно слушать, не перебивая и не делать чего-либо, что могло бы нарушить процесс общения. Первый партнёр может говорить ровно столько, сколько ему отведено времени. Если он заканчивает раньше, то оставшееся время супруги молчат.

3. Второй партнёр кратко (в течение 3-х минут) рассказывает о том, что он услышал в монологе первого и как он его понял. При этом,

запрещается осуждение и критика. Целью данного процесса является адекватное восприятие слов говорящего и признание его права на собственную позицию.

4. Далее второй партнёр говорит в течение отведённого времени (равного тому, что было отведено первому), а первый его внимательно слушает.

5. После того как второй партнёр закончит свой монолог, первый в течение 3-х минут должен резюмировать услышанное и подтвердить, что он адекватно воспринял позицию другого, а также то, что она равно как и его собственная, имеет право на существование.

6. Обсуждение следует закончить в строго определённое время.

7. Вопросы, обсуждаемые на конференции, не должны подниматься и обсуждаться вплоть до следующей встречи.

8. В начале следующей встречи супруги рассказывают о том, что с ними произошло в промежуток между встречами и как они к этому относятся.

Психолог в соответствии с актуальной ситуацией корректирует правила проведения последующей конференции и ещё раз повторяет задание.

Задача данной техники – сделать общение между партнёрами более открытым, повысить сплочённость семьи, ослабить борьбу за власть и создать условия для обучения конструктивным способам решения семейных проблем.

Рекомендации по использованию: техника может применяться при работе с высококонфликтными семьями, с семьями, переживающими нормативные кризисы, особенно обусловленные взрослением детей, а также с семьями, в которых отсутствуют навыки коммуникации и совместного принятия решений. В последнем случае перед психологом стоит дополнительная задача обучить членов семьи элементарным навыкам коммуницирования.

3. На третьем этапе реконструкции семейных отношений или этапе фиксации в естественных семейных условиях закрепляются навыки эмпатического общения и возросший диапазон ролевого поведения, приобретённые на предыдущих этапах, заслушиваются ответы о динамике внутрисемейных отношений, проводятся консультирование и коррекция приобретённых навыков общения применительно к реальной жизни.

Выделение этапов позволяет структурировать процесс семейного консультирования, обосновывает последовательность применения тех или иных психотерапевтических методов в зависимости от целей и объёма диагностических сведений.

3. Заключение.

Одним из способов урегулирования семейных конфликтов является психологическое (семейное) консультирование, сущность которого заключается в выработке рекомендаций по изменению негативных психологических факторов, затрудняющих жизнь супругов и вызывающих конфликты.

Психологическое консультирование проходит в три этапа: диагностика конфликта, восстановление межличностных отношений, закрепление навыков эмпатического общения, приобретённых на предыдущих этапах

Для этих целей используется ряд техник и методик, представленных в данном пособии. Эти методики индивидуальной работы по коррекции межличностных отношений приводят к положительным результатам работы психолога.

Критерием оценки эффективности их применения будет являться успешное разрешение конфликтной ситуации на завершающем этапе консультирования, а это значит - полное разрешение конфликта и возобновление гармоничных отношений в семье.

Оценку эффективности работы психолога консультанта можно проводить с использованием диагностических методик, которые использовались на первом этапе консультирования, либо рекомендуется использовать методики, направленные на изучение эмоционального состояния клиентов, таких как «Тест Люшера», Опросник нервно-психического напряжения Немчина, «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман, Д. Рикс).

4. Список литературы.

1. Авсиевич М.Т., Мельник Л.И. Супружеские конфликты и пути их преодоления. М., 1988.
2. Аргайл М. Психология счастья / Пер. с англ./ М., 1990.
3. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. /Пер. с чеш./ М., 1990.
4. Ворожейкин И.Е., Кибанов А.Я., Захаров Д.К. Конфликтология. Учебник. М., 2001.
5. Гагай В.В. Семейное консультирование. Учебник. СПб, 2010.
6. Канатаев Ю.А. Психология конфликта. М., 1992.
7. Лаврова Н.М., Лавров В.В. Семейная терапия: от простого к сложному. СПб, 2001.
8. Малкина – Пых И.П. «Кризисы пожилого возраста». Справочник практического психолога. М., 2005.
9. Олифирова Н.И., Зинкевич – Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. «Психология семейных кризисов». Учебник. СПб, 2007.
10. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. М., 2009.
11. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. М., 1989.
12. Юркевич Н.Г., Красовский А.С., Бутова С.Н. Этика и психология семейной жизни. Книга для учителей. М., 1989.

Опросник «Реакция супругов на конфликт»

1. Нельзя не считаться с настроением мужа.
2. Я редко испытываю чувство вины.
3. Я часто задумываюсь над тем, чего ожидает от меня муж: каких слов, дел и поступков
4. В последнее время у меня часто что-либо болит.
5. После ссор я быстро прихожу в себя.
6. В последнее время у меня часто бывает такое чувство, будто голова стянута обручем.
7. Никогда не случилось, чтобы я нетактично поступила по отношению к преподавателю.
8. Редко случается так, что я упрекаю мужа в прошлых ошибках.
9. Я не имею никаких недостатков.
10. Я не могу быстро изменить линию своего поведения по отношению к мужу в зависимости от требования ситуации.
11. Я почти никогда не ввязываюсь в ссоры в публичных местах (в очереди, в автобусе, кинозале и т.д.).
12. В последнее время меня часто беспокоит желудок.
13. Меня стали раздражать знакомые, друзья и я стала чаще с ними ссориться.
14. Лучше прибегать к обману или замалчиванию, чем принимать радикальное решение по семейным проблемам.
15. Я часто сама себе неприятна.
16. За зло, которое мне причиняет муж, я плачу ему тем же.
17. Никогда не опаздывала на работу или на учебу.
18. Временами мне так и хочется выругаться.
19. У моего мужа практически нет достоинств.
20. Муж часто намеренно хочет меня обидеть.
21. Я обычно очень тщательно, в деталях продумываю сложившуюся семейную ситуацию.
22. Если семейная жизнь не сложилась, то лучше сразу развестись.
23. У нас в семье все в порядке и я не пойму, почему мой муж недоволен.
24. У меня редко бывает снижение настроения.
25. Когда муж меня очень обижает, я не могу долго этого забыть.
26. Вообще я неплохой человек, но муж не достоин хорошего отношения к себе.
27. Мне часто жалко себя.
28. За последнее время состояние моего здоровья не ухудшилось.
29. Я не желаю обсуждать с мужем свои недостатки: у него хватает своих.
30. Почти не бывает, что я иронично, с сарказмом подшучиваю над мужем.
31. Обычно я пытаюсь не думать о конфликте с мужем, стараюсь не замечать его.
32. Меня многое интересует, я человек любознательный.

33. Порой у меня возникает такое чувство, что я больше не участник семейных ссор и конфликтов, я как бы их наблюдатель.

34. Никакие дела (работа, учеба и т. п.) не снижают моего внутреннего напряжения, не позволяют хоть на время забыть семейные проблемы.

35. В жизни не было ни одного случая, чтобы я нарушила обещание.

36. Я часто уступаю мужу, чтобы улучшить наши отношения.

37. Часто бывает так, что я долго не разговариваю с мужем.

38. Считают, что любые кардинальные решения семейной проблемы опасны и не эффективны: нужно лишь немного изменить ситуацию, чтобы было возможно жить вместе.

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

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

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

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

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

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

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

46. Иногда я люблю немного прихвастнуть.

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

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

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

50. Мои мысли и действия бывают часто замедленны.

51. Предпочитаю уклоняться от выяснения отношений с мужем.

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

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

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

55. Современные мужчины не могут быть хорошими мужьями.

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

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

58. Жизнь незамужних женщин имеет значительные преимущества.

59. В последнее время я значительно больше стала интересоваться тем, как укрепить свое здоровье (диетой, бегом, йогой и т. п.).

60. Часто я ощущаю нереальность, неестественность своих отношений с мужем.

61. Я редко грущу.

62. Сложившаяся семейная ситуация меня угнетает, но я считаю себя не в состоянии что-либо предпринять.

63. Обычно я заранее продумываю, как себя вести в сложной семейной ситуации.
64. Некоторые считают, что я бываю слишком строга к мнениям мужа, но я уверена, что он этого заслуживает.
65. Я всегда пытаюсь понять мужа, несмотря даже на то, что он таких попыток не предпринимает.
66. В последнее время я стала больше заботиться о своем здоровье.
67. Большинство проблем, возникающих в семейной жизни, не имеет однозначного решения.
68. Мне нравятся люди, с которыми мне приходилось встречаться, даже те, которым я не симпатична.
69. Порой я могу причинять душевную или физическую боль мужу.
70. В моей семье не все благополучно, но я верю, что все будет так, как суждено
71. Ничего особенного не произошло: поскандалили, поссорились, в жизни всякое бывает.
72. Я почти всегда могу сдержаться и не наговорить лишнего, не сделать мужу неприятное.
73. Когда я получаю от кого-нибудь письмо, то всегда отвечаю в тот же день.
74. В последнее время я часто и не за дело стала наказывать сына (дочь).
75. Я часто ощущаю свою бесполезность и бессилие.
76. На работе я почти никогда не ввязываюсь в ссоры и конфликты с сотрудниками и начальством.
77. Мне совсем не хочется, чтобы меня пожалели, посочувствовали мне.
78. Мне почти никогда не хочется сказать или сделать что-либо приятное родителям своего мужа.
79. Иногда я люблю посмеяться, слушая неприличные шутки, остроты.
80. Я редко чувствую усталость.
81. Мои знакомые считают, что я не совсем правильно оцениваю семейную ситуацию: чрезвычайно упрощаю ее, или, наоборот, усложняю.
82. Я часто злюсь на своих родителей и ссорюсь с ними.
83. Я ничего не могу сделать для улучшения семейной ситуации: это зависит не от меня, а является проявлением общей закономерности, характерной для современной семьи.
84. Хочется уехать, забыться.
85. Не собираюсь менять свои привычки, даже если они не нравятся мужу.
86. Иногда случается, что я говорю неправду/
87. Я способна многое сделать.
88. Мне часто говорят, что я неправильно понимаю своего мужа.
89. У меня часто бывает ощущение физической слабости.

Ключ:

Неконструктивные установки на брак:

«+» 14, 22, 29, 38, 51, 85

«-» - 1, 8, 36, 44, 57, 65

Депрессия:

«+» - 15, 27, 40, 50, 75, 89

«-» - 2, 24, 32, 61, 80, 87

Протективные механизмы:

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

«-» - 3, 21, 63, 77

Дефензивные механизмы:

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

«-» - 34, 47

Агрессия:

«+» - 13, 16, 18, 53, 69, 74, 82

«-» - 11, 30, 43, 52, 72, 76, 78

Соматизация тревоги:

«+» - 4, 6, 12, 39, 56, 59, 66

«-» - 28

Фиксация на психотравме:

«+» - 20, 25, 37, 42, 64

«-» - 5, 10, 67

Контрольная шкала:

«+» - 7, 9, 19, 35, 68, 73

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

Перевод «сырых» баллов в Т-шкалу

«Сырые» баллы	Т-баллы по шкалам						
	НУ	Д	ПМ	ДМ	А	СТ	Ф
0	25	20	23	31	30	34	29
1	31	24	27	36	33	40	35
2	36	29	31	41	37	45	41
3	41	33	36	46	40	50	47
4	47	37	40	51	44	55	53
5	52	42	45	59	47	60	59
6	58	46	49	61	51	66	65
7	63	50	54	66	54	71	71
8	68	55	58	70	58	76	77
9	74	59	62	75	61	—	—
10	79	64	67	80	65	—	—
11	84	68	71	85	68	—	—
12	90	72	76	90	72	—	—
13	—	—	80	—	75	—	—
14	—	—	—	—	79	—	—

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

Опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации».

Вариант для женщин:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

28. Знакомый Вашей семьи уже не в первый раз подвел Вас и Вы считаете, что необходимо высказать свое недовольство. Муж говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы...

Вариант для мужчин:

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

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

3. Вы долго стояли в очереди в магазине. Продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла Ваша очередь, жена, на Ваш взгляд, слишком резко стала говорить с ней. Вы неприятно удивлены ее тоном. Вы...

4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не хочется, а жена все-таки пытается отправить его в постель. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку поиграть еще, говоря, что завтра выходной. Жена настаивает на своем. Вы...

5. Вы договорились выходной провести дома. Но неожиданно Вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же стали собираться. Жена осталась недовольна тем, что нарушились Ваши совместные планы. Вы...

6. У жены плохое настроение. Вы догадываетесь, что у нее неприятности на работе, хотя она ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать ее на разговор, но она уходит от беседы. Вы...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18. Вы случайно встретились со своим старым приятелем, разговорились с ним, и он уговорил Вас зайти к нему домой. Вы пробыли с ним весь вечер и поздно вернулись домой. Жена бес покоилась и, когда Вы вернулись, высказала Вам свое недовольство. Вы...

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

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

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

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

23. Жена наказала ребенка, но Вам кажется, что проступок не столь серьезен, и Вы начинаете играть с ребенком. Жена недовольна этим. Вы...

24. В гостях Вас познакомили с интересным мужчиной. Ваша жена в течение всего вечера сидела рядом с ним, танцевала только с ним и о чем-то оживленно беседовала. Вас это задело. Вы...

25. Вы собираетесь провести воскресенье дома, но оказывается, что жена обещала друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...

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

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

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

Ключ к тесту:

Изучение конфликтов в супружеских парах позволило авторам методики выделить 8 сфер, в которых чаще всего происходят столкновения:

Проблемы отношений с родственниками и друзьями: 1, 5, 8, 20;

Вопросы, связанные с воспитанием детей: 4, 11, 16, 23;

Проявление стремления к автономии: 6, 18, 21, 22;

Нарушение ролевых ожиданий: 2, 12, 27, 29;

Рассогласование норм поведения: 3, 26, 28, 30

Проявление доминирования одним из супругов: 9, 25, 31, 32;

Проявление ревности: 13, 14, 17, 24;

Расхождения в отношении к деньгам: 7, 10, 15, 19.

Кроме того, ситуации могут быть разделены на две группы по основаниям "*виновного в конфликте*". Слово "вина" взято в кавычки, так как речь идет не о реальной виновности (которую часто вообще трудно выявить), а о поводе к ссоре:

в ситуациях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 в большей степени в возникновении конфликта "*виноват*" респондент;

в ситуациях №1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такой *повод дал супруг* (супруга).

Обработка и интерпретация результатов теста:

Результаты исследований получают путем расчета общего индекса (среднее арифметическое по каждому блоку).

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

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