

Нижегородова Л.А.



***Психология супружества:
теория и практика***

Л. А. Нижегородова

**ПСИХОЛОГИЯ СУПРУЖЕСТВА:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Учебно-методическое пособие

**Челябинск
2009**

УДК 159.9
ББК 88.5
Н 61

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики
и психологии ГОУ ДПО «Челябинский институт переподготовки и
повышения квалификации работников образования»
О. А. СЕМИЗДРАЛОВА;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии ГОУ ВПО
«Челябинский государственный педагогический университет»
СИБИЛЕВА Л. В.

Нижегородова, Л. А.

Н 61 Психология супружества: теория и практика : учебно-методическое пособие / Л. А. Нижегородова. – Челябинск : РЕК-ПОЛ, 2009. – 152 с.

ISBN

Данное пособие поможет сформировать представление о психологии супружества, провести диагностику супружеских отношений, а также рассмотреть особенности семейного консультирования и групповой работы с супругами, позволяющие гармонизировать отношения и создать благоприятную почву для эффективного воспитания детей.

Пособие предназначено педагогам-психологам образовательных учреждений, психологам консультантам, работающим по проблемам супружеских, семейных отношений, а также всем интересующимся проблемами супружеских отношений.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN

© Нижегородова Л. А., 2009.

Введение

Брак является самым важным показателем жизненного счастья человека. Именно семья дает возможность ощутить психологический комфорт, тепло и заботу близких, удовлетворенность жизнью. Это первый в истории человечества социальный институт, который сохранился до сих пор, несмотря на все сложности общественного развития.

Семья как ячейка общества является неотделимой составной частью общества. И жизнь общества характеризуется теми же духовными и материальными процессами, как и жизнь семьи. Чем выше культура семьи, тем выше культура всего общества.

Последствиями дурного общения в семье могут быть конфликты и разводы, которые наносят большой социальный вред обществу. Чем меньше разводов в семьях, тем здоровее общество.

Семья – это один из механизмов самоорганизации общества, с работой которого связано утверждение целого ряда общечеловеческих ценностей. Поэтому семья сама имеет ценностное значение и встроена в общественный прогресс. Конечно же, кризис общества не может не деформировать семью: ценностный вакуум, социальная апатия и другие социальные расстройства показывают, что саморазрушение общества неизбежно касается семьи. Но у общества нет будущего вне прогресса, а прогресса нет без семьи.

Значительная роль в решении данной проблемы принадлежит психологу. Повышение уровня психологической грамотности супругов, практическое освоение приемов, позволяющих выстраивать гармоничные отношения между супругами, помогут им быть эффективными родителями.

Данное учебное пособие предназначено, в первую очередь, для организации занятий педагогов-психологов муниципальных образовательных учреждений и дошкольных муниципальных образовательных учреждений в рамках межкурсовой и курсовой подготовки в учреждениях дополни-

тельного профессионально-педагогического образования, а также психологам-консультантам, работающим по проблемам супружеских, семейных отношений. При его составлении учитывались как особенности работы с семьей, так и специфика работы психолога в данной системе.

Предлагаемое учебное пособие является для психолога основой его работы, направленной на гармонизацию семейных отношений (родителей учащихся, а также педагогов), что, в свою очередь, будет способствовать эффективному взаимодействию родителей с детьми и подростками.

Структура книги включает в себя введение, 4 параграфа, приложение, список литературы. После каждого параграфа предусмотрены вопросы и задания.

1. Характеристика современной семьи

Семья является важнейшим из феноменов, сопровождающих человека на протяжении всей его жизни. Основными характеристиками современной семьи является ее структура, функции, жизненные циклы, знание которых помогут психологу лучше ориентироваться в семейных коллизиях.

1.1. Семья и брак

Изучением семьи до середины XX века занималась в основном социология. Развитие семейной психологии было вызвано кризисом, который переживали современные семьи.

Семья является одной из наиболее кризисных сфер жизни современного человека. С одной стороны, результаты многочисленных исследований говорят о том, что семья – одна из важнейших жизненных ценностей, намного более значимая, чем интересная работа, материальное благополучие, успех в профессиональной деятельности. С другой стороны, семья – одна из наиболее неблагополучных, кризисных сфер жизни [11, 3].

Кризис современной семьи как социального института проявляется в первую очередь в том, что семья представляет в настоящее время более динамичное образование, в отличие от предыдущей эпохи, и в меньшей степени стабилизируется социальными факторами. Существенно возросло значение личностных мотивов и коммуникативных способностей супругов, и невозможно заставить двух людей жить вместе, оказывая влияние на них посредством социальных норм и должностований.

Следовательно, особенности современной жизни обусловили изменения в современной семье.

Семья является важнейшим из феноменов, сопровождающих человека на протяжении всей его жизни. Значимость ее влияния на личность, ее сложность и проблематичность обуславливают большое количество различных подходов к

изучению семьи, а также определений, встречающихся в научной литературе [43].

По определению А. И. Антонова, семья – основанная на единой общесемейной деятельности общность людей, связанных узами супружества – родительства – родства, и тем самым осуществляющая воспроизводство населения и преемственность семейных поколений, а также социализацию детей, поддержание существования членов семьи. А. И. Антонов считает, что лишь наличие такого триединого отношения позволяет говорить о конструировании семьи как таковой. Факт одного или двух из названных отношений характеризует фрагментарность семейных групп, бывших прежде собственно семьями (по причине взросления и отделения детей, распада семьи из-за болезни, смерти ее членов, из-за развода и других видов семейной дезорганизации), либо не ставших еще семьями (семьи молодоженов, характеризующихся только супружеством, но не родительством и кровным родством) [3; 4]

По мнению Т. М. Трапезниковой, семья – это сложное социальное образование. В основе семьи лежат брачные отношения, в которых находят проявление как естественная, так и социальная природа человека, как материальная (общественное бытие), так и духовная (общественное сознание) сфера социальной жизни. Общество заинтересовано в устойчивости брачных отношений, поэтому оно осуществляет внешний социальный контроль за оптимальным функционированием брака с помощью системы общественного мнения, средств социального воздействия на индивида, процесса воспитания [33].

Между понятиями «семья» и «брак» существует тесная взаимосвязь. Так, А. Г. Харчев считает, что семья представляет собой более сложную систему отношений, чем брак, так как она объединяет не только супругов, но и их детей, других родственников или просто близких супругам и необходимых им людей. Брак, по мнению А. Г. Харчева, это – «исторически изменяющаяся социальная форма отношений между мужчиной и женщиной, посредством которой общество упорядочи-

вает и санкционирует их половую жизнь и устанавливает их супружеские и родительские права и обязанности» [37].

Традиционно «ядром» семьи считают супружескую пару с присоединением к ней детей, родственников, родителей супругов. В историческом аспекте сравнительно недавно произошло выделение супружества как структурной единицы, благодаря социально-экономическим преобразованиям современного общества, сформировавшим условия для равноправного положения (социального, юридического, нравственного) мужчины и женщины. Я. Щепаньский дает следующее определение: «Супружество – общественно нормированное социальное отношение, в котором происходит превращение чисто личного чувственного влечения в устойчивое взаимное приспособление и совместную деятельность по выполнению задач супружества...» [45; 146].

С. И. Голод в свою очередь считает, что под супружеством необходимо понимать личностное взаимодействие мужа и жены, регулируемое моральными принципами и поддерживаемое присущими ему ценностями [9]. Условием нормального функционирования и развития супружества как одной из подсистем семьи является наличие у мужа и жены многообразных ценностных ориентаций, которые служат «естественной базой для индивидуализации личности, а потому система, обеспечивающая такое многообразие, обладает, кроме всего прочего, наибольшей устойчивостью» [8, 109]. В данном определении подчеркиваются равноправие и симметричность нравственных обязанностей и привилегий обоих супругов.

Семья как относительно замкнутая малая группа обладает своей социально-психологической структурой межличностных отношений, которую схематично можно представить следующим образом (рис. 1.).

Таким образом, межличностные взаимоотношения супругов делятся на формальные, которые регулируются государством и закрепляются Кодексом о браке, и неформальные, которые включают в себя различные аспекты супружества и оказы-

вают влияние на их межличностные отношения. В следующих разделах мы более подробно рассмотрим жизненный цикл семьи, ее функциональные связи и психологический климат.

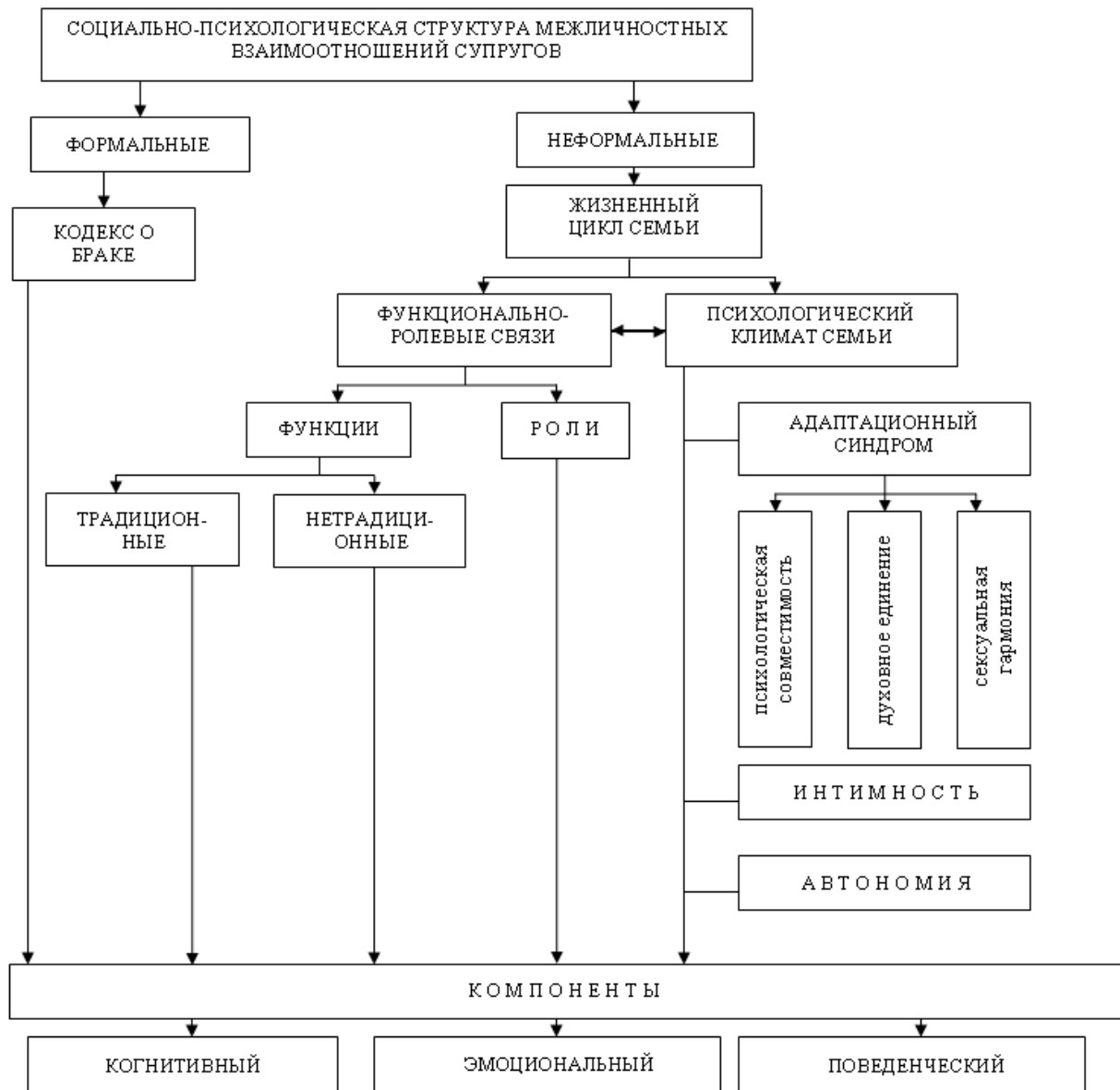


Рис. 1. Социально-психологическая структура межличностных взаимоотношений супругов

1.2. Этапы жизненного цикла семьи и их характеристика

Строение семьи крайне сложно в каждый отдельный момент и в течение всей жизни. Семья проходит процесс развития, включающий в себя ряд этапов или циклов. В психологии впервые понятие «цикл развития семьи» было использовано в 1948 г. Э. Дювалль и Р. Хилом на общенациональной американской конференции по семейной жизни, где ими был сделан доклад о динамике семейного взаимодействия. Они рассматривали семью как динамическую систему, функционирование которой определяется действием двух законов: законом гомеостаза и гетеростаза (развития). Согласно закону гомеостаза, каждая семья стремится сохранить свое актуальное состояние, остаться в данной точке развития. В соответствии с законом гетеростаза каждая семейная система должна пройти свой жизненный цикл – некую последовательность смены стадий. Жизненный цикл семьи представляет собой историю жизни семьи, ее протяженность во времени, собственную динамику; жизнь семьи, отражающую повторяемость, регулярность семейных событий. Молодые люди, только вступившие в брак, и супруги, прожившие вместе какое-то количество лет, по-разному относятся друг к другу, сталкиваются с различными проблемами и трудностями, что, в свою очередь, не может не сказываться на семейной атмосфере. Признание существования этих различий привело к необходимости определения основных стадий жизненного цикла семьи. Важность такой периодизации во многом определяется тем, что для каждой стадии жизненного цикла характерны типичные проблемы развития, знание которых поможет супругам подготовиться к их появлению и разрешению, а также разработать систему рекомендаций специалистов по оказанию социальной и психологической помощи семье [4, 43].

Существуют различные классификации этапов жизненного цикла семьи, но в большинстве случаев они основаны на изменении места ребенка в семейной структуре. Подобный

подход характерен как для отечественных, так и для зарубежных психологов [20].

Одной из наиболее известных периодизаций в отечественной психологии семьи является периодизация, предложенная Э. К. Васильевой, выделившей пять стадий семейного цикла [1]:

1. Зарождение семьи: с момента заключения брака до рождения первого ребенка;

2. Рождение и воспитание детей: продолжается вплоть до момента начала трудовой деятельности хотя бы одного ребенка;

3. Окончание выполнения семьей воспитательной функции: период с начала трудовой деятельности первого ребенка до того момента, когда на попечении родителей не останется ни одного из детей;

4. Совместное проживание родителей с детьми, хотя бы один из которых не имеет собственной семьи;

5. Супруги живут одни или с детьми, имеющими собственные семьи.

Четыре стадии жизненного цикла семьи с четкими границами выделяет В. А. Сысенко:

– совсем молодые браки – от 0 до 4 лет совместной жизни;

– молодые браки – от 5 до 9 лет;

– средние браки – от 10 до 19 лет;

– пожилые браки – более 20 лет совместной жизни [31].

В рамках системного подхода первое подробное описание жизненного цикла семьи представлено в книге Дж. Хейли (1973) «Необычная психотерапия» [51]. Он выделил следующие этапы жизненного цикла семьи:

– период ухаживания;

– брак и его последствия;

– рождение детей и обращение с ними;

– трудности в среднем периоде брака;

– отлучение родителей от детей;

– отставка и старость.

Рассмотрим подробнее данные жизненные циклы семьи.

◆ Период ухаживания – многие важнейшие проблемы жизни возникают в тот период, когда молодой человек или девушка совершают переход из юношеского положения в положение взрослого члена сообщества. То, что происходит в это время, может в течение всей жизни влиять на положение индивида в общественной иерархии. Есть возрастной период, когда все молодые люди учатся ухаживать и участвуют в этой деятельности, и чем дольше у ребенка задерживается этот процесс, тем более он становится отверженным в своем социальном окружении. Молодой человек, не имеющий ни одного свидания до двадцати лет, становится отверженным в отношениях со своими сверстниками, уже давно прошедшими через процедуру ухаживания в течение нескольких лет. Дело не только в том, что неопытный молодой человек не умеет обращаться с противоположным полом или не способен вызывать у них надлежащие физические реакции, а в том, что все его социальное поведение неуместно, поскольку те, кто занимался ухаживанием, проходят уже более поздние стадии поведения ухаживания, в то время как он все еще осваивает ранние фазы этого процесса. Молодые люди женятся по многим причинам: влюбленность, избавление от родительской опеки, желание иметь детей, незапланированная беременность, материальная обеспеченность (брак по расчету) и др.

Первая встреча двух молодых людей может привести к различным последствиям. Для них особую проблему составляют их одновременные связи с семьей и со своими сверстниками. Способы поведения, которыми они приспособляются к своей семье, могут препятствовать развитию нормальных отношений с молодыми людьми их возраста. По существу, это проблема отлучения, а данный процесс завершается лишь тогда, когда молодой человек оказывается вне дома и устанавливает интимные связи вне семьи. Долгий период воспитания, необходимый для развития человека, может привести к тому, что молодой человек или девушка вовсе не

стремятся расстаться с родительским домом. В этом случае родители не готовят их к самостоятельной жизни и молодые люди не в состоянии оторваться от родительской семьи. Это, в свою очередь, не дает возможности им пройти необходимые этапы в выборе партнера и в создании собственной семьи.

♦ Брак и его последствия – каковы бы ни были отношения пары в период ухаживания, церемония заключения брака непредсказуемо изменяет характер этих отношений. Для одних пар период «медового месяца» и время их совместной жизни до появления ребенка полны очарования, для других может возникнуть стресс, разрывающий супружеский союз или вызывающий расстройство уже в самом его начале. Причиной тому могут быть различные мотивы (цели) вступления в брак, а после его заключения, может оказаться, что исчезла сама причина брака. Достигнув своей цели и зарегистрировав брачные отношения, молодые люди для развития брака должны найти иную основу. Иллюзия брачных отношений часто далека от жизненных реалий. Когда молодые люди начинают совместную жизнь, они должны выработать ряд правил, необходимых для любой супружеской пары. Они должны разрешить огромное множество вопросов, которые не всегда можно было предвидеть до брака. По мере установления новых отношений друг с другом молодые супруги должны выработать способы улаживания разногласий. Если в начале брачных отношений молодожены часто избегают открытых споров и критики вследствие благожелательной атмосферы и из-за опасения задеть чувства друг друга, то со временем области расхождений становятся все шире, и они все время оказываются на грани ссоры. В начале супружеской жизни мужа и жены учатся манипулировать слабостью и болезнью, а также учатся использовать преимущества силы. На решения молодоженов влияет не только то, чему они научились в родительской семье, но и текущие отношения, связывающие их с родителями, которые являются неизбежным аспектом брака. Молодые люди должны индивидуально

совершить переход от прежней зависимости к независимости от родителей и в качестве взрослых должны иначе относиться к ним.

◆ Рождение детей и обращение с ними – молодые родители, выработавшие в ранний период брака эффективный для обоих способ совместной жизни, обнаруживают, что рождение ребенка вызывает новые проблемы и возобновляет старые. Для многих пар это чарующий период совместного ожидания ребенка, но для некоторых пар это период отчаяния, принимающего разные формы. Проблемы, возникающие в этот период, вызывают трудности в определении причины, поскольку появление ребенка ставит под вопрос многие установленные в семье соглашения. До рождения ребенка супруги приобретают опыт обращения друг с другом и находят способы решения многих вопросов. Но после рождения ребенка у них автоматически образуется треугольник, когда один из супругов ощущает, что другой больше привязан к ребенку и у него возникает ревность. Ребенок приводит в действие множество проблем, стоящих перед супругами, а также оправданием для новых трудностей, а может и для старых, все еще не разрешенных. Именно на этой стадии воспитания маленьких детей возникает особая проблема для женщин. Они стремятся иметь детей, видя в этом некоторую форму самовыражения, но забота о малышах может быть источником их личной фрустрации. Их воспитывали для того времени, когда они станут взрослыми и смогут применять свои специальные способности, но теперь они чувствуют себя вновь отрезанными от взрослой жизни и живущими в мире своего детства. Стремление к большему участию в мире взрослых, к которому ее подготовило образование, может вызвать у нее недовольство и зависть к деятельности мужа. Это может привести к разрушению брака.

◆ Трудности в среднем периоде брака – родители обязаны заботиться о своих детях в течение многих лет, сохраняя связь с ними и после того, как их приходится рассматривать уже не как детей, а как равных себе взрослых. Это требует от

членов семьи приспособления к переменам во взаимоотношениях, происходящим в течение ряда лет. Соответственно, по мере изменения отношений в семье, брачные отношения все время трансформируются. Важно помнить, что семья – это меняющаяся система, подверженная внешним влияниям, имеющая свою историю и свое будущее, свои этапы развития и свои привычные паттерны отношений между членами группы. Супруги, состоящие в браке десять или пятнадцать лет, достигают средних лет своего жизненного цикла, часто это один из лучших периодов жизни. Проблемы, стоящие раньше перед семьей, решены, и подход обоих супругов к жизни смягчился. Это период, когда супружеские отношения углубляются и расширяются. Трудности воспитания маленьких детей уже преодолены и сменились радостью обоих супругов при виде того, как растут и развиваются их дети. Однако для ряда семей это тяжелое время. Часто муж, осознавая, что честолюбивые надежды своей юности не оправдываются, приходит к разочарованию, что может отразиться на всей семье и в частности на его статусе в глазах супруги. Или наоборот, муж оказался более удачливым, и хотя он пользуется большим уважением вне дома, жена продолжает обращаться с ним так же, как раньше, когда он был не столь важной личностью, и это вызывает у него раздражение, переходящее в конфликты. Одну из неизбежных супружеских проблем составляет тот факт, что мужчина, достигший средних лет и добившийся статуса и уважения, становится более привлекательным для молодых женщин, в то время как его жена, более зависящая от ее внешнего вида, ощущает себя менее привлекательной для мужчин. К среднему возрасту, супруги прошли через множество конфликтов и выработали стереотипные способы обращения друг с другом. Они научились поддерживать устойчивость в семье с помощью сложных паттернов взаимодействия, позволяющих им решать проблемы или избегать их решения. Но когда дети вырастают и в семье происходят изменения, прежние паттерны могут оказаться недостаточными и может возникнуть кризис. На сред-

ней стадии брака решение супружеских проблем часто оказывается труднее, чем на предыдущих стадиях, так как паттерны уже установились и вошли в привычку. Один из типичных паттернов стабилизации брака – это коммуникация супругов друг с другом посредством детей, кризис возникает в то время, когда дети покидают дом, и супруги вновь оказываются лицом к лицу друг с другом.

◆ Отлучение родителей от детей – возможно, все семьи вступают в период кризиса, когда дети уходят из дома. Супруги переживают беспокойное время, но постепенно положение улучшается, когда родители вырабатывают новые отношения жизни вдвоем. Они благополучно разрешают конфликты и позволяют детям находить собственных партнеров и делать собственную карьеру, перейдя в роли бабушек и дедушек. Однако в семье с единственным родителем потеря ребенка может быть воспринята как начало старости и одиночества. Трудность, возникающая в браке в этот период жизни, может состоять в том, что родители, как обнаруживается, не имеют ничего общего между собой и не знают, что говорить друг другу. Иногда супруги начинают ссориться между собой из-за того, что вызывало ссоры до появления ребенка и не было решено, а просто отошло в сторону после рождения ребенка и теперь возникло вновь. На данном этапе жизни семьи если родители и ребенок не могут вынести разлуку, то угрожающее им расставание можно предотвратить, если с ребенком случается какая-нибудь беда. Развив у себя расстройство, делающее его социально недееспособным, ребенок остается внутри семейной системы. Когда дети покидают родительский дом и устраивают собственную семью, супруги должны пройти через важное изменение в их жизни, а именно научиться быть хорошими бабушкой и дедушкой, выработать правила участия в жизни своих детей и суметь жить наедине друг с другом в своем доме.

◆ Отставка и старость – когда супружеская пара успешно освободила своих детей так, что она меньше занята ими, для нее часто наступает период относительной гармонии, продолжающийся и после ухода мужа на пенсию. Но иногда его от-

ставка может осложнить их проблему, поскольку им приходится теперь быть наедине друг с другом все двадцать четыре часа в сутки. Хотя индивидуальные эмоциональные проблемы пожилых людей могут иметь различную этимологию, первое возможное их объяснение – это защита кого-нибудь другого. Если, например, у жены появляется болезненный симптом, то с точки зрения семейной терапии ее болезнь можно рассматривать как способ поддержки мужа во время кризиса. То есть проблема возникла в то время, когда муж выходил на пенсию, переходил от активной и полезной жизни к чему-то, что казалось ему бессмысленным прозябанием. Когда у его жены развилась болезнь, у него появилось важное дело – помочь ее выздоровлению. Со временем один из партнеров умирает, оставив другого в полном одиночестве. Иногда старый человек находит себе полезное дело, но иногда, во времена перемен, он оказывается просто лишним, поскольку старики считаются ненужными в жизни младшего поколения. На этой стадии семья сталкивается с трудной проблемой заботы о старике или об удалении его в такое место, где о нем будут заботиться другие люди. Это также кризисный момент, с которым часто нелегко справиться пожилому человеку [51].

Таким образом, Хейли отмечает тот факт, что симптомы кризиса чаще всего возникают в точках перехода от одного этапа к другому, т. к. во время переходных периодов перед членами семьи встают новые задачи, требующие существенной перестройки их взаимоотношений. Чтобы перейти на новую ступень своего развития, семье необходимо совершить изменения в своей структурной организации, адаптироваться к текущей ситуации и выработать свой новый образ. Периоды стабилизации в точке перехода сменяются кризисными периодами, успешность прохождения которых влияет на функционирование семьи на новых этапах. Так как эти изменения, в отличие от ситуативно обусловленных, связаны с кризисами развития, их определяют как «нормативные кризисы», и они напрямую связаны с жизненными циклами семьи [20].

1.3. Функции семьи

Важной характеристикой семьи является ее функциональная структура. Под функциями семьи понимают направления ее деятельности, выражающие сущность семьи, ее социальный статус и социальную роль. Н. Я. Соловьев считает, что функций семьи столько, сколько видов потребностей в устойчивой, повторяющейся форме она удовлетворяет [47]. Выполнение семьей ее функций имеет значение не только для ее членов, но и для общества в целом. Некоторые исследователи (А. И. Антонов, В. М. Медков, Г. Навайтис, А. Г. Харчев и др.), перечисляя функции семьи, называют их по-разному, однако выделяемая ими совокупность функций довольно схожа. Общепринятой классификации семейных функций нет, однако между ними существует взаимозависимость и взаимодополняемость. Анализ литературы позволяет выделить следующие основные функции семьи: репродуктивная, воспитательная, хозяйственно-экономическая, рекреативная, эмоционально-психологическая. Рассмотрим содержание этих функций в семье.

Репродуктивная функция – в любой семье важнейшей является проблема деторождения, биологическое воспроизводство и сохранение потомства, продолжение рода. В нынешних условиях она сопряжена с часто неразрешимым противоречием. С одной стороны, дети – это фактор стабилизации семьи, а с другой стороны – это неизбежная масса проблем: от неприемлемых условий для жизнеобеспечения детей до складывающихся со временем деформированных взаимоотношений между супругами.

Воспитательная функция состоит в удовлетворении потребностей в отцовстве и материнстве, контакте с детьми и их воспитании, самореализации в детях. Семья формирует личность ребенка, оказывает систематическое воспитательное воздействие на каждого члена семьи в течение всей жизни. Семейное воспитание более эмоционально по своему характеру, чем любое другое воспитание, т.к. «проводником»

его является родительская любовь к детям, вызывающая ответные чувства детей к родителям [43].

Хозяйственно-экономическая функция связана с питанием семьи, приобретением и содержанием домашнего имущества, одежды, благоустройством жилья, созданием домашнего уюта, организацией жизни и быта семьи, формированием и расходованием домашнего бюджета. В сфере «домашних дел» формируются внутрисемейные отношения, содержание которых определяется видом хозяйственной деятельности. В этих условиях лучше познаются мотивационные и волевые компоненты каждого члена семьи, создаются необходимые предпосылки формирования сплоченности семьи, а также определяются возможные конфликтогенные области взаимоотношений и представляется более удобная форма ухода от них.

За годы экономических реформ наметилась тенденция активизации собственно экономической функции семьи: появились семейные предприятия в различных сферах производственной и не производственной деятельности.

Рекреативная (восстановительная) функция связана с отдыхом, организацией досуга, заботой о здоровье и благополучии членов семьи [28; 43].

Состояние в браке само по себе является фактором, благоприятствующим здоровью. Известно, что одинокие люди чаще болеют и раньше умирают. Однако улучшение или ухудшение здоровья во многом зависит от психологического климата семьи. В. И. Зацепин отмечает: «Уровень эффективности воздействия государственных рекреативных учреждений и мест во многом зависит от того, в какой семье человек живет, то есть от рекреативного потенциала семьи. И день жизни в семье может для одного человека по своей эффективности сравниться с неделями пребывания в доме отдыха. А иногда и, наоборот: по своей психической нагрузке один день пребывания в семье порой превышает недели трудовой загруженности человека» [12, 26].

Эмоционально-психологическая (психотерапевтическая) функция – брак удачен или нет в зависимости от активизации этой функции, то есть в настоящее время семейное существование в значительной степени зависит от стабильности близких, эмоциональных отношений. Данная функция семьи позволяет ее членам удовлетворять потребности в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите, включает в себя как непосредственное общение супругов и детей, взаимопомощь, так и интимную жизнь супругов [28, 43].

Необходимо отметить фелицитологическую функцию, которая имеет большое значение в жизни семьи. В. И. Зацепин указывает, что данная функция в какой-то мере объединяет в себе все остальные функции, но, с другой стороны, является самостоятельной. Автор подчеркивает, что фелицитологическая функция должна быть выделена не только научно, но и индивидуально-психологически, т.к. эту функцию следовало бы осознать и целенаправленно осуществлять в каждой семье. В переводе с латинского языка «фелиците» означает счастье, следовательно, данная функция означает создание условий для счастья каждого члена семьи. Но выполнять эту функцию может только дружеская, благополучная, полноценная в морально-психологическом отношении семья [12].

Некоторые авторы (А. И. Антонов, В. М. Медков, Г. Навайтис, А. Г. Харчев и др.) обозначают специфические и неспецифические функции семьи. Согласно А. Г. Харчеву специфические функции вытекают из сущности семьи и отражают ее особенности как социального явления, тогда как неспецифические функции – это те, к выполнению которых семья оказалась принужденной или приспособилась в определенных исторических обстоятельствах [37].

К специфическим функциям семьи, как бы ни изменялось общество, относятся рождение (репродуктивная функция), содержание (экзистенциальная функция), воспитание детей (функция социализации).

К неспецифическим функциям семьи относят накопление и передачу собственности, статуса, организацию производства и потребления, домохозяйство, отдых и досуг, заботу о здоровье и благополучии членов семьи, создание микроклимата, способствующего снятию напряжения и сохранению Я каждого и др. Эти функции раскрывают исторически переходящую картину жизнедеятельности семьи [43].

С течением времени происходят изменения в функциях семьи: одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями.

Вопросы и задания

1. Дайте определение понятиям «семья» и «брак». Укажите их принципиальное различие.
2. Охарактеризуйте основные функции семьи.
3. Проанализируйте последствия функциональной дезорганизации семейной жизни.
4. Дайте характеристику каждой стадии жизненного цикла семьи.
5. Определите специфику каждой стадии жизненного цикла развития семьи. Приведите примеры, иллюстрирующие особенности конкретной стадии.

2. Некоторые особенности супружеских отношений

В связи с кризисным состоянием современной семьи в последние годы пристальное внимание стали уделять проблемам семьи и внутрисемейным отношениям. Существуют объективные психологические проблемы семьи, которые оказывают значительное влияние на удовлетворенность браком, психологический климат и специфику супружеских конфликтов.

2.1. Удовлетворенность браком

В связи с изменениями семейных функций в современном обществе проблема качества брака является центральной проблемой в исследовании семьи.

Прежде всего, необходимо отметить, что в литературе по проблемам семьи существует неясность в терминологии, а именно в определении устойчивости брака.

Удовлетворенность браком непосредственно влияет на его устойчивость, потому что низкая удовлетворенность при незначительном влиянии других важных факторов приводит к распаду семьи [4].

Наиболее полное определение удовлетворенности браком дает С. И. Голод: «Удовлетворенность браком, очевидно, складывается как результат адекватной реализации представления (образа) о семье, сложившегося в сознании человека под влиянием встреч с различными событиями, составляющими его опыт (действительный или символический) в данной сфере деятельности» [9, 92]. Образ брака развивается во времени, усложняется и наполняется конкретным содержанием по мере накопления и переработки информации и проходит несколько стадий. Так, в раннем детстве отношения родителей воспринимаются ребенком эмоционально и эгоцентрично. Паттерн их поступков запечатлевается в сознании ребенка в виде размытого представления. Модель семейно-брачных отношений, формирующаяся в подростковом воз-

расте, аккумулирует оценку как супружества, так и родительства, а также сведения, получаемые по институциональным и неформальным каналам. Их представление выглядит нерасчлененным и рутинным. Положительно окрашенное моделирование брака присуще молодым людям накануне создания семьи. И, наконец, наиболее развернутый образ складывается в период реального брака. Образ брака трансформируется соответственно практике. Муж и жена в процессе семейного взаимодействия стремятся актуализировать свои модели, однако, как правило, сталкиваются с целым рядом затруднений: материально-бытовых, эмоционально-психологических, интимно-нравственных, преодоление которых требует от них определенных интеллектуальных и волевых усилий, чтобы понять и оценить истоки этих проблем. От осознания, желания и потенциальных возможностей совместить свои ценностные ориентации и претензии с аналогичными понятиями партнера во многом зависит субъективная удовлетворенность браком [9].

В качестве основных факторов неудовлетворенности браком можно назвать следующие [26]:

- трудности в осуществлении своих личностных потребностей;
- конфликт между личными, профессиональными и семейными потребностями;
- изменение эмоционального отношения к партнеру в ходе совместной жизни;
- несоответствие реального поведения партнера в совместной жизни внутренним ожиданиям;
- несовпадение семейных моделей у партнеров;
- несовпадение взглядов и позиций на воспитание подрастающего поколения;
- низкий уровень совместимости психологических характеристик партнеров и т.д.

В целом степень выраженности неудовлетворенности отношениями определяется рядом факторов.

Удовлетворенность имеющимися взаимоотношениями во многом определяется и тем идеальным образом партнера, который сложился у человека в ходе его жизни и которым осознанно или неосознанно происходит сравнение конкретного реального партнера.

Удовлетворенность взаимоотношениями зависит, с одной стороны, от меры сходства реального человека с идеальным образом и того, насколько в принципе, возможно, такое сходство, а с другой стороны, определяется тем, насколько в своей жизни человек руководствуется идеальными представлениями, в какой степени он требователен в отношении выполнения своих идеалов, т.е. насколько идеальный образ партнера является достижимым реальным человеком, в какой степени возможно соответствие идеалу. В связи с этим возможно выделение двух типов идеала:

- реального (реалистичного);
- идеального (фантастического).

Фантастический идеал содержит в себе, как правило, только позитивные качества и характеристики, которые человеку нравятся. Данный идеал содержит недостижимые для реального человека качества и характеристики (быть всегда добрым; никогда не обманывать; всегда заботиться...).

Реалистичный идеал может содержать в себе различные качества и характеристики, включая недостатки, т.е. включать в себя характеристики, которые свойственны реальному человеку.

Наличие всех признаков фантастического идеала в идеальных портретах свидетельствует о максимализме человека, наличии у него необоснованно завышенных ожиданий, предъявляемых к партнеру и к их взаимоотношениям, поскольку фантастический идеал недостижим для реального человека, а, следовательно, он никогда не сможет ему соответствовать.

Таким образом, проявление неудовлетворенности при сохранении фантастического идеала неизбежны, т. к. осознание того, что реальный партнер не соответствует идеализи-

рованному образу, приводит к глубокой неудовлетворенности партнером, а так же в целом и отношениями с ним. Неумение или нежелание пересмотреть свои идеалы, взглянуть на партнера более реалистично, наладить с ним взаимоотношения с учетом большего реального образа партнера приводит к распаду отношений.

Наличие признаков реалистичного идеала в идеальных портретах говорит об эмоциональной зрелости человека, наличии у него способности принимать человека таким, какой он есть, видеть в нем положительные качества и характеристики. Из этого можно предположить, что такие отношения между партнерами могут сопровождаться чувством удовлетворенности.

Таким образом, чем больше партнер соответствует желаемому образу, тем больше удовлетворенность в их отношениях [26].

2.2. Психологический климат семьи

Одним из показателей качества семейных отношений является психологический климат, который раскрывает стиль жизни семьи и характер отношений в ней. Под социально-психологическим климатом семьи понимается обобщенная интегративная характеристика семьи, которая отражает степень удовлетворенности супругов основными аспектами жизнедеятельности семьи, общим тоном и стилем отношений [10], т.е. совпадением социальных позиций, психологических и антропологических процессов и свойств [27]. Составляющей психологического климата является умение и желание понимать друг друга, удовлетворять потребности в равенстве, подтверждать представления друг друга о семейных ролях.

Наибольшего различия благополучные и неблагополучные семьи достигают по следующим показателям: удовлетворенность психологической атмосферой в семье, удовле-

творенность общением, наличие психологической поддержки супругов.

Основой благоприятного климата является супружеская совместимость. Она основана на умении учитывать интересы другого человека и является реальной гарантией брака. Проблема супружеской совместимости очень запутана и плохо исследована. Существуют различные теории выбора брачного партнера, которые напрямую связывают с супружеской совместимостью [28].

Одним из первых анализировать причины вступления в брак начал основатель классического психоанализа З. Фрейд. Его психоаналитическая теория опирается на предположение о влечении, которое дети испытывают к родителям противоположного пола. Благодаря сложному бессознательному процессу, они могут переносить любовь, испытываемую ими к этому родителю, на другие, общественно одобряемые объекты – на своих потенциальных супругов. Вероятно, поэтому многие юноши хотели бы встретить будущую спутницу жизни, похожую на их мать, и очень часто девушки обращают внимание на юношей, похожих на их отцов.

Желание объяснить механизмы брачного выбора привело к созданию ряда концепций.

Наибольшее распространение и популярность в зарубежной социальной психологии получили следующие теории.

Теория комплементарных потребностей (дополняющих) Р. Уинча основывается на принципе, что противоположности притягиваются. Р. Уинч считает, что в выборе супруга каждый индивидуум ищет того, от кого ожидает максимум удовлетворения потребностей. Влюбленные должны обладать сходством социальных черт и психологически дополнять друг друга. Удовлетворение, вознаграждение и удовольствие рассматриваются как силы, способствующие сближению будущих супругов. Согласно этой теории, например, привлекательной для властного мужчины может быть кроткая женщи-

на, а спокойному и мягкому мужчине нравятся энергичные и прямые женщины.

Инструментальная теория подбора супругов, разработанная Р. Сентерсом, также уделяет первостепенное внимание удовлетворению потребностей, но при этом утверждает, что одни потребности более важны, чем другие, некоторые из них более присущи мужчинам, чем женщинам, и наоборот. Согласно Р. Сентерсу, человека влечет к тому, чьи потребности схожи с его собственными или дополняют их.

Теория «стимул–ценность–роль», или «обмен и максимальная выгода» Б. Мурстейна основывается на двух важнейших посылаках. Первая заключается в том, что на каждой ступени развития взаимоотношений партнеров прочность отношений зависит от так называемого равенства обмена. Иными словами, происходит своеобразный учет плюсов и минусов, активов и пассивов каждого партнера. В результате, хотя партнеры могут и не осознавать этого, устанавливается некоторый баланс позитивных и негативных характеристик каждого. Если активы или стимулы вступления в брак превышают пассивы, то принимается решение о заключении супружеского союза. Вторая посылка состоит в том, что брачный выбор включает в себя серию последовательных стадий, через которые должны пройти молодые люди. Тот, кто не соответствует условиям каждой стадии, выбывает из «игры».

Первую стадию Б. Мурстейн назвал «стимул». Когда мужчина и женщина видят друг друга впервые, складывается первоначальное мнение по поводу внешности другого человека, его ума, умения держаться в обществе, а также происходит восприятие и оценка тех собственных качеств, которые могут быть привлекательными для другого человека. Если между партнерами возникла аттракция – первое впечатление было привлекательным, то пара переходит ко второй стадии – сравнению ценностей. Партнеры обсуждают свои взгляды на жизнь, брак, мужские и женские роли в семье, на воспитание детей и т.п. Мужчина и женщина либо укрепляют

взаимные симпатии, либо, поняв, что у них мало общего, разрывают отношения. Если взаимная привлекательность, возникшая на первой стадии, подкрепляется сходством ценностей, то взаимоотношения партнеров переходят в третью стадию – ролевую, где партнеры проверяют, соответствует ли ролевое поведение одного ожиданиям другого. Конечно, есть люди, которые, влюбившись друг в друга, вступают в брак после непродолжительного знакомства, без всяких тревог и опасений, подчиняясь лишь чувству. Однако большинство партнеров стараются осознать как достоинства, так и недостатки друг друга и принимают окончательное решение.

Несколько стадий в процессе выбора брачного партнера лежат в основе теории «фильтров» А. Керкгоффа и К. Дэвиса. Схематично данный процесс можно представить как последовательное прохождение через серию фильтров, которые постепенно отсеивают людей из множества возможных партнеров и сужают индивидуальный выбор. Первый фильтр – место жительства. Он отсеивает тех потенциальных партнеров, с которыми человек никогда не сможет встретиться. Следующий фильтр – гомогамия – исключает тех, кто не подходит друг другу по социальным критериям. Человек вступает в контакты с людьми, которые кажутся ему привлекательными. На последующих стадиях устанавливается сходство ценностей и совместимость ролевых ожиданий. Результатом прохождения через все фильтры является вступление в брак.

А. Рейс и его «Круговая теория любви» объясняет механизм выбора брачного партнера через реализацию четырех последовательных, взаимосвязанных процессов: установление взаимосвязи; самораскрытие; формирование взаимной зависимости; реализация основных потребностей личности. Рассмотрим эти процессы.

Установление взаимосвязи. Имеется в виду легкость общения двух людей. Это зависит как от социально-культурных факторов (социального класса, образования, религии, стиля, воспитания), так и от индивидуальных способностей человека вступать в контакт с другими людьми.

Самораскрытие. Ощущение аттракции с другим человеком рождает чувство расслабления, доверия и облегчает раскрытие себя перед другим. Здесь также большое влияние оказывают социально-культурные факторы.

Формирование взаимной зависимости. Постепенно у мужчины и женщины появляется чувство необходимости друг другу и развивается система взаимосвязанных привычек.

Реализация основных потребностей личности, какими, по мнению А. Рейса, являются потребности в любви, доверии, стимуляции кем-либо ее амбиций и др. Развитие чувства любви идет в направлении от первого процесса к четвертому. Безусловно, что пропуск одного из них негативно сказывается на развитии или стабильности любовных отношений.

Американский социальный психолог Д. Адаме, изучая прочные студенческие пары на протяжении шести месяцев, пришел к выводу, что первичное влечение основано на внешних особенностях: физическая привлекательность, общительность, уравновешенность и общие интересы. Завязавшиеся отношения крепнут, благодаря реакциям окружающих, получению статуса пары, ощущению уюта и спокойствия в присутствии друг друга и действию других подобных факторов. Затем пара вступает в стадию взаимных обязательств и близости, что еще больше притягивает партнеров друг к другу. Связав себя взаимными обязательствами, они изучают взгляды и ценности друг друга. На этой стадии пара часто готова к тому, чтобы принять решение о вступлении в брак.

В отечественной психологии проблема выбора партнера, как и специфика добрачного и предбрачного периодов, крайне редко являлась предметом теоретического и практического исследований. Отдельные ее аспекты освещались в работах М. А. Абалакиной, А. Н. Волковой, Л. Я. Гозмана, Л. П. Панковой, В. А. Сысенко, Б. Ю. Шапиро, В. И. Штильбанс и др.

Так, в теоретической модели соотношения процессов межличностного восприятия и динамики добрачных отношений М. А. Абалакина выделяет три стадии позитивного раз-

вития отношений в добрачной паре. На первой стадии происходит встреча партнеров и формирование первых впечатлений друг о друге. Вторая стадия начинается, когда отношения переходят в устойчивую фазу, т.е. и сами партнеры, и окружающие воспринимают диаду как достаточно стабильную пару. Отношения становятся более или менее интенсивными и характеризуются высокой эмоциональностью. Третья стадия возникает после решения партнеров о вступлении в брак. Снижается степень идеализации, возрастает удовлетворенность отношениями с партнером. В промежутке между первой и второй стадиями стимульные, чисто внешние параметры, в частности физическая привлекательность, уступают место по сравнению с мотивационно-потребностной, ценностной или ролевой сферами личности партнера.

Таким образом, как в зарубежных, так и в отечественных теориях выбора брачного партнера можно выделить две ключевые идеи. Во-первых, почти все они базируются на принципе социально-культурной гомогамии. Во-вторых, механизм выбора партнера представлен как система фильтров или стадий. Они последовательно сужают круг возможных избранников, отсекая неподходящих, и на заключительном этапе остаются лишь те пары мужчин и женщин, которые теоретически должны хорошо подходить друг другу как супружеские партнеры [28].

Важным показателем благоприятного психологического климата в семье является стремление ее членов свободное время проводить в кругу своей семьи, быть вместе.

По мнению Л. М. Щеглова [26; 44], адаптация партнеров оценивается по уровню их совместимости, которую, в свою очередь, можно разделить на следующие виды:

- духовная, т.е. совместимость основных жизненных ценностей;
- психологическая включает совпадение или дисбаланс определенных черт характера, свойств и особенностей партнеров;

- интеллектуальная, или совместимость по индексу образования;
- семейно-ролевая, т.е. сочетание представлений каждого из партнеров о ролях мужа и жены;
- педагогическая, т.е. совпадение представлений обоих супругов о методах воспитания;
- материально-бытовая, т.е. совпадение представлений о распределении бытовых обязанностей и материальных ценностей;
- сексуальная.

Таким образом, чем больше совпадений по уровням совместимости, тем выше адаптация в супружеской паре.

Наиболее распространенными факторами, влияющими на успех супружеских отношений или их распад, являются личные качества партнеров и их умение решать различные проблемы, выстраивать гармоничные отношения. При отсутствии данных умений нередко возникают конфликты.

Таким образом, гармония семейных отношений обуславливается следующими основными элементами:

- эмоциональная сторона супружеских отношений;
- сходство их представлений о распределении ролей;
- сходства моделей общения предпочитаемых супругами, поведенческих особенностей;
- сексуальная совместимость;
- сходство духовных ценностей;
- степень психической и социальной зрелости партнеров;
- общий культурный уровень.

Семейные отношения приобретают большую стабильность в тех случаях, когда супруги способны удовлетворить потребности и ожидания друг друга [26; 35].

Таким образом, задача консультанта в процессе работы с семьей, заметить особенности взаимоотношений между супругами и помочь им решить их трудности и способствовать гармонизации отношений.

2.3. Специфика супружеского конфликта

Одним из самых распространенных подходов к анализу супружеских конфликтов является подход, который отталкивается от идеи того, что конфликт между супругами возникает из-за неудовлетворенности определенных потребностей у одного из супругов или у обоих. В частности, В. А. Сысенко пишет: «Брак заключается для взаимного удовлетворения самых разнообразных потребностей. Частичное и полное неудовлетворение тех или иных потребностей одного или обоих супругов ведет к ссорам, а затем и к хроническим конфликтам, разрушая устойчивость брака» [32, 12; 43] и выделяет следующие причины конфликтов на почве неудовлетворенных потребностей:

◆ Конфликты, размолвки, возникающие на основе неудовлетворенной потребности в ценности и значимости своего «Я», нарушение чувства достоинства со стороны партнера, его пренебрежительного и неуважительного отношения.

◆ Конфликты, размолвки, психические напряжения на базе неудовлетворенных сексуальных потребностей одного или обоих супругов. Они могут иметь различную основу: пониженная сексуальность одного из супругов, несовпадение циклов и ритмов возникновения сексуального желания; безграмотность супругов в вопросах психогигиены брачной жизни; мужская импотенция и женская фригидность; различные болезни супругов; сильное хроническое и нервное переутомление одного из супругов и т. д.

◆ Психологические напряжения, депрессии, конфликты, ссоры, имеющие своим источником неудовлетворенность, потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях; отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания. Психологическое отчуждение супругов.

◆ Конфликты, ссоры, размолвки на почве пристрастия одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм и другим гипертрофированным потребностям, приводящим к

неэкономным и неэффективным затратам денежных средств семьи.

◆ Финансовые разногласия, возникающие на основе преувеличенных потребностей одного из супругов. Вопросы взаимного бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в материальное обеспечение семьи.

◆ Конфликты, ссоры, размолвки на почве удовлетворения потребностей супругов в питании, одежде, на почве обустройства домашнего очага, а также затрат на личные нужды каждого из супругов.

◆ Конфликты на почве потребности во взаимопомощи, взаимоподдержке, в кооперации и сотрудничестве, а также связанные с разделением труда в семье, ведением домашнего хозяйства, уходом за детьми.

◆ Конфликты, размолвки, ссоры на почве разных потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга, различных хобби.

◆ Конфликты, ссоры на почве отказа от выполнения или оказания помощи в выполнении одной из основных функции семьи – воспитательной одним из супругов, чаще им является муж.

С точки зрения В. А. Сысенко, использование категории «потребность» в создании теории супружеской конфликтности целесообразно во многих отношениях, т.к. от анализа потребностей легко можно перейти к мотивам и интересам, отрицательным и положительным эмоциям, а, следовательно, и к таким понятиям, как «стресс» и «фрустрация». А отсюда уже прямой путь всех видов неврозов и депрессивных состояний, источником которых могут быть семейные конфликты.

Таким образом, В. А. Сысенко устойчивость или нестабильность браком рассматривает через призму удовлетворения потребностей супругов, и полагает, что стабильность брака зависит не только от удовлетворения материальных потребностей супругов, но и от удовлетворения эмоционально-

психологических потребностей. Он предполагает, что эмоционально-психологическая стабильность брака зависит от степени удовлетворения потребностей во взаимопомощи и психической поддержке, взаимопонимании, нежности, заботе и внимании друг к другу, удовлетворении чувства собственного достоинства, в ощущении своей значимости, важности. Если супругами в совместной жизни не достигнут минимально необходимый уровень удовлетворения потребностей, то возникает дискомфорт, формируются и закрепляются отрицательные эмоции и чувства [43].

Значительная часть конфликтов возникает на основе неудовлетворенного чувства собственного достоинства. Любой человек болезненно переживает, когда он лишается уважения, когда его унижают, критикуют качества его характера и относятся к нему без должного почтения. Если один из супругов чувствует себя ущемленным, то это порождает целый ряд отрицательных реакций против другого супруга и приводит к неудовлетворенной потребности в ласке, заботе, любви. Психическое отчуждение между супругами начинается с заниженной самооценки, с критических замечаний относительно личности партнера. Подобные обстоятельства приводят к тому, что в браке и семье человек не может утвердиться, и это вызывает чувство психологического дискомфорта. Он не испытывает чувство поддержки, защищенности и понимания.

Неудовлетворенные потребности супругов часто являются причинами конфликтов и возможных разводов. Это свидетельствует о том, что между супругами образовалась дисгармония при удовлетворении каких-то потребностей. Американский психолог Харли Уиллард Ф., рассматривая неудовлетворенность потребностей как причину конфликта, отмечает: «Когда мужчина и женщина вступают в брак, они питают высокие надежды. Они посвящают себя удовлетворению больших и глубоко личных потребностей друг друга. Каждый соглашается отказаться от любых других людей, отдавая супругу исключительное право удовлетворять какие-то

свои, глубоко личные потребности. Это не значит, что все потребности должны удовлетворяться супругом. Но существуют некоторые основные потребности, которые большинство из нас твердо приберегают именно для супружеской жизни. Большинство людей удовлетворяют эти особые потребности в браке» [36, 15; 43]. Харли отмечает по пять основных потребностей для мужчин и женщин, удовлетворение которых обеспечивает стабильность брака, а неудовлетворение приводит к конфликтам и разводу.

Основные потребности мужчин в браке:

- 1 – половое удовлетворение;
- 2 – спутник по отдыху;
- 3 – привлекательная жена;
- 4 – ведение домашнего хозяйства;
- 5 – восхищение.

Основные потребности женщин в браке:

- 1 – нежность;
- 2 – возможность поговорить;
- 3 – честность и открытость;
- 4 – финансовая поддержка;
- 5 – посвященность семье.

Часто неудачи женщин и мужчин в удовлетворении супружеских потребностей обусловлены простым незнанием потребностей друг друга. Харли Уиллард Ф. в решении данной проблемы дает следующие рекомендации для супругов: «Вовсе не значит, что удовлетворяя потребности супруга, вы должны скрежетать зубами, занимаясь тем, что вам совершенно не нравится. Это значит, что вы должны готовиться к удовлетворению тех потребностей, которых сами не испытываете. Стараясь понять супруга как полностью отличного от вас человека, вы можете стать, если захотите, знатоком в удовлетворении всех супружеских потребностей человека» [36, 21; 43].

Вопросы и задания

1. Что является основой благоприятного психологического климата в семье?
2. Назовите наиболее привлекательную вам теорию выбора брачного партнера и обоснуйте.
3. Охарактеризуйте особенности основных потребностей для мужчин и женщин, удовлетворение которых обеспечивает стабильность брака.
4. Раскройте содержание профилактики супружеских конфликтов.
5. Назовите основные причины семейных конфликтов. Подберите примеры из практики консультирования, иллюстрирующие семейные конфликты.

3. Психотерапия супружеских отношений

Одной из проблем в семейных отношениях является неумение супругов видеть причину неудовлетворенности в отношениях и умение их решать. Регулятором межличностных отношений супругов является общение, и именно оно в наибольшей степени дифференцирует успешные и неуспешные семьи. Если в паре отсутствует налаженная система межличностного общения, это приводит к частым конфликтам и свидетельствует о неблагополучии брака.

3.1. Структурная модель семейной терапии в решении супружеских и семейных проблем

Рассматривая семью как систему, обладающую определенной структурой и свойствами, к числу основных задач при работе с семьей отнесем анализ функционирования семейной системы или структурную модель. Данный подход относительно молодой и основан С. Минухиным в конце 1960 годов XX в. По его мнению, данная модель дает психологу конкретную концептуальную карту, позволяющую видеть то, что происходит в семье на самом деле [19; 39; 53].

К основным понятиям структурной модели, по С. Минухину, относятся:

- ◆ Структура семьи;
- ◆ Субсистема семьи (холон);
- ◆ Границы.

Структура семьи. Ее образуют стереотипы взаимодействия, определяющие диапазон поведения, требования и правила функционирования семьи в целом. Семейная структура функционирует эффективно, когда правила действуют, а поведение предсказуемо.

Субсистема семьи (холон, этот термин Минухин использует вместо понятия «субсистема», имеющее сходное содержание; холон – от греческого «холос»- целое, а суффикс «он» означает частицу или часть) – структура семьи в

своем составе имеет три дифференцированные подсистемы (холона): супружескую, родительскую и детскую.

♦ Первая подсистема (холон) – супружеская. Она возникает, когда мужчина и женщина объединяются, чтобы создать семью. Основные функции супружеской подсистемы заключаются в обеспечении взаимного удовлетворения потребностей супругов без ущерба эмоциональной сферы, необходимой для роста и развития двух индивидов. Это происходит за счет выработки границ, ограждающих каждого супруга от вмешательства других членов семьи, (детей, родственников) оставляющим ему территорию, необходимую для удовлетворения потребностей. Жизнеспособность семьи как структуры определяется тем, насколько эти границы адекватны.

Супружеская подсистема оказывает влияние на развитие ребенка, т. к. ребенок видит примеры того, как проявлять любовь, как преодолевать конфликты на основе равноправия. То, что видит ребенок в семье, становится частью его ценностей и ожиданий, когда он вступает в контакты с внешним миром. В случае, когда функции супружеской подсистемы нарушаются, ребенок может оказаться в коалиции (союзе) с одним из родителей против другого.

♦ Вторая подсистема (холон) – родительская. Она возникает с рождения ребенка и связана с функциями ухода и воспитания. Состав данной системы может варьироваться и включать в себя, кроме родителей, дядь, тетя, бабушек и дедушек. Взаимодействуя с родительской подсистемой, ребенок формирует ощущение своей адекватности. Он начинает понимать, какие виды его поведения одобряются, а какие негативно оцениваются и блокируются. По мере того как ребенок растет и его потребности изменяются, должна меняться и родительская подсистема. С ростом возможностей ребенка ему должна предоставляться большая свобода в принятии решения и большая самостоятельность.

Одна из проблем, с которой сталкивается данная подсистема, – это проблема управления, т. к. родители имеют

право принимать решения относительно жизнедеятельности семьи в целом.

♦ Третья подсистема (холон) – детская. Образуется из братьев и сестер (сиблингов), и в которой они существуют на равных. Они вырабатывают собственные стереотипы взаимодействия. Эти стереотипы в будущем будут иметь большое значение, когда дети начнут существовать во внесемейных группах равных (в школе, на работе).

Отношения между подсистемами регулируются границами, благодаря которым выделяют следующие 3 типа:

♦ Четкие границы позволяют подсистемам семьи почувствовать определенную автономию. Они позволяют налаживать эффективную коммуникацию между подсистемами.

♦ Ригидные границы по сравнению с четкими границами отделяют членов семьи друг от друга и от социума в целом. Подсистемы функционируют автономно, без взаимодействия друг с другом. Дети, воспитывающиеся в таких семьях, испытывают затруднения при необходимости договариваться и согласовывать усилия и ресурсы с другими.

♦ Диффузные границы провоцируют феномен психологического слияния, когда, например, дети принимают чувства родителей за свои собственные. В такой семье границы супружеской подсистемы растворяются в родительской подсистеме. С точки зрения С. Минухина, детям из таких семей трудно создать собственную семью, так как они лишаются возможности выстраивать собственные границы и теряют возможность экспериментировать с отношениями.

Консультант, работая с границами семьи, может сам создавать подсистемы с различными целями. Например, терапевт может попросить ребенка, который сидит между отцом и матерью, поменяться местами с кем-то из родителей, чтобы дать им возможность поговорить друг с другом непосредственно как мужу и жене, а не через его голову.

Характерной техникой для С. Минухина является прием установления границ. Она состоит в том, чтобы во время сеанса пересаживать людей с места на место и перемещаться

самому, демонстрируя изменения в своих эмоциональных связях с членами семьи. Одна из закономерностей, выявленная С. Минухиным, состоит в следующем: вертикальные коалиции дисфункциональны, а горизонтальные коалиции функциональны. Имеется в виду следующее: когда близость людей одного поколения в семье намного меньше, чем межпоколенная близость, нарушается развитие, как всей семейной системы, так и развитие детей, втянутых в союзы с одним из родителей против другого родителя.

Цели структурной психологической помощи семье, по С. Минухину, следующие:

- ◆ Создание эффективной иерархической структуры, в которой родители являются авторитетом для детей.

- ◆ Образование эффективной родительской коалиции, в которой родители поддерживают друг друга при предъявлении требований к детям.

- ◆ Расширение подсистемы детей в подсистему сверстников.

- ◆ Создание отвечающих возрасту детей условий для эксперимента с автономией и подсистемами.

- ◆ Обособление подсистемы пары от подсистемы родителей. Основное стратегическое направление, которого должен придерживаться психолог в процессе консультирования семьи, – побуждать развитие структуры семьи.

Собственный опыт использования данного подхода показал эффективность его использования, т. к. терапевтический эффект наблюдается уже в процессе консультирования [19; 39; 53].

3.2. Семейные коммуникации и стили общения

В процессе консультирования психологу необходимо обращать внимание на паттерны поведения супругов и их стили общения. А. Б. Холмогорова, описывая особенности функционирования семейной системы, отмечает следующие понятия:

- ◆ паттерны взаимодействия;
- ◆ циркулирование информации;
- ◆ стиль эмоциональной коммуникации;
- ◆ метакоммуникация [38].

Раскроем содержание каждое понятие.

◆ Паттерны взаимодействия – это устойчивые способы поведения членов семьи и постоянно повторяющиеся коммуникативные стереотипы, включающие в себя определенные послания (сообщения) или содержащие определенный смысл для членов семьи. Например: постоянное выражение друг другу недовольства, высмеивание, унижение, поддержка, защита и т.д.

◆ Циркулирование информации в семье отражает характер обмена информацией между членами семьи, обусловленный постоянным повторением определенных паттернов семейного взаимодействия. Передача той или иной информации может осуществляться следующим образом:

- ⌚ в виде прямых и ясных посланий друг другу;
- ⌚ в виде косвенных сообщений и манипулятивных действий;
- ⌚ в виде двойных посланий;
- ⌚ с привлечением третьих лиц для передачи информации.

◆ Стиль эмоциональной коммуникации определяется соотношением позитивных и негативных эмоций, критики и похвалы в адрес друг друга, а также наличие или отсутствие запрета на выражение чувств. Стиль эмоционального общения в семье, в котором доминирует критика, унижение, неверие в его способности и возможности ведет к снижению самооценки и самоуважения, росту внутреннего напряжения, тревоги, агрессии и, как следствие, к невротическим и психосоматическим расстройствам [46].

◆ Метакоммуникация – это важная характеристика семейного функционирования с точки зрения как самой семейной системы в целом, так и отдельных членов семьи. Данный термин описывает процессы совместного обсуждения и ос-

мысления того, что происходит между членами семьи, т.е. представляет собой комментарий или сообщение по поводу коммуникации.

В. Сатир выделяет еще один способ коммуникации, «...посредством которого члены семьи причиняют друг другу боль и становятся несчастными, это предположение, что они знают мысли и чувства другого человека, вместо того, чтобы просто узнать эти мысли и чувства от него самого» [7, 28]. Она называет это «семантически неправильное чтение мыслей». Чтение мыслей происходит всегда, когда один человек считает, что он знает внутренний жизненный опыт другого, хотя он никогда прямо не спрашивал и не интересовался этим. Этот процесс «чтения мыслей» один из наиболее трагичных способов, посредством которого люди, имеющие самые хорошие намерения, могут уничтожить в семье все хорошее и причинить боль. Тон голоса, поза, пауза, темп речи, движение рук – все это важные сигналы, которые посылает нам участник общения. Однако необходимо принять за правило проверять наше понимание этих посланий, вместо того чтобы предполагать, что мы поняли. Когда начинается процесс «чтения мыслей» без всякой проверки правильности «читаемого», ясное и точное общение становится затруднительным и в результате совсем прекращается, что и приводит семью в состояние боли и растерянности.

Чтобы коммуникация была эффективной, В. Сатир предлагает три правила эффективной коммуникации [7; 52]:

◆ Членам семьи следует говорить о своих мыслях и чувствах от первого лица.

◆ Каждому члену семьи предлагается передавать свои чувства, т.е. «Я» – утверждения способствуют выражению своих чувств и примиряют с различиями во взглядах с другими людьми.

◆ Каждый должен ориентироваться на уровень понимания других членов семьи, делая свое сообщение конгруэнтным, т.е. все элементы сообщения должны быть сонаправлены

(со – общее, совместное участие): слова, выражение лица, положение тела и тон голоса.

Эмоциональное неблагополучие членов семьи связано с постоянной угрозой отвержения и обусловлено неэффективной семейной коммуникацией. Данная коммуникация определяется рядом позиций, которые склонны занимать члены семьи, пытаясь избежать тревогу и угрозу отвержения.

В. Сатир идентифицировала четыре коммуникационные категории, к которым люди прибегают при стрессе.

Первая категория – угождать другому человеку, чтобы он тебя не отверг.

Вторая категория – обвинять другого, создавая иллюзию силы (что бы ни случилось, во всем виноват кто-то другой).

Третья возможность – рассуждать, делая вид, что угроза, в сущности, безобидна, прячась за внушительными словами и понятиями.

Четвертая возможность – отвлекать внимание, притворяясь, что никакой угрозы нет.

Для каждой из этих категорий характерно определенное положение тела, сопровождаемое особыми ощущениями, и определенный набор жестов и речевых оборотов. Вероятно, мы учимся этим способам общения в детстве, а потом они подкрепляются установками, преобладающими в нашем обществе.

Угождатель

♦ Речевые обороты. Угождатель часто пользуется определительными оборотами: если, только, просто, даже и уменьшительно-ласкательными формами слов: немножечко, тарелочка, Васенька и т. д. («Я просто хотел немножко помочь»). Он также любит применять сослагательное наклонение глаголов: могли бы, хотели бы и т. д. («Не могли бы вы уделить мне несколько минуточек; я хотел бы с вами поговорить»). В его речи часто встречается так называемое «чтение мыслей». «Я знаю, что вы недовольны». Угождатель всегда соглашается с окружающими: «Как ты хочешь, так и будет».

♦ Язык тела. «Я беспомощен» – он горбится, разводит руками, говорит слабым и плаксивым голосом.

♦ Внутренние ощущения. «Я ничего не стою; без тебя я – ничто».

Угождатель говорит заискивающим тоном, извиняясь, стараясь понравиться, ни в коем случае не выражая своего несогласия. Он на все отвечает «да», что бы он при этом ни думал и ни чувствовал. Он говорит так, словно он не способен о себе позаботиться и всегда ищет одобрения других.

Обвинитель

♦ Речевые обороты. Обвинитель применяет такие слова, как: все, каждый, любой, всякий, все, никогда, всегда, каждый раз и т. д. («Ты никогда ничего не делаешь, как надо»). Он часто задает отрицательные вопросы: «Почему ты не прекращаешь это? Что все это значит?» Он не обходится без повелительного наклонения и модальных операторов долженствования: сделай, должен, обязан и т. д. («Перестань! Да ты должен мне за это сказать спасибо»). Также можно заметить нарушения взаимосвязи между причиной и следствием («Ты выводишь меня из себя»). Обвинитель постоянно возражает.

♦ Язык тела. «Я тут главный» – он потрясает указательным пальцем, его плечи напряжены, его голос пронзителен.

♦ Внутренние ощущения. «Мне одиноко, и у меня ничего не выходит».

Обвинитель ведет себя как диктатор. Он держится высокомерно и всем своим видом говорит: «Это ты во всем виноват. Если бы не ты, все было бы в порядке». Все его тело напряжено. У него резкий, грубый и часто пронзительный и громкий голос.

Рассуждатель

♦ Речевые обороты. Рассуждатель говорит: нужно, можно, люди, говорят и т. д. («В подобных ситуациях люди нередко испытывают множество затруднений»). Он обожает номинализации (*номинализации – это слова, которые получают при преобразовании слов, описывающих процесс (глаголов), в существительные*). Например: «Меня преследует

страх» → «Чего именно вы боитесь?». Он избегает упоминаний о себе: вместо «я замечаю» – «можно заметить»; вместо «это беспокоит меня» – «это вызывает беспокойство»; вместо «я понимаю» – «можно понять» («Можно предположить, что проблемы, присущие данной ситуации, очевидным образом проявляются в этом взаимодействии»). Рассуждатель применяет длиннейшие слова и говорит терминами. Он усложняет структуру предложения, как только возможно («Какие долгосрочные последствия может повлечь за собой тоска, охватившая все общественные слои в наше время?»).

◆ Язык тела. «Я сохраняю спокойствие и анализирую происходящее, оставаясь безучастным». Его руки сложены на груди, нога закинута на ногу, он откидывается назад и старается, по возможности, оставаться неподвижным.

◆ Внутренние ощущения. «Я уязвим».

Рассуждатель чрезвычайно корректен и говорит сверхразумно, ничем не выдавая своих чувств. Он ведет себя как робот. Он кажется холодным и отстраненным от своего тела. Он говорит сухим монотонным голосом и его слова, чаще всего, абстрактны. Как это ни странно, многие люди считают это своим идеалом: «Говорить правильные слова и не проявлять своих чувств».

Отвлекатель

◆ Речевые обороты. Отвлекатель быстро и причудливо переходит от одной категории к другой и безо всякого видимого порядка применяет речевые обороты угождателя, обвинителя или рассуждателя. Отвлекатель редко употребляет местоимения, относящиеся к высказываниям и вопросам. Он отвечает не по существу.

◆ Язык тела. «Это не имеет значения. Во всяком случае, меня уже здесь нет». У него угловатая фигура, руки и ноги двигаются в разных направлениях.

◆ Внутренние ощущения. «Никому нет до меня дела. Я здесь лишний».

Что бы отвлекатель ни говорил и ни делал, это не имеет отношения к тому, что говорят и делают окружающие. Он

отвечает невпопад. Кажется, что у него голова идет кругом и что он вот-вот потеряет равновесие. Его голос может быть монотонным, часто в разлад с тем, что он говорит, может беспричинно повышаться и понижаться, поскольку отвлекатель ни на чем не сосредоточен. Он напоминает заведенную юлу – он как будто все время вращается, никогда не зная, куда он так несется, и, не понимая, куда он, в конце концов, попал. Он слишком занят, двигая ртом, телом, руками и ногами, чтобы заметить происходящее вокруг него.

В качестве практики можно принять эти четыре описанных роли. Для этого необходимо в течение шестидесяти секунд побыть в каждой роли и посмотреть, что случится. Поскольку большинство людей просто не научены ощущать реакции своего тела, то поначалу можно заметить, насколько мы заняты своими мыслями, что не способны к осознанию ощущений. По мере того как мы будем оставаться в этой роли, постепенно начнет появляться внутреннее чувство, которое мы, не осознавая, испытывали ранее [7; 52].

Таким образом, использование любой из категорий неотвратимо приводит к низкой самооценки личности и ощущению собственной никчемности. Отношения между людьми, преобладающие в нашем обществе, также приводят именно к этим способам общения.

3.3. Контроль отношений в паре

Когда молодые люди встречаются в первый раз и начинают общаться, они устанавливают отношения. Существуют потенциальные возможности для самого разнообразного поведения по отношению друг к другу, и по мере того как эти два человека определяют отношения друг с другом, они вместе вырабатывают тот тип коммуникативного поведения в паре, который будет присутствовать в их отношениях. Из всех возможных сообщений они выбирают информацию определенного типа и приходят к соглашению, что это должно быть включено в отношения. Эту линию можно назвать совместным оп-

ределением отношений, и любое сообщение, которым они обмениваются, либо подкрепляет эту линию, либо предлагает включить сообщение нового типа. Таким образом, отношения с обеих сторон определяются наличием или отсутствием сообщений, которыми пара обменивается. Если молодой человек обнимает девушку, он указывает на то, что любовное поведение будет включено во взаимоотношения. Если девушка говорит: «Нет», и отстраняется от него, она указывает, что любовное поведение не будет включено в их отношения. Какого типа отношения будут между ними, определяется тем типом сообщений, который они оба согласны принимать. Это соглашение никогда не вырабатывается навсегда, постоянно предлагаются сообщения нового типа или окружающая ситуация меняется и инициирует изменения в поведении [51].

Когда супруг передает сообщение супруге, он тем самым совершает маневр, чтобы определить отношения. Тем, что он говорит и как он говорит, он указывает на то, какие у них будут взаимоотношения. Следовательно, супруга оказывается перед выбором: принять эти отношения или отвергнуть, т.е. оставить это сообщение в силе и, следовательно, принять их, или противопоставить этому свой маневр, чтобы определить отношения по-другому.

Таким образом, супружеская пара, сталкиваясь с общей проблемой: какой тип поведения будет присутствовать в их отношениях, и кто будет контролировать то, что происходит в их отношениях, и, следовательно, контролировать определение отношений.

Следует подчеркнуть, что никто не сможет избежать борьбы за определение своих отношений с другим человеком. Каждый человек постоянно вовлечен в определение своих отношений с кем-то другим или противостояние этому определению, данному кем-то другим. Если человек говорит, он неизбежно указывает на тип отношений у него с другим человеком. Даже если человек молчит, он также указывает, какой тип отношений у него с другим человеком, потому что, не

произнося ни слова, он все же квалифицирует поведение другого человека [51].

Основное правило теории коммуникации гласит о том, что человек не может избежать определения отношений или контроля над определением отношений с другим человеком. В соответствии с этим правилом все сообщения являются отчетами, а также содержат в себе влияние или команду.

Супруги неизбежно вырабатывают вместе те взаимоотношения, которые у них есть, указывая друг другу, какой тип поведения уместен в их взаимодействии. С помощью определенных способов поведения они определяют отношения. Один из них может вести себя беспомощно и полностью контролировать то, какое поведение уместно в отношениях, точно так же, как человек может вести себя авторитарно и настаивать, чтобы другой человек вел себя в соответствии с предписанным способом. Беспомощное поведение может влиять на поведение другого человека настолько же, если не больше, насколько авторитарное поведение. Если отношения стабильные, значит супруги выработали взаимную договоренность по поводу типов поведения, приемлемых в их взаимодействии. Эта договоренность достигается скорее «скрытым образом», через то, что они говорят, как они реагируют друг на друга, а не в результате открытых обсуждений.

Таким образом, если взять все возможные типы коммуникативного поведения, которыми могут обмениваться супруги, их можно грубо разделить на поведения, определяющие отношения как симметричные и комплиментарные.

Симметричные отношения – это отношения, в которых супруги обмениваются поведением одного и того же типа. Например, жена проявляет инициативу, критикует мужа, предлагает советы и т.п. В этом типе отношений есть тенденция к соперничеству. Если один человек сообщает, что он достиг успеха в каком-то предприятии, то другой говорит, что он достиг успеха в каком-то не менее важном предприятии. Люди в таких отношениях подчеркивают свою симметричность, т.е. оба супруга имеют равные права, никто не подчинен другому.

Комплиментарные отношения – это отношения, в которых супруги обмениваются поведением разного типа. Один дает, другой получает, один учит, другой учится, один дает приказания, другой подчиняется, ожидает совета или инструкции. Оба супруга обмениваются комплиментарным или дополняющим поведением [43; 51].

Это простое разделение отношений на два типа полезно для классификации разных отношений или разных последовательностей внутри одних и тех же отношений. Не существует двух людей, которые бы постоянно, при любых обстоятельствах находились бы в отношениях одного типа. Суть взаимоотношений меняется либо быстро, когда люди по очереди обучают друг друга, либо медленно через определенное время. Когда ребенок растет, его взаимоотношения с родителями постепенно смещаются от комплиментарных к более симметричным, по мере того как он взрослеет.

Однако бывают такие моменты, когда один из супругов позволяет другому использовать иной маневр. Например, если супруга ведет себя беспомощно и тем самым провоцирует супруга позаботиться о ней, она устраивает все таким образом, что оказывается на втором месте, поскольку о ней заботятся. Однако, поскольку она все это устроила, на самом деле супруг делает то, что ему сказали, и, таким образом, супруга на первом месте. Точно также, если один человек может научить другого вести себя на равных, то, по-видимому, он устраивает симметричные отношения, но в действительности, он делает это в рамках комплиментарных отношений. Когда человек позволяет или заставляет другого так или иначе определить отношения, он на более высоком уровне определяет отношения как комплиментарные.

Следовательно, к первым двум типам отношений следует добавить третий и обозначить его термином метакомплиментарных отношений. Человек, который устанавливает метакомплиментарные отношения с другим человеком, контролирует его поведение и таким образом контролирует то, как другой человек определит отношения. Итак, в метакомплиментарных

отношениях ведущее положение достигает тот партнер, который реализует собственные цели путем подчеркивания своей слабости, неопытности, манипулируя, таким образом, своим партнером [51].

Подводя итог, отметим, что роль консультанта в процессе консультирования – заметить, какие отношения лежат в основе супружеской пары, и если они являются в этих отношениях деструктивными, найти новые паттерны поведения.

Вопросы и задания

1. Назовите основные понятия структурной модели семейной терапии. Раскройте их содержание.

2. Назовите характерную для С. Минухина технику и раскройте ее суть.

3. Укажите основные цели структурной психологической помощи семье.

4. Раскройте содержание следующих понятий: паттерны взаимодействия, циркулирование информации, стиль эмоциональной коммуникации, метакоммуникация.

5. Что такое «семантически неправильное чтение мыслей»?

6. Назовите типы коммуникативного поведения, которыми могут обмениваться супруги и охарактеризуйте их. Приведите из практики примеры, иллюстрирующие данные типы.

4. Психологическое тестирование семьи

При консультировании супружеской пары тестирование дает возможность получить дополнительную информацию о совместимости партнеров. Кроме того, тестирование само по себе имеет психотерапевтическое значение: снимает напряжение, способствует установлению контакта, появлению чувства значимости. Тесты необходимы для отслеживания динамики состояния клиента и оценки результатов консультирования.

Информация, полученная в ходе тестирования, дает сведения психологу об интроспективном (внутреннем) состоянии клиента, его месте в структуре супружеских взаимоотношений.

Таким образом, в ходе консультации психологу необходимо прояснить для себя следующие вопросы:

- индивидуальные особенности клиента (самооценка, потребности);
- мотив вступления в брак;
- осознанность выбора партнера;
- динамика партнерских отношений (стадия жизненного цикла);
- семейные модели распределения ролей.

Чтобы получить эту информацию в ходе консультирования, можно использовать диагностические методики. Основная задача различных методик, применяемых в консультировании, заключается в быстром получении необходимой информации о клиенте и тех затруднениях, которые явились причиной их обращения за психологической помощью. В результате диагностики консультант получает информацию о психологических особенностях клиента, которые мешают или способствуют разрешению его актуальных жизненных проблем. Некоторые из них мы предлагаем вашему вниманию.

4.1. Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ)

Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработанный В. В. Столиным, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко, предназначен для диагностики степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком, а также степени согласования-рассогласования удовлетворенности браком у той или иной социальной группы [16; 24].

При разработке предложенных утверждений опросника авторы исходили из представления об удовлетворенности браком как о достаточно стойком эмоциональном явлении – чувстве, которое может проявляться как непосредственно в эмоциях, возникающих в различных ситуациях, так и разнообразных мнениях, суждениях, сравнениях.

Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д. Каждому утверждению соответствуют три варианта ответа:

- а) верно,
- б) трудно сказать,
- в) неверно.

Инструкция

Внимательно читайте каждое утверждение и выбирайте один из трех предлагаемых вариантов ответов. Старайтесь избегать промежуточных ответов типа «Трудно сказать», «Затрудняюсь ответить» и т.д. Выполняйте работу по возможности быстро.

Текст опросника

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 бы Вы 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, без 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) была бы неполноценной:
- а) да, считаю,
 - б) трудно сказать,
 - в) нет, не считаю.
9. Большинство людей в какой-то мере обманывается 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 (её) 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) не согласен.

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

- а) согласен,
- б) трудно сказать,
- в) не согласен.

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, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Порядок подсчета баллов: за ответ, совпадающий с ключом, начисляется 2 балла; за промежуточный (б) - 1 балл; за ответ, не совпадающий с ключом - 0 баллов.

Далее подсчитывается суммарный балл по всем ответам. Возможный диапазон тестового балла от 0 до 48 баллов. Высокий балл говорит об удовлетворенности браком.

Нормы

Различия между средними для разводящихся и благополучных достоверны по критерию Стьюдента ($t = 10.835$) 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 $X(n) = 32$, а $X(p) = 22$, при этом их средние квадратичные равны 8.

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

Вся ось суммарных баллов теста разбивается на 7 категорий:

- 0 – 16 баллов - абсолютно неблагополучная семья,
- 17 – 22 баллов - неблагополучная семья,

- 23 – 26 баллов - скорее неблагополучная семья,
- 27 – 28 баллов – переходная семья,
- 29 – 32 баллов - скорее благополучная семья,
- 33 – 38 баллов - благополучная семья,
- 39 – 48 баллов - абсолютно благополучная семья [16, 24].

4.2. Скульптура семьи

Техника «Скульптура семьи» представляет собой метафорическое отражение позиций членов семьи по отношению друг к другу, а также дистанции между ними и динамики их взаимоотношений. Она весьма популярна среди российских психологов и сегодня используется в практике семейного консультирования в различных модификациях («Хореография семьи», «Работа с куклами» и др.) [18; 22].

Применяя эту технику (последователи В. Сатир нередко называют ее «расстановкой семьи»), необходимо физически поместить каждого из членов семьи на подобающее ему место в живой скульптуре так, чтобы другие могли его видеть. Место каждого соответствует выполняемой им в семье роли. Пространство служит метафорой близости или отдаленности, символически отображая границы системы.

«Скульптура семьи» очень похожа на психодраму. То же центральное понятие «роль», то же внимание к пространственно-временному конструкту. И это не случайность, а благотворная преемственность: одним из психотерапевтических учителей В. Сатир был создатель психодрамы Я. Морено.

Для ее проведения вполне достаточно трех-четырёх человек. Если на консультации присутствуют не все члены семьи, то для «замены» отсутствующих вполне можно использовать любые подручные средства (от мебели в кабинете до игрушек). «Расстановку» членов семьи может делать сам психолог, но более эффективен вариант, когда в активной позиции «скульптора» выступают сами члены семьи. Важно, чтобы каждый побывал в роли скульптора. Если вы применяете технику в процессе семейной консультации, то место

того члена семьи, который в данный момент является «скульптором», не должно оставаться пустым. Его на время занимает сам консультант. Инструктируя скульптора, консультант предлагает ему создать свой вариант семейной скульптуры, обращаясь с членами семьи так, как будто они сделаны из глины или пластилина. При этом членам семьи предлагается демонстрировать свои эмоции, несколько преувеличивая их (например, не просто улыбаться, а «улыбаться до ушей») или преувеличенно хмуро смотреть друг на друга).

В процессе работы скульптор «выводит из подсознания» свой взгляд на семью, материализует свои представления о каждом из родственников и об отношениях с ним (близость или отдаленность по горизонтали и вертикали). Для этого он ставит каждого в такую позицию, которая, по мнению создателя скульптуры, лучше всего характеризует роль этого человека в семье и типичную для него модель поведения. Когда каждый создаст свою «реальную» семейную скульптуру, отражающую семейную ситуацию «здесь и сейчас», можно предложить создать скульптуру «своей идеальной семьи», т.е. семьи, какой они хотят, чтобы она была. Как правило, консультант активно участвует в этом процессе: он может предлагать свои варианты «измененной семьи» и инструктировать участников по ходу работы, может задавать вопросы или комментировать происходящее. И конечно, именно он организует обсуждение каждой из скульптур.

КРУГИ ПО ВОДЕ

Обсуждение – процесс групповой рефлексии очень важный и ответственный этап при работе с техникой «Скульптура семьи». Восточная мудрость гласит: «Кидая камни в воду, внимательно смотри на круги, расходящиеся по воде. Иначе бросание камней превращается в бесполезное занятие». Это именно о рефлексии после завершения той или иной работы. На этом этапе важно обсудить не только всю скульптуру в целом, но и ее отдельные части.

Примерные вопросы, которые может задать консультант при обсуждении каждому из персонажей:

– Как вы себя чувствуете на этом месте?

– Знали ли вы раньше, что «скульптор» воспринимает вас именно так, как он это изобразил?

Всей семье:

– Удивила ли вас данная скульптура?

– Согласны ли вы с тем, что ваша семья функционирует именно так, как изображено в этой скульптуре?

– Какие изменения в жизни семьи вы хотели бы видеть?

Последний вопрос можно задать не только всей семье, но и самому скульптору. Кроме этого, можно попросить скульптора дать название своему творению. После того как каждый член семьи побывал скульптором, свое видение семьи может воплотить в «скульптуру» сам консультант.

КТО НА ПЬЕДЕСТАЛЕ?

Работая с техникой «Скульптура семьи», вы можете заметить меткости возникающих под руками скульпторов картин. Порой одного из членов семьи ставят спиной ко всем остальным: он недоступен для близких, «ничего не видит, ничего не слышит». Или, наоборот, кто-то из домочадцев предстает с умоляюще протянутыми руками, но на большом расстоянии.

Если в семье все подчинено интересам одного, он может оказаться на пьедестале, у подножия которого стоят все остальные и смотрят на него с заискиванием в глазах и заломленными руками. Такая скульптура отражает ситуацию, когда у одного из родителей слишком жестокий характер или важная работа, заставляющая других подстраивать под него свое расписание, интересы. Порой на пьедестал воздвигается ребенок - кумир и гордость семьи. Кто-то из участников может быть поставлен на колени, и родственники будут презрительно указывать на него пальцем.

Скульптура может быть не только статичной, но и динамичной. К примеру, если цель консультанта – показать ма-

тери, что она излишне потворствует своему капризному ребенку, можно попросить ребенка взять маму за руку и беспрерывно дергать ее, прыгать, запутываться между ней и отцом или другими детьми, пока неудобство не заставит мать (или кого-то другого) остановить этот процесс. Движение в скульптуре может перемещаться с одного человека на другого: так, ребенок, выполняющий в дисфункциональной семье роль посредника-спасителя, может постоянно перебегать от отца к маме, символизируя собой «телефонный шнур», – связь, не позволяющую этим взрослым окончательно распасться.

Известно, что важным компонентом семейного благополучия является четкость семейных границ. Скульптура дает возможность увидеть эти границы и их нарушение. Скажем, работая с семьей, границы которой размыты, вполне возможно ввести в композицию воображаемую фигуру бабушки (которая через маму или папу управляет семьей) или предмет, символизирующий работу, дачу или даже телевизор.

В скульптуре явно находит свое отражение то, насколько глубок контакт между участниками, все ли включены во взаимодействие. Так же легко можно отследить конгруэнтность или неконгруэнтность людей в отведенной им роли, выявить, на чем фокусирует свое внимание тот или иной член семьи, а что он упускает в своем восприятии ситуации.

Выраженный в символической форме взгляд каждого из клиентов позволяет всем остальным по-новому осознать семейную ситуацию и свою роль в ней, а значит – выйти на новый уровень осмысления и, возможно, принять решение о преобразовании семейной ситуации.

ЧЕГО БЫ ВЫ ХОТЕЛИ?

Применяя технику «Скульптура семьи», можно выявить не только актуальное состояние семьи, но и образ желаемого будущего («Как бы вы хотели, чтобы это выглядело?», «Что нужно изменить в скульптуре, чтобы это вас больше удовлетворяло?»). Такой прием формирует у каждого представление о том, какой семья должна быть. Иногда при построении

«Идеальной скульптуры» сразу всплывают ограничивающие убеждения одного или нескольких участников («Такого никогда уже не будет!», «Он не захочет подойти к нам ближе»).

Бывает и так, что портрет, отражающий желаемое состояние для всех членов семьи, у каждого скульптора получается очень похожим: например, все, символизируя общую гармонию и близость, стоят близко друг к другу и держатся за руки. Это позволяет нам отлично проиллюстрировать отделение намерений от поведения: как бы различны ни были позиции в актуальном состоянии, все они стремятся к одной общей позитивной цели – сблизиться, но стремятся различными поведенческими путями. Это объединяет семью, делает очевидной необходимость совместных усилий.

При использовании данной техники в групповой работе надо предложить клиенту подробно описать особенности своей семьи и ее основную проблему и выбрать «на роль себя» одного из членов группы. Не забудьте одно важное обстоятельство: выбор участника на роль самого себя осуществляется в последнюю очередь, после того как выбраны исполнители ролей остальных членов семьи.

Важно, что технику «Скульптура семьи» можно применять на любом этапе консультативной работы с семьей. Во-первых, вы можете использовать ее на этапе диагностики-отслеживания. В этом случае она поможет вам и вашему клиенту сделать первый шаг – понять, что на самом деле происходит в семье. Во-вторых, она помогает «поиграть» новыми ролями и способами поведения, а значит – пригодится на этапе реконструкции семейных отношений. В-третьих, эта техника весьма полезна на заключительном этапе работы с семьей: она помогает сравнить, какой была семейная система в начале работы и как она изменилась за время консультирования.

ОСНОВНЫЕ ШАГИ В РАБОТЕ С ТЕХНИКОЙ «СКУЛЬПТУРА СЕМЬИ»

Какую бы модификацию описанной техники вы ни использовали, необходимо помнить, что «Скульптура семьи» должна включать в себя три основных этапа (шага).

Шаг 1. Принятие игровых ролей. Скульптор лепит из участников группы (семьи) определенных членов семьи, придает им те или иные позы, ставит на определенное расстояние друг от друга. Участники остаются в этих позах одну-две минуты. За это время они должны почувствовать, какие у них возникли ощущения, чувства и эмоции; что они видят, находясь в данной позиции; какие фигуры близки или далеки и т. п.

Шаг 2. Внесение изменений. Клиенту задается вопрос: «Что ты хочешь изменить, чтобы более комфортно себя здесь чувствовать?» Клиент меняет расстановку фигур скульптуры. На свое место в скульптуре он может встать сам или попросить сделать это кого-нибудь из членов группы (семьи), или использовать психодраматическую технику зеркала, то есть сначала становится сам, а затем ставит на свое место другого участника и смотрит со стороны. Когда найдена новая конфигурация скульптуры, все вновь замирают на две-три минуты, чтобы прочувствовать, что изменилось.

Шаг 3. Клиент размышляет, приемлемо ли для него новое решение. Если решение не совсем устраивает его, можно посмотреть иные варианты.

НЕИЗБЕЖНОСТЬ БОЛИ

Психотерапевтические возможности психотехники «Скульптура семьи»:

- она рельефно представляет и драматизирует ролевое поведение членов взаимодействия, фокусирует внимание на семейной системе и ее отдельных «фрагментах»;
- помогает усилить активность каждого из членов семьи, повысить спонтанность его поведения и одновременно уменьшить сопротивление;

– создает условия для получения обратной связи от каждого из членов семьи, в том числе и от тех, кто в домашних условиях не имеет права голоса;

– позволяет поместить в систему «здесь и сейчас» представление о семье в прошлом, настоящем и будущем и таким образом изменить восприятие семейной ситуации;

– создает условия для «культуросообразного» выражения «запрещенных» эмоций и чувств (гнев, страх, раздражение, обида, безнадежность, одиночество).

В процессе лепки и «скульптор», и «глина» соприкоснутся с той душевной болью, о неизбежности и целительности которой предупреждала В. Сатир. Она говорит, что нельзя совершенно исключить боль из человеческой жизни. Есть два ее вида: одна – связанная с осознанием проблемы; вторая, которую мы испытываем, когда нас подавляют или обвиняют. И если первой боли избежать невозможно, то второй в нашей жизни может и не быть. Можно направить наши усилия на исправление того, что поддается изменению, и найти наилучшие способы существования с тем, что изменить невозможно. Семейный консультант производит такую болезненную работу именно для этого.

4.3. Проективная методика «Круги взаимоотношений»

Автор данной методики – Румянцева Т. В. [26]. Тест представляет собой графический способ выражения человеком своих взаимоотношений с другим человеком. Методика разработана для выяснения уровня близости – отчужденности (слияния – отдельности) во взаимоотношениях и отражает особенности партнерских отношений, их динамику. Она позволяет осуществить прогноз удовлетворенности отношениями в паре и совместимость партнеров.

Инструкция выполнения:

Данная методика выполняется на листе формата А4. Задание выполняется последовательно в два этапа, каждый из

которых состоит из 4 пунктов. Инструкция к каждому последующему пункту дается после выполнения предыдущего задания. Время выполнения не ограничено.

«Представьте свои взаимоотношения с вашим реальным партнером с помощью двух кругов, где один круг – это вы, а второй круг символизирует вашего партнера. Изобразите свои взаимоотношения с партнером в следующем порядке:

- на момент знакомства;
- на настоящий момент;
- свои желаемые отношения с партнером;
- свои отношения с незнакомым человеком противоположного пола на момент знакомства».

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

1. Круг является символом, графической моделью личностного пространства человека, отражением его представления о собственной значимости, самооценке.

2. Два круга делают возможным графически представить человеческие отношения. Различие кругов по величине и их взаимное расположение отражают внутреннее психологическое пространство общения партнеров.

3. При графическом представлении своих взаимоотношений с близкими людьми в виде кругов проявляется степень дифференцированности «Я» (уровень слияния – отдельности), которая находит свое отражение в мере совмещенности кругов (в наличии или отсутствии расстояния между ними).

4. Каждый человек имеет свою определенную комфортную для себя дистанцию в общении с другими людьми – свой уровень близости – отчужденности, что задает индивидуальный предел психологического сближения с партнером. При нарушении данной дистанции общение становится трудным, тягостным, дискомфортным.

5. Изменения в отношениях с течением взаимодействия партнеров находят отражение в изменении расстояния (степень пересечения) между кругами и их величины.

При отчуждении партнеров дистанция между кругами увеличивается, при усилении зависимости, слияния имеет место нарастания области пересечения кругов.

Рост уверенности в себе, обретение адекватной самооценки ведет к тому, что партнер воспринимается как равный себе (одинаковый размер кругов) и как имеющий право на самореализацию (круги соприкасаются, не пересекаясь).

6. Разница в расстоянии между кругами, в степени совмещенности кругов у партнеров говорит о разности психологической дистанции у них (разном уровне близости – отчужденности), что является фактором, усиливающим неудовлетворенность отношениями и затрудняющим совместимость партнеров.

Ключевыми показателями содержательного анализа результатов выполнения теста являются:

- расстояние между кругами;
- величина кругов;
- изменение кругов по величине и их взаимному расположению на разных этапах и подэтапах методики;
- сходство или различие выполнения методики партнерами, выявленные в ходе сопоставления результатов.

Рассмотрим подробнее некоторые показатели.

РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ КРУГАМИ

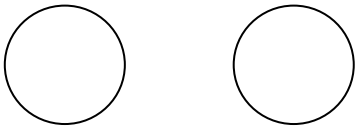
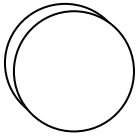
Круги могут быть расположены далеко друг от друга, близко, пересекаться, полностью совмещаться (таб. 1). Таким образом, расстояние между кругами, степень совмещенности кругов говорят об особенностях психологической дистанции между супругами, потребности в слиянии, симбиозе.

Чем меньше уровень совместимости партнеров относительно основных сфер семейной жизни, тем в большей мере возрастет риск конфликтности взаимоотношений при увеличении области пересечения кругов. Это объясняется следующим образом: симбиотический тип отношений к партнеру характеризуется повышенной требовательностью к нему, ожиданием от него исполнения своих желаний и представле-

ний (ведь партнер воспринимается как часть самого себя – личностное пространство сильно перекрывается). Если уровень совместимости высок, то сильного противоречия в представлениях и желаниях у партнеров не возникает и тем самым конфликтов удастся избежать. Если же уровень совместимости невысок, то требования и ожидания одного партнера будут вступать в противоречие с представлениями другого – отсюда конфликт.

Таблица 1

Проективная методика «Круги взаимоотношений»

| Изображение расстояния между кругами | Интерпретация типа расстояния |
|---|--|
|  | <p><i>Между кругами есть расстояние.</i> Ситуация отчуждения, отсутствие близких эмоциональных отношений.</p> |
|  | <p><i>Круги соприкасаются, но не пересекаются.</i> Психологическая автономия, каждый сохраняет свои границы, высокая дифференциация «Я»</p> |
|  | <p><i>Круги пересекаются не полностью.</i> Потребность в симбиотичных отношениях, проявление зависимости.</p> |
|  | <p><i>Круги пересекаются полностью.</i> Выраженный симбиоз, потребность в слиянии с другим, сильная зависимость, низкая дифференциация «Я».</p> |

Наилучший прогноз удовлетворенности взаимоотношениями делается относительно тех людей, которые имеют высокий уровень совместимости относительно основных сфер семейной жизни и рисуют свои желаемые отношения с партнером в виде соприкасающихся кругов.

ВЕЛИЧИНА КРУГОВ

В размерах кругов отражаются представления как о собственной значимости, самооценке, так и о значимости, самооценки своего партнера.

Круги могут быть разной или одинаковой величины. При различной величине кругов, большим кругом изображается человек, имеющий большую значимость и более высокую самооценку с точки зрения автора рисунка. Соответственно, меньшим кругом изображается человек, представляющий для автора меньшую значимость и имеющий более низкую самооценку. Круги рисуются одинакового размера, когда подчеркивается равноправие в отношениях с партнером.

ИЗМЕНЕНИЕ КРУГОВ ПО ВЕЛИЧИНЕ И ИХ ВЗАИМНОМУ РАСПОЛОЖЕНИЮ

Изменение кругов по величине и их взаимному расположению на разных этапах и подэтапах методики дает представление о том, как воспринимается динамика взаимоотношений самим партнером (или партнерами). Соотнесение данных обработки кругов с информацией, полученной в ходе консультативной беседы, позволяет сделать вывод относительно того, на каком этапе развития партнерских отношений находится человек. Так, если свои отношения при знакомстве с партнером человек рисует в виде пересекающихся кругов, на настоящий момент времени – круги с дистанцией, а желаемые отношения – в виде полностью совпадающих кругов, то можно предположить, что переживает этап дифференциации.

СХОДСТВО – РАЗЛИЧИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ПАРТНЕРАМИ ЗАДАНИЯ

Также важно учитывать, что если сходство – различие результатов выполнения партнерами заданий первого этапа дает информацию о сходстве – различии их оценки динамики взаимоотношений, то ***анализ выполнения заданий второго этапа методики позволяет сделать вывод о том, насколько партнеры знают и понимают индивидуальные особенности друг друга.*** Так, если результаты выполнения методики одним партнером очень похожи с результатами выполнения первого этапа другим партнером, то это говорит о том, что первый партнер хорошо знает своего партнера: он предугадал, как его партнер выполнит первый этап методики. Если же обнаруживается, что результаты выполнения второго этапа методики первым партнером имеет большее сходство с его собственным результатом выполнения первого этапа, чем с выполнением этих заданий партнером, то можно говорить о том, что первый партнер недостаточно знает своего партнера и проецирует на него свои особенности восприятия взаимоотношений. Это, в свою очередь, может приводить к конфликтам и недопониманию между партнерами.

4.4. Тест «Семейная социограмма»

Тест разработан Э. Г. Эйдемиллером, модификация применения и интерпретации – Т. В. Румянцевой [26].

Данная методика относится к рисуночным проективным тестам [47] и позволяет выявить семейную модель партнеров, динамику семейных взаимоотношений, положение человека в системе межличностных семейных отношений и, кроме того, определить уровень его близости – отчужденности во взаимоотношениях.

Инструкция выполнения:

Используются бланки с нарисованным кругом диаметром 110 мм. Задание состоит из 3 пунктов и выполняется по-

следовательно: инструкция к каждому последующему пункту дается после выполнения предыдущего задания.

Консультант: «Перед вами на листе бумаги изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов своей семьи в форме кружков и подпишите их имена в следующем порядке:

- 1) свою семью в прошлом;
- 2) свою семью в настоящем времени;
- 3) свою семью в будущем».

После этого предлагается рассказать о рисунке и своей семье: каков реальный состав семьи, кто нарисован, какие изменения произошли, какие отношения между членами семьи, кто и что делает в семье и т.п.

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИНТЕРПРЕТАЦИИ И ПОКАЗАТЕЛИ СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

1. Круг является символом, графической моделью семейного пространства человека. Границы круга – семейные границы. Кружки символизируют личностное пространство членов семьи. Кружки символизируют личностное пространство членов семьи.

2. Величина кружков отражает особенности самооценки и значимости членов семьи с точки зрения автора рисунка. Разница в величине кружков у членов семьи говорит об их разной значимости в глазах испытуемого.

3. Расположение кружков в пространстве тестового поля круга и по отношению друг к другу выявляет положение членов семьи в системе межличностных отношений и характер коммуникаций в семье.

4. Расстояние между кружками показывает особенности психологической дистанции между членами семьи, выявляет их уровень близости – отчужденности (слияния – отдельно-сти).

5. Анализ рисунков семьи в прошлом, настоящем и будущем у обоих партнеров дает информацию об их индивиду-

альных моделях семьи, ее трансформациях, а также позволяет сделать прогноз относительно совместимости данных семейных моделей.

Ключевыми показателями содержательного анализа результатов выполнения теста являются следующие:

- число членов семьи, попавших в площадь круга;
- соотношение величины кружков;
- расположение кружков относительно друг друга;
- дистанция между кружками.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

При оценке результатов по первому показателю **сопоставляется число членов семьи, изображенных клиентом, с реальным**. Так, член семьи, с которым клиент находится в конфликтных отношениях, может не попасть в большой круг. В то же время кто-то из посторонних лиц, животных, любимых предметов может быть изображен в качестве членов семьи.

Далее обращается внимание на **соотношение величины кружков**. Большой по сравнению с другими кружок говорит о большей значимости данного члена семьи, о его достаточной или завышенной самооценке, меньший – о меньшей значимости и пониженной самооценке с точки зрения автора рисунка.

Следующий показатель – **расположение кружков в площади тестового поля и по отношению друг к другу**. Расположение клиентом своего кружка в центре может говорить об эгоцентрической направленности личности, а помещение себя внизу, в стороне от кружков, символизирующих других членов семьи, может указывать на переживание эмоциональной отверженности. Наиболее значимые члены семьи изображаются в виде больших по размеру кружочков в центре или в верхней части тестового поля.

Расстояние между кружками интерпретируется следующим образом. Удаленность одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоцио-

нальном отвержении этого члена семьи. «Слипание», когда кружки наслаиваются один на другой, соприкасаются или находятся друг в друге, говорит о недифференцированности «Я» у членов семьи, наличии симбиотических связей.

Также необходимо сопоставить рисунки семьи партнеров на предмет их схожести, взаимодополняемости и конфликтности.

Обработка и интерпретация результатов методик данного блока тесно связаны с понятием дифференциация «Я», уровнем близости – отчужденности во взаимоотношениях и пониманием динамики отношений в паре.

Понятие дифференциации «Я» отражает способность человека к осознанию себя в качестве уникального существа и позволяет объяснить существующие в самосознании людей различия, говорит об эмоциональной зрелости человека [26; 35]. Также можно говорить о высоком и низком уровнях дифференцированности самосознания как отдельного человека, так и семейной системы в целом. На уровне индивидуальной психики дифференциация «Я» проявляется в степени разграничения эмоций от мыслительных процессов, в степени зависимости от мнений и поступков других людей и зависимости эффективности поведения от ситуации. Так, недифференцированный человек эмоционально незрел, имеет низкую стрессоустойчивость, нереалистичную самооценку и т.д. Степень дифференцированности собственного «Я» определяет особенности межличностных отношений данного человека, его близость – отчужденность (или сопринадлежность – отдельность) при взаимодействии с другими людьми, определяет совместимость супружеских отношений в семейной жизни.

На основе понятия дифференциации М. Бовен определяет понятие идеального брака, при котором супруги отличаются высоким уровнем дифференциации и способны согласовывать эмоциональную интимность с автономностью.

Д. Фримен подчеркивает, что различия в темпах дифференциации «Я» у супругов обуславливают возникновения в

семье всевозможных кризисных ситуаций, а семейные отношения приобретают большую стабильность в тех случаях, когда супруги способны удовлетворить потребности и ожидания друг друга [35].

Уровень близость – отчужденность является ключевой темой диагностики данного этапа и лежит в основе рассмотрения динамики развития взаимоотношений в паре [26].

4.5. Метод диагностики межличностных отношений (ДМО)

Метод диагностики межличностных отношений представляет собой опросник, в котором короткие характеристики-эпитеты отражают индивидуальный стиль общения конкретного человека с окружающими [29].

В зависимости от заданной инструкции методика может выявлять:

- 1) субъективную оценку Я в сопоставлении с идеалом своего Я;
- 2) оценку других лиц, включенных в эксперимент при изучении малой группы, характеристики которых также можно рассматривать в сравнении с идеалом;
- 3) конгруэнтность или напряженность отношений в малой группе – будь то семья, коллектив, команда и т.д.

Основой для создания методики послужил тест американского психолога Т. Лири [49, 73], последователя идей Г. С. Салливена. Оппонируя своему учителю З. Фрейду, выводящему свойства личности в основном из проблем раннего детства в контексте неосознанных эротических переживаний, Салливен [50] понимал формирование личности как процесс, в котором важнейшая роль отводится мнению значимых для данного индивида окружающих лиц, под влиянием которых происходит его персонификация, то есть формирующая личность идентификация со значимыми другими.

В процессе взаимодействия с окружением личность проявляется в определенном стиле межличностного поведе-

ния. Реализуя потребность в общении и в осуществлении своих желаний, человек соотносит свое поведение с оценками значимых других на уровне осознанного самоконтроля, а также (неосознанно) с символикой идентификации. Основываясь на данной концепции, американский психолог Т. Лири систематизировал свои эмпирические наблюдения в виде 16 вариантов межличностного взаимодействия и использовал свою методику в основном в условиях клиники.

Модификация теста и адаптация его к нуждам практического психолога заключается в переработке опросника, представленного в виде 128 характеристик, в разделении факторов на 8 разнонаправленных по своей характерологической сущности октантов, в создании новой сетки, удобной для регистрации ответов и быстрого подсчета полученных данных, в развороте показателей методики по часовой стрелке.

Инструкция выполнения

Опросник методики представлен в виде 128 характеристик. Испытуемый должен на регистрационной сетке зачеркивать крестом номера, соответствующие тем чертам, которые он у себя находит, оставляя незачеркнутыми остальные номера. При этом испытуемому предлагается придерживаться следующей инструкции: «Перед вами опросник, содержащий различные характеристики. Следует внимательно прочесть каждую и подумать, соответствует ли она вашему представлению о себе. Если да, то перечеркните крестом соответствующую порядковому номеру характеристики цифру в сетке регистрационного листа. Если нет, то не делайте никаких пометок на регистрационном листе. Постарайтесь проявить максимальную внимательность и откровенность, чтобы избежать повторного обследования».

На следующем этапе исследования испытуемый заполняет этот же опросник относительно своего идеала (идеальный человек тот, который...).

Я – ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ:

1. Умеет нравиться.

2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством собственного достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявить безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Покладистый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся и склонный к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству и взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Доброжелательный.
28. Внимательный и ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.

38. Самоуверен и напорист.
39. Деловитый и практичный.
40. Соперничающий.
41. Стойкий и крутой, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый и прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Неуверенный в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.
57. Всегда любезен в обращении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный и уживчивый.
60. Добросердечный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный и мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительности.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный и самодовольный.
71. Думает только о себе.
72. Хитрый.
73. Нетерпим к ошибкам других.

74. Расчетливый.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
77. Озлоблен.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит обиды.
81. Склонный к самобичеванию.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен и терпим к недостаткам.
96. Стремится помочь каждому.
97. Стремится к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Относится к окружающим с чувством превосходства.
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.
106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.

110. Проникнут духом противоречия.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый и подозрительный.
113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Услужливый.
116. Мягкотелый.
117. Почти никому не возражает.
118. Навязчивый.
119. Любит, чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится снискать расположение каждого.
122. Со всеми соглашается.
123. Всегда со всеми дружелюбен.
124. Всех любит.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

РЕЗУЛЬТАТЫ

После того как испытуемый оценит себя и заполнит сетку регистрационного листа, подсчитываются баллы по 8 вариантам межличностного взаимодействия. Для этого используется «ключ», с помощью которого выделяются блоки по 16 номеров, каждый блок формирует один из 8 октантов методики. Количество перечеркнутых испытуемым номеров в каждом блоке выносятся на таблицу количественных результатов соответственно каждому октанту, отражающему тот или иной вариант межличностных отношений.

КЛЮЧ

| | | | | | | | | |
|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | ... |
| 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | ... |
| 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | ... |
| 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | ... |
| I | | | | II | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 |
| 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 |
| 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 |
| VII | | | | VIII | | | |

Каждый зачеркнутый номер соответствует одному баллу. По каждому октанту подсчитывается количество баллов. Максимальная оценка по октанту – 16 баллов, но разделена на 4 степени выраженности отношений:

0 – 4 балла – низкая → адаптивное поведение;

5 – 8 баллов – умеренная → адаптивное поведение;

9 – 12 баллов – высокая → экстремальное поведение до патологии;

13 – 16 баллов – экстремальная → экстремальное поведение до патологии.

Варианты, отражаемые 16-балльной шкалой по каждому из 8 октантов, следующие.

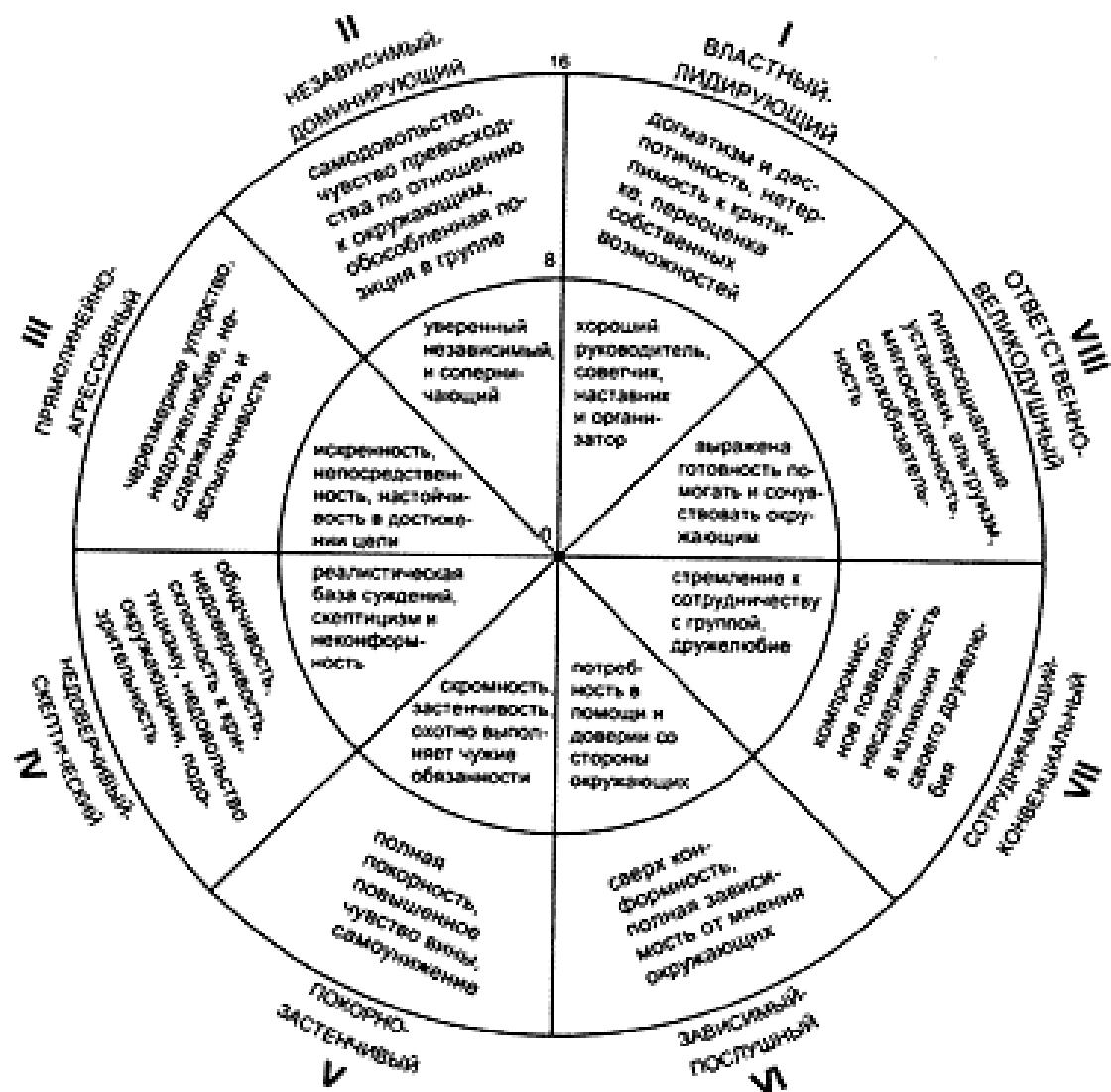
I октант. Властно-лидирующий (авторитарный) тип межличностного поведения в отношениях с окружающими. Умеренные показатели (до 8 баллов включительно) выявляют уверенность в себе, умение быть хорошим наставником и организатором, свойства руководителя. При более высоких баллах (до 12 баллов) – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважение, нетерпимость к критике, переоценка собственных возможностей, при баллах выше 12 – диктаторский, властный, деспотичный характер, тип сильной личности, который лидирует во всех типах групповой деятельности, императивная потребность командовать

другими, не умеет принять советы других. Позитивно коррелирует со шкалой экстраверсии индивидуально-типологического опросника (ИТО).

II октант. Независимо-доминирующий (эгоистический). Выявляет стиль межличностных отношений от уверенного, независимого, соперничающего (при умеренных показателях в пределах 8 баллов) до самодовольного, нарциссического, с выраженным чувством собственного превосходства над окружающими (9-12 баллов), с тенденцией иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, и занимать обособленную позицию в группе – при баллах выше 12. Позитивно коррелирует со шкалой спонтанности ИТО.

III октант. Прямолинейно-агрессивный (агрессивный). В зависимости от степени выраженности показателей этот октант выявляет искренность, непосредственность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели (умеренные баллы) или чрезмерное упорство, недружелюбие, несдержанность и вспыльчивость, враждебность по отношению к окружающим, может доходить до антисоциального поведения (высокие баллы). Высокая корреляция со шкалой агрессивности ИТО.

IV октант. Недоверчиво-скептический (подозрительный) стиль межличностного поведения. Для него характерна реалистичность базы суждений и поступков, скептицизм и неконформность, критичность по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям (до 8 баллов); трудности в интерперсональных контактах из-за подозрительности и боязни плохого отношения, разочарованность в людях, замкнутость, негативизм проявляются в вербальной агрессии (при показателях 9-12 баллов), которые перерастают в крайне обидчивый и недоверчивый модус отношения к окружающим с выраженной склонностью к критицизму, недовольством другими и подозрительностью, склонностью к сомнению во всем, злопамятностью, постоянными жалобами на всех (шизоидный тип характера). Позитивная корреляция со шкалой ригидности ИТО.



V октант. Покорно-застенчивый (подчиняемый). Отражает такие особенности межличностных отношений, как скромность, робость, послушность и честность в выполнении своих обязанностей, склонность брать на себя чужие обязанности, отсутствие собственного мнения (до 8 баллов). Кроткий, застенчивый, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации (9-12 баллов). При высоких баллах – полная покорность, повышенное чувство вины, самоуничижение, всегда ставит себя на последнее место, осуждая себя. Высокая корреляция со шкалой интроверсии ИТО.

VI октант. Зависимо-послушный (зависимый). При умеренных баллах – потребность в помощи и доверии со стороны окружающих, в их признании. При высоких показате-

лях – сверхконформность, полная зависимость от мнения окружающих. Коррелирует со шкалой сензитивности ИТО.

VII октант. Сотрудничающе-конвенциальный (дружелюбный) стиль межличностных отношений, свойственный лицам, стремящимся к тесному сотрудничеству с референтной группой, к дружелюбным отношениям с окружающими. Избыточность степени выраженности данного стиля проявляется компромиссным поведением, несдержанностью в излияниях своего дружелюбия по отношению к окружающим, стремлением подчеркнуть свою причастность к интересам большинства. Высокая корреляция со шкалой тревожности ИТО.

VIII октант. Ответственно-великодушный (альтруистический) вариант межличностного поведения. Проявляется выраженной готовностью помогать окружающим, развитым чувством ответственности (до 8 баллов). Высокие баллы выявляют мягкосердечность, сверхобязательность, гиперсоциальность установок, подчеркнутый альтруизм. Позитивно коррелирует со шкалой лабильности ИТО.

Количественные показатели по каждому из октантов – от 0 до 16 – откладываются на соответствующей номеру октанта ординате. На уровне, соответствующем полученным баллам по каждому октанту, проводится дуга. Отделенная дугой внутренняя часть октанта заштриховывается.

После того как отмечены все полученные при обследовании результаты и заштрихована внутренняя, центральная часть круга психограммы до уровня, очерченного дугами, получается некое подобие «веера». Максимально заштрихованные октанты (то есть те, по которым баллы оказались высокими) соответствуют преобладающему стилю межличностного поведения.

Характеристики, не выходящие за пределы **8 баллов**, свойственны гармоничным личностям.

Показатели, **превышающие 8 баллов (до 12)**, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным октантом.

Баллы, достигающие уровня **14-16**, свидетельствуют о выраженных трудностях социальной адаптации.

Низкие показатели по всем октантам (**0-3 балла**) могут быть результатом скрытности и неоткровенности испытуемого. Если в психограмме нет октантов, заштрихованных выше 4-х баллов, то данные сомнительны в плане их достоверности: испытуемый не захотел оценить себя откровенно.

Первые четыре типа межличностных отношений: I, II, III и IV – характеризуются преобладанием неконформных тенденций, из них III, IV – склонностью к дизъюнктивным (конфликтным) проявлениям, а I и II – независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию. Другие четыре октанта: V, VI, VII и VIII – являют собой противоположную картину: подчиняемость, неуверенность в себе и конформность (V и VI), склонность к компромиссам, конгруэнтность и ответственность в контактах с окружающими (VII и VIII).

Тест не имеет прямой подстраховки, повышающей надежность результатов в виде шкал достоверности, как, к примеру, шкалы лжи, коррекции и надежности в тесте СМИЛ (MMPI). Поэтому опора на количественные показатели весьма относительна, и интерпретация данных ДМО в большей степени должна ориентироваться на преобладание одних показателей над другими и в меньшей степени – на абсолютные величины. Однако сопоставление восьми октантов теста, каждый из которых выявляет определенный стиль межличностного поведения, с системой координат, отражающей структуру индивидуально-личностной типологии, показало достоверность их сопряженности ($p = 0,73$).

Приведенные ниже формулы позволяют вычислить индекс лидерства (вектор Л): $L = I - V + 0,7(II + VIII - VI + IV)$ и индекс доброжелательности (вектор Д): $D = VII - III + 0,7(VIII + VII + IV + II)$. Результат, отклоняющийся от единицы как в сторону (+), так и (-), выявляет преобладающие тенденции. Однако применение формул обедняет интерпретацию отдельного исследования.

СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

При изучении личностных свойств большой интерес представляет разница между показателями реального и идеального образа Я конкретного человека. Наиболее простой и часто встречающийся вариант – наличие незначительных количественных различий, которые позволяют судить о том, какие особенности своего стиля межличностного поведения индивида не устраивают.

Образы реального и идеального Я являются неотъемлемой частью структуры целостного Я. Это те противоречивые тенденции, которые нередко затрудняют самопонимание, заставляя человека до конца дней своих размышлять о том, какой же он на самом деле. Окружающими человек чаще воспринимается согласно его идеальному Я, а его актуальное Я нередко представляет собой его внутренние проблемы, в какой-то степени осознанные и взятые под контроль. Умеренное (неконфликтное) расхождение или, скорее, неполное совпадение должно рассматриваться как необходимое условие для дальнейшего развития личности и самосовершенствования.

Неудовлетворенность собой чаще наблюдается у лиц с заниженной самооценкой (V, VI, VII октанты), а также у лиц, находящихся в состоянии затянувшегося межличностного конфликта (IV октант).

Противопоставление в реальном и идеальном Я октантов I и V свойственно лицам с проблемой болезненного самолюбия, нереализованной авторитарности; то же в отношении IV и VIII: они выявляют конфликт между стремлением личности к признанию группой и собственной спонтанной агрессивностью (проблема подавляемой враждебности), III и VII октанты выявляют борьбу разнонаправленных мотивов – самоутверждения и аффилиации (стремления к слиянию с другими); II и VI октанты противопоставляются в реальном и идеальном Я у лиц с проблемой независимости-подчиняемости, возникающей в служебной, учебной или семейной ситуации и вынуждающей повиноваться вопреки внутреннему протесту.

Личности, у которых по данным ДМО обнаруживаются доминантные, агрессивные и независимые черты поведения, значительно реже проявляют недовольство своим характером и межличностными отношениями, однако и у них может выявляться тенденция к совершенствованию своего стиля межличностного взаимодействия с окружением; при этом возрастание показателей того или иного октанта в образе идеала Я определит направление, по которому развивается личность в целях самосовершенствования. Это имеет большое значение для психолога при выборе методов коррекции поведения индивида с учетом личностных ресурсов и степени осознания имеющихся проблем. Наличие выраженного внутриличностного конфликта, проявляющегося значительным расхождением показателей ДМО при оценке реального и идеального Я, является свидетельством высокой невротизации.

СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ДМО позволяет констатировать межличностный конфликт в семье, а также глубже понять причины психологической несовместимости, которые могут таиться как в разных характерах и поведенческих паттернах членов семьи, так и в наличии у кого-то из них внутриличностной неконгруэнтности (внутреннего конфликта). Тест ДМО позволяет структурировать сложившуюся картину отношений, определить зону конфликта и понять причины его возникновения, распознать антагонистически и дружелюбно настроенных по отношению друг к другу членов семьи. При этом каждый член семьи оценивает свое реальное и идеальное Я, а затем дает оценку другим членам семьи и обрисовывает идеальный (в своем представлении) образ каждого из них. Рассогласование идеала с реальным образом оцениваемого лица представляет значительный интерес для оценки сложившейся ситуации в целом, а также для понимания степени выраженности когнитивного диссонанса обследуемого лица, то есть степени несоответствия реально существующего индивида с идеальным представлением о том, каким он должен быть в глазах данно-

го конкретного испытуемого. Здесь обнаруживается большое разнообразие существующих вариантов, в основе которых лежит сопоставление как контрастных, так и дополнительных характеристик, которые выявляются с помощью ДМО. Для упрощения можно отталкиваться от основных двух направлений: доминантность-подчиняемость (соотношение показателей I – II октантов с V – VI октантами) и агрессивность-доброжелательность (соотношение показателей III и IV с VII – VIII октантами).

ВЫЯВЛЕНИЕ САМООЦЕНКИ

Для того чтобы найти правильный подход к коррекции того или иного типа межличностного поведения, создающего конфликтную ситуацию, при разработке индивидуализированных мер воспитания и руководства, важно определить такой ключевой фактор, как самооценка.

У лиц с преобладающим стилем межличностных отношений по типу лидирующе-властного или независимо-соперничающего (I и II октанты) самооценка высокая, а реакция на мнение других – игнорирующая. Прямолинейно-упорствующий и недоверчиво-подозрительный тип поведения (III и VI) сочетается с преобладанием критического и негативного отношения к иным мнениям при тенденции к завышенной самооценке. Покорно-застенчивый и зависимо-послушный тип поведения (V и VII октанты) характеризуется заниженной самооценкой и избыточным уважением к мнению других, сотрудничающе-конвенциальный и ответственно-великодушный – VI и VIII октанты – отличаются колебаниями самооценки в связи с ее неустойчивостью («ищущие признания») и выраженной ориентацией на мнение значимых окружающих. При низкой самооценке (преобладание V, VI октантов) и выраженной внутренней неудовлетворенности собой (разница по октантам реального и идеального Я более 4 баллов) реакция на мнение окружающих позитивная, если это мнение больше согласуется с субъективным идеалом индивида, чем с оценкой своего Я. В процессе внутренней пе-

реработки критических замечаний окружающих при сопоставлении самооценки с идеальным Я у такой личности под влиянием императивного нажима формируется безоговорочная соглашательская реакция, нивелирующая любую творческую активность и подавляющая самостоятельность решений.

Напротив, при совпадении актуального и идеального Я, что чаще наблюдается у лиц с преобладанием властно-лидирующего или независимо-доминирующего стиля межличностного поведения, выявляется полная удовлетворенность собой (самодостаточность), завышенная самооценка и критическое отношение к мнению окружающих, что затрудняет коррекцию извне. Если в варианте с заниженной самооценкой метод поддержки и поощрения повышает мотивацию достижения и готовность к ответственному выполнению указаний руководства (воспитателя), то у самодостаточных личностей такой подход мало результативен, в то время как императивные способы воздействия наталкиваются на протест и реакции эмансипации. Особенно это касается импульсивных и ригидных личностей. Критическое мнение других в этих случаях должно опосредоваться через внутреннюю интегративную оценку индивида таким образом, чтобы оно не ощущалось им как навязанное извне, а воспринималось как свое собственное, подмеченное и подсказанное другими в уважительной форме.

Наиболее распространенным является третий вариант, когда самооценка не полностью совпадает с идеалом Я, то есть отсутствует полная удовлетворенность собой (разница по октантам актуального и идеального Я в пределах 4 баллов), когда при достаточно выраженном самоуважении и позитивной в целом оценке своей личности имеется тенденция к дальнейшему самосовершенствованию и известное недовольство собой. В этом случае реакция на критику окружающих наиболее адекватная, как это свойственно зрелой адаптивной личности, уровень достоинства и гибкости которой может служить мерилем гармоничных межличностных отношений. Такие личности осуществляют в коллективах бес-

конфликтное противодействие неразумным формам авторитарно-императивного давления и способствуют реализации других, более демократичных методов руководства или воспитания. Они как бы составляют устойчивое ядро коллектива, на которое может опереться организационная лидирующая «верхушка» [29].

4.6. Тест выявления особенностей междусупружеского общения

Авторами данного опросника являются Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. Ж. Дубовская [16].

Инструкция

«Ответьте, пожалуйста, на предложенные ниже вопросы. Постарайтесь, чтобы выбранный вариант ответа наиболее полно соответствовал именно Вашей точке зрения на ситуацию, сложившуюся в Вашей семье».

Текст опросника:

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

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

2. Часто ли у Вас в разговоре с женой (мужем) возникает чувство общности, полного взаимопонимания?

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

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

- а) да
- б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

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

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

5. Как Вы думаете, чувствует ли Ваша жена (муж), нравится ли Вам то, что она говорит, или делает, если Вы прямо ей об этом не говорите?

а) практически всегда

б) достаточно часто

в) довольно редко

г) практически никогда

6. Рассказываете ли Вы жене (мужу) о своих отношениях с другими людьми?

а) рассказываю практически все

б) рассказываю достаточно много

в) рассказываю довольно мало

г) не рассказываю практически ничего

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

а) да, бывают почти постоянно

б) бывают довольно часто

в) бывают достаточно редко

г) нет, не бывают почти никогда

8. Насколько хорошо Ваша жена (муж) понимает Вас?

а) очень хорошо понимает

б) скорее хорошо, чем плохо

в) скорее плохо, чем хорошо

г) совсем не понимает

9. Можно ли сказать, что Ваша жена (муж) чувствует, что Вы обижены или раздражены чем-то, но не хотите этого показать?

- а) да, это так
- б) вероятно, это так
- в) вряд ли это так
- г) нет, это не так

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

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

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

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

12. Когда у Вас неприятности, плохое настроение, становится ли Вам легче от общения с женой (мужем)?

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

13. Как Вы думаете, есть ли темы, на которые жене (мужу) трудно и неприятно разговаривать с вами?

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

14. Бывает ли так, что в разговоре с женой (мужем) Вы чувствуете себя скованно, не можете подобрать нужных слов?

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

15. Есть ли у Вас с женой (мужем) «семейные традиции»?

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

16. Может ли Ваша жена (муж) без слов понять, какое у Вас настроение?

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

17. Можно ли сказать, что у Вас с женой (мужем) одинаковое отношение к жизни?

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

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

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

19. Рассказывает ли Вам жена (муж) о своем физическом состоянии?

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

20. Чувствуете ли Вы, нравится ли Вашей жене (мужу) то, что Вы делаете или говорите, если она (он) прямо не говорит об этом?

- а) практически всегда
- б) достаточно часто

- в) довольно редко
- г) практически никогда

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

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

22. Как Вы думаете, может ли Ваша жена (муж) предсказать, понравится ли Вам тот или иной фильм, книга и т.п.?

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

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

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

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

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

25. Как Вы считаете, насколько Ваша жена (муж) откровенна с Вами?

- а) полностью откровенна
- б) скорее откровенна
- в) скорее неоткровенна
- г) совсем неоткровенна

26. Можно ли сказать, что Вам легко общаться с женой (мужем)?

- а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

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

а) очень редко

б) достаточно редко

в) довольно часто

г) очень часто

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

а) нет, практически никогда

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) да, почти всегда

29. Как Вы думаете, если у Вашей жены (мужа) неприятности, плохое настроение, становится ли ей (ему) легче от общения с Вами?

а) нет, почти никогда

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) да, практически всегда

30. Насколько Вы откровенны с женой (мужем)?

а) полностью откровенен

б) скорее откровенен

в) скорее неоткровенен

г) совсем неоткровенен

31. Всегда ли Вы чувствуете, когда Ваша жена (муж) обижена или раздражена чем-то, если она не хочет Вам этого показать?

а) да, это так

б) вероятно, это так

в) вряд ли это так

г) нет, это не так

32. Случается ли, что Ваши взгляды по какому-нибудь важному для Вас вопросу не совпадают с мнением Вашей жены (мужа)?

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

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

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

34. Можете ли Вы без слов понять, какое у Вашей жены (мужа) настроение?

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

35. Часто ли возникает у Вас с женой (мужем) «чувство мы»?

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

36. Насколько хорошо Вы понимаете свою жену (мужа)?

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

37. Рассказывает ли Вам жена (муж) о своих отношениях с другими людьми?

- а) не рассказывает практически ничего
- б) рассказывает довольно мало

в) рассказывает достаточно много

г) рассказывает практически все

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

а) очень редко

б) достаточно редко

в) довольно часто

г) очень часто

39. Есть ли у Вас тайны от жены (мужа)?

а) есть

б) скорее есть, чем нет

в) скорее нет, чем есть

г) нет

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

а) очень часто

б) достаточно часто

в) довольно редко

г) очень редко

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

а) таких тем очень много

б) их довольно много

в) их достаточно мало

г) таких тем очень мало

42. Часто ли у Вас с женой (мужем) возникают разногласия по поводу того, как воспитывать детей?

а) очень редко

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) очень часто

43. Как Вы думаете, можно ли сказать, что Вашей жене (мужу) легко общаться с Вами?

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

44. Рассказываете ли Вы жене (мужу) о своем физическом состоянии?

а) рассказываю почти все

б) рассказываю достаточно много

в) рассказываю довольно мало

г) не рассказываю почти ничего

45. Как Вы думаете, приходилось ли Вашей жене (мужу) жалеть, что она (он) рассказала (-л) Вам что-то очень важное для нее (него)?

а) практически никогда

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) практически всегда

46. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что у Вас с женой (мужем) существует свой язык, неизвестный никому из окружающих?

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

47. Как Вы считаете, есть ли у Вашей жены (мужа) тайны от Вас?

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

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

а) очень часто

б) достаточно часто

в) довольно редко

г) очень редко

Вопросы следующим образом разбиваются по шкалам:

Шкалы «Доверительность общения» и «Взаимопонимание между супругами» делятся на две шкалы и подсчитываются отдельно:

а) как респондент оценивает себя по этому признаку,

б) как он оценивает партнера.

1) Доверительность общения:

а) № 6, 23, 25, 39, 44;

б) № 10, 19, 30, 37, 47.

2) Взаимопонимание между супругами:

а) № 4, 20, 31, 34, 36;

б) № 5, 8, 9, 16, 22.

3) Сходство во взглядах супругов: № 1, 17, 21, 32, 42.

4) Общие символы семьи: № 3, 11, 15, 40, 16.

5) Легкость общения между супругами: № 2, 14, 26, 27, 43.

6) Психотерапевтичность общения: № 12, 28, 29, 41, 45.

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

Ниже приводятся формулы расчета каждого индекса.

1. а) $6 - 23 + 25 - 39 + 44$,

б) $10 + 19 + 30 - 37 - 47$,

чем выше балл, тем более доверительный характер носит общение в семье;

2. а) $4 + 20 + 31 + 34 - 36$,

б) $5 + 8 + 9 - 16 + 20$,

чем больше балл, тем выше взаимопонимание между супругами;

3. $1 + 17 - 21 + 32 + 42$,

чем выше балл, тем более сходны взгляды супругов;

4. $3 - 11 + 15 + 40 + 46$,

чем выше балл, тем больше оснований говорить о существовании «семейного» языка;

$$5. - 2 + 14 + 26 - 27 + 43,$$

чем выше балл, тем легче супругам общаться между собой;

$$6. 12 + 28 + 29 - 41 + 45,$$

чем больше значение индекса, тем «психотерапевтичнее» протекает процесс общения в семье.

Устойчивость опросника по критерию повторного исследования на 30 испытуемых. Данные по шкалам

| Шкалы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-------|-----------|-----------|------|------|------|------|
| | а / б | а / б | | | | |
| р | 0,76/0,82 | 0,75/0,88 | 0,70 | 0,92 | 0,61 | 0,74 |

Приведенные результаты говорят о том, что методику можно считать высокоустойчивой.

Конструктивная (логическая) валидность подсчитывалась по результатам опросника 10 экспертов-психологов. Во-первых, их просили назвать наиболее важные характеристики семейного общения. Используемые параметры встречались в ответах экспертов более 8 раз, те же характеристики, которые не совпадали с отобранными, повторялись не чаще 2-3 раз. Это означает, что нет оснований расширять список отобранных характеристик общения. Во-вторых, экспертов попросили все предложенные вопросы теста разнести по шкалам. Те вопросы, отнесение которых к той или иной шкале вызывало затруднения и разночтения, заменены другими или исключены.

Вопросы и задания

1. Проведите диагностику семьи, используя тест-опросник удовлетворенности браком. В чем, на Ваш, взгляд преимущества и недостатки данного опросника?

2. Проведите диагностику семьи с использованием техники В. Сатир «Скульптура семьи». В, чем на Ваш, взгляд сложность данной техники?

3. Проведите проективную методику «Круги взаимоотношений» Т. В. Румянцевой и тест «Семейная социограмма»

Э. Г. Эйдемиллера. Какая, на Ваш взгляд, методика более приемлема для работы школьного психолога?

4. Проведите диагностику семьи с использованием метода диагностики межличностных отношений. В чем, на Ваш взгляд, преимущества и недостатки данной методики?

5. Проведите тест выявления особенностей междусупружеского общения. В чем, на Ваш взгляд, преимущества и недостатки данной методики?

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ «ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ У СУПРУГОВ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ И ДРУГ К ДРУГУ»

Семейное консультирование является эффективным способом коррекции индивидуальных проблем членов семьи, при этом решение психологических проблем семьи возможно и через индивидуально-психологическую коррекцию того члена семьи, который готов к такой работе. Изменение отношения к психологической проблеме одного из супругов, обращающегося к психологу по поводу плохих взаимоотношений с супругом (-ой), может позволить скорректировать эти отношения и улучшить психологическую атмосферу в семье.

Цель – оптимизация семейных взаимоотношений, приобретение навыков эффективного взаимодействия, ведущих к удовлетворенности браком.

Задачи:

1. Сформировать знания:
 - собственных перцептивных умений;
 - вербальных средств общения;
 - невербальных средств общения;
 - коммуникативных способностей;
 - способов решения конфликтных ситуаций;
 - способов саморегуляции.
2. Сформировать умения:
 - исполнять различные социальные роли;
 - успешно разрешать конфликтные ситуации;
 - правильно воспринимать людей как личностей;
 - владеть вербальными и невербальными средствами общения;
 - успешно использовать способы саморегуляции.
3. Сформировать правильные отношения:
 - к себе;
 - к супругу;

- к конфликтам;
- к профессиональной деятельности.

Данный тренинг рассчитан на 48 академических часов и состоит из 10 занятий (3 лекции и 7 практических занятий). Занятия проводятся один раз в неделю.

Выбор групповой формы работы обусловлен рядом преимуществ, которые она дает:

♦ групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем; человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства. Подобное открытие само по себе оказывает психотерапевтическое воздействие;

♦ группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм, по сути, в группе моделируются взаимоотношения и взаимосвязи, характерные для реальной жизни участников. Это дает им возможность увидеть и проанализировать в условиях психологической безопасности закономерности общения и поведения других людей и самих себя, не очевидные в жизненных ситуациях;

♦ возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами. В реальной жизни не всегда люди имеют возможность получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть свое отражение в глазах других людей, отлично понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают почти то же самое;

♦ в группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. Если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то именно тренинговая группа выступает в качестве своеобразной «психологической мастерской», где участник может поэкспериментировать, «примерить» новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и людям, а главное, все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки;

♦ в группе участники могут идентифицировать себя с другими, проиграть роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то. Возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания;

♦ взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого. Этот эффект не возникает в индивидуальной работе;

♦ группа обеспечивает процесс самоэксплорации (самораскрытия), самоисследования и самопознания. Открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют познать себя, понять и изменить, тем самым, повысив уверенность в себе [21].

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Тема | Лекция | Тренинг |
|----|--|----------|-----------|
| 1 | Психология семейных отношений | 2 | |
| 2 | Семейные ценности и традиции | | 6 |
| 3 | Осознание и развитие «образа Я» | | 6 |
| 4 | Психологическая атмосфера семьи | 2 | |
| 5 | Психологическая атмосфера семьи. Сплочение семьи | | 6 |
| 6 | Знакомство с чувствами | | 6 |
| 7 | Сам себе психолог | | 6 |
| 8 | Искусство коммуникации | 2 | |
| 9 | Искусство коммуникации | | 6 |
| 10 | Разрешение конфликтов | | 6 |
| | ИТОГО: 48 часов | 6 | 42 |

ЗАНЯТИЕ № 1

ЛЕКЦИЯ «ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

Цель занятия – сформировать понятия об особенностях развития семьи на каждом этапе развития, о функциях семьи и ее структуре.

ЗАНЯТИЕ № 2

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ И ТРАДИЦИИ

Цель занятия – создать благоприятный психологический климат для работы группы, ознакомить участников с основными принципами проводимого тренинга, принять правила работы, стимулировать размышление о семейных ценностях, вызвать понимание уникальности семьи среди других семейных союзов.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Знакомство

В начале работы группы каждый участник оформляет визитку, где указывает свое тренинговое имя. Он вправе взять себе любое имя: свое настоящее или придуманное (имя дочери, любимой актрисы и т. д.). Предоставляется полная свобода выбора. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно, чтобы все могли его прочитать. Визитка крепится на груди. В дальнейшем на всем протяжении занятий участники обращаются друг к другу по этим именам.

Затем участники садятся в круг и по принципу «снежного кома» называют имя предыдущих участников, а затем свое (первый участник называет свое имя, второй участник называет имя первого участника, а затем свое, третий участник называет имя первого участника, второго, а затем свое и т.д.).

2. Взаимные презентации

Комментарий ведущего: «Группа делится на пары. В течение пяти минут один из участников рассказывает товарищу о себе и своей семье в свободной форме. Это могут быть подробности биографии, рассказ о семейных традициях, достижениях,

а может быть проблемах. Затем участники меняются ролями. Общение продолжается еще в течение пяти минут».

Далее все участники тренинга собираются вместе.

Комментарий ведущего: «Начинается второй этап упражнения – взаимная презентация. Она будет происходить следующим образом. Один из пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. В течение одной минуты – строго одной минуты, стоящий говорит, играя роль сидящего. После этого любой член группы имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Тот, кого презентуют, не может вмешиваться и вынужден будет все время молчать».

Завершая упражнение, необходимо обсудить те чувства, которые возникли у участников тренинга в связи с восприятием «себя со стороны». Помогло ли «отзеркаливание» и взаимная презентация увидеть в себе самом что-то, на что раньше не обращали внимание? Как слышится ваш голос со стороны? Как воспринимается ваша семейная история, озвученная другим человеком? Как воспринимаются в «зеркале» действия партнера, ваши мимика, жесты, тон голоса?

3. Правила группы

После знакомства ведущий объясняет участникам основные принципы социально-психологического тренинга.

– Принцип добровольного участия, так как принудительно личностные изменения в положительном смысле, как правило, не происходят.

– Принцип диалогизации взаимодействия подразумевает на занятиях полноценное межличностное общение, основанное на взаимном уважении и на полном доверии друг другу.

– Принцип самодиагностики, то есть самораскрытие участников, осознание и формулирование им собственных лично-стно значимых проблем.

– Принцип конфиденциальности, то есть все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы.

– Принцип «здесь и теперь», то есть обсуждению подлежат лишь те личностные проявления, характеристики общения участников, которые можно наблюдать в ходе занятия.

– Открытая обратная связь, то есть высказывания каждым членом группы своих соображений о смысле, способах разрешения различных проблем, собственном стиле деятельности и общения должны быть краткими, аргументированными и конструктивными.

Затем члены группы приступают к выработке правил работы своей группы. Участники должны осознать, что это не формальные правила, а нормы, которые значительно сокращают потери времени, позволяют продуктивно работать над собой и освоить наиболее эффективные способы взаимодействия для создания позитивного отношения к супругу. Правила предлагаются самими участниками, но ниже приведенные должны лежать в основе работы группы.

– Персонафикация высказываний.

– Искренность в общении.

– Недопустимость непосредственных оценок человека.

– Забота о конфиденциальности.

4. «Поменяйтесь местами те...»

Данное упражнение продолжает знакомить участников группы и является разогревающим перед предстоящей работой. Участники сидят в кругу. Ведущий встает в центр круга, его стул убирают.

Комментарий ведущего: «Предлагаю поменяться участникам местами по какому-нибудь признаку. Например: «Поменяйтесь местами те, кто с улыбкой встречает мужа после работы». Когда участники меняются местами задача ведущего занять освободившееся место. Тот участник, которому не хватило стула, становится ведущим».

2. Семейные предания

После того как участники познакомились, все садятся в круг.

Комментарий ведущего: «Прошу вас сосредоточиться и вспомнить одну из тех семейных историй, которая передается как предание, как семейная реликвия из поколения в поколение. Прошу рассказать историю группе».

Выслушиваем всех желающих. Продолжаем беседу с тем, чтобы выяснить, какие настроения вызывали у каждого семейные воспоминания. Что, на их взгляд, сделало данную историю столь значимой для семьи, превратив в предание? Можно ли сказать, что в этой истории проявляется взгляд на ценности, стиль поведения, традиции, принятые в данной семье? Если «да», то какие?

3. Древо семейных ценностей

Ресурсы: ватман, карандаши, ластик, краски.

Комментарий ведущего: «Семья – это объединение личностей, у каждой есть в жизни свои базисные ценности. Нередко именно непонимание того, что является важным для другого, становится основой конфликта, разрушает семейный очаг. Таким образом, ценности – это те идеалы, которые в семейной жизни трансформируются в самые прозаические действия, обыденные реакции. Они «руководят» нами постоянно, проявляясь в самых бытовых казальных бы ситуациях».

Конфликт между принципами и усвоенными ценностями разных членов семьи ведет к ссорам, неудовлетворенности семейной жизнью, серьезным кризисам в общении, взаимопонимании, нарушению ожиданий от партнера, стиранию границ, путанице в исполнении семейных ролей.

Вам предлагается список некоторых ценностей, которые люди, как правило, отмечают как важные для совместной жизни. Посмотрите, пожалуйста, этот список. Если необходимо – дополните его своими ценностями».

Список ценностей:

- наличие общих интересов;
- взаимное уважение членов семьи;
- невмешательство в дела друг друга;
- любовь;
- преданность;

- сохранение самостоятельности и автономии членов семьи;

- материальное благополучие;
- национальная монолитность;
- благополучие в глазах окружающих;
- дисциплина и четкость;
- выполнение всеми членами семьи своих обязанностей;
- совместное проведение свободного времени;
- «открытый дом» – перед друзьями, родственниками,

коллегами;

- много детей;
- хорошее здоровье;
- сотрудничество между членами семьи;
- непререкаемый авторитет родителей;
- доверие;
- взаимопомощь;
- взаимопонимание.

Комментарий ведущего: «Вы поработали над составлением списка семейных ценностей. Теперь вам предстоит составить шкалу приоритетов: определить, какие из ценностей для вас являются базовыми, какие менее значимыми, а какие находятся вообще на периферии.

На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это – «Дерево семейных ценностей». Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили чуть менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны для вас».

Упражнение завершается обсуждением, какие выводы сделали участники по окончании своей работы над «Деревом семейных ценностей»?

4. Домашнее задание «Семейные ценности»

Комментарий ведущего: «В процессе проведения наших занятий вам нужно вести специальный дневник, где будут фиксироваться выполнения вами домашнего задания. Задание сегодняшнего занятия заключается в следующем. Вам необходимо предложить список ценностей супругу с тем, чтобы он вы-

полнил ту же работу, что и вы сейчас. Затем сравните свой рисунок и рисунок супруга. Посмотрите, совпадают ли ваши семейные ценности».

8. Анкета «Откровенно говоря...»

Комментарий ведущего: «Одной из последних процедур каждого занятия будет анкетирование. Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым выразить свое отношение к происходящему. Будьте предельно откровенны, так как ваше мнение поможет ведущему продумать следующее занятие, сделать его более полезным для вас и всей группы в целом».

Анкета «Откровенно говоря...»

Дата занятия _____

Имя _____

- во время занятия я поняла, что _____
- самым эффективным считаю _____
- я не смогла быть более откровенной, так как _____
- на занятии мне не понравилось _____
- на следующем занятии я хотела бы _____
- на месте ведущего я _____

9. Рефлексия

Комментарий ведущего: «Вы откровенно высказали мнение о занятии, но если что-то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выскажите вслух прямо сейчас. Не уносите домой отрицательные эмоции».

Данную процедуру необходимо проводить по окончании любого занятия, чтобы у каждого участника была последняя возможность сказать то, что их тревожит.

10. Пожелание на вечер.

Комментарий ведущего: «Любой желающий может начать игру. Его задача выбрать участника, которому хочет пожелать что-то на вечер, подходит к нему и глядя в глаза дарит это пожелание. Затем тот участник, который получил пожелание, выбирает другого участника и повторяет те же действия. Наша за-

дача, чтобы каждый участник получил пожелание и только одно».

ЗАНЯТИЕ № 3

ОСОЗНАНИЕ И РАЗВИТИЕ «ОБРАЗА Я»

Цель занятия – закрепить тренинговый стиль общения, продолжить самораскрытие и открытие в себе сильных сторон, качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе, создать ситуацию, стимулирующую самооценку участников тренинга.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

Комментарий ведущего: «Сейчас вы хаотично двигаетесь по комнате. По моему сигналу вы пожимаете руку каждому встречающемуся на вашем пути партнеру. Новый сигнал и опять приветствие, но каким-то новым оригинальным способом, а не рукопожатием. Опять движение – и снова сигнал к приветствию, которое вновь не должно походить на предыдущее. Пусть каждый проявит умение творчески и спонтанно мыслить. Наконец, следующий сигнал – и новое задание: рассказать человеку, рядом с которым вы оказались, свое впечатление о первой встрече с ним. Опять ходьба, и короткий диалог на ту же тему с новым партнером».

2. Ассоциации

Ресурсы: лист бумаги и ручка.

Комментарий ведущего: «Я предлагаю вам поиграть в ассоциации. Все что для этого нужно, услышав задание, записать первые образы, связанные с ним, которые пришли в голову». Вопросы-задания могут быть следующими.

- Если семья – это постройка, то она...
- Если семья – это цветок, то она...
- Если семья – это музыка, то она...
- Если семья – это геометрическая фигура, то она...
- Если семья – это название фильма, то она...
- Если семья – это настроение, то она...

Далее участники составляют обобщающий образ семьи и смотрят, что им нравится, и что нет. Что можно изменить, чтобы образ семьи им нравился?

3. Домашнее задание

Комментарий ведущего: «Сейчас мы поработаем с дневником. Объединитесь в микрогруппы по 4-5 человек и обсудите записи, которые вы сделали, выполняя домашнее задание. Совпали ли ваши ценности с ценностями вашего мужа. Какие выводы вы сделали для себя? Каждый может комментировать свои записи».

Работа с дневником является необходимым элементом каждого занятия, поэтому следует выделить некоторое количество времени для обсуждения результатов домашнего задания. Ведущему нужно предостеречь участников от типичной ошибки – превращение обсуждения записей в дневнике в формальный разговор по принципу «лишь бы что-нибудь сказать».

4. Одно из... трех

Для проведения данного упражнения нужно определить три условных места. Каждая отметка будет обозначать место для сбора первой, второй и третьей группы. В ходе выполнения упражнения участникам каждый раз придется решать для себя вопрос, к какой из трех групп они относятся. Свое место они определяют в зависимости от трех вариантов ответа на поставленный вопрос. Если им подходит первый вариант, то игроки занимают место, обозначающее место группы номер один, второй ответ – вторая группа, третий – соответствующий номер и место на площадке.

Комментарий ведущего: «Я предложу вам серию вопросов, которые метафорически помогут определить особенности вашей личности. Вдумайтесь в смысл образа, определите, какой из предложенных вариантов вам ближе всего, и, в соответствии со своим выбором, займите, пожалуйста, место на игровой площадке».

Итак, кто вы:

- Марш Мендельсона, «Мурка», Венский вальс?»

Участники обдумывают ответ и делятся на три группы. Когда выбор сделан, просим участников прокомментировать их решение.

«Кто вы: ребенок, зрелый человек, пенсионер? Напоминаем, что речь не идет о вашем реальном возрасте, а лишь об образе – «душевный возраст» – на сколько лет вы себя ощущаете.

Кто вы:

- Первое свидание, помолвка, золотая свадьба?
- Спальня, кухня, рабочий кабинет?
- Палатка, крепость, вилла?
- Обвиняемый, адвокат, прокурор?
- Табличка с надписью: «Посторонним вход воспрещен!», «Скоро вернусь...» или «Добро пожаловать»?
- «С радостью!», «Надо подумать...», «Через мой труп!»?
- Прошедшее, настоящее, будущее? Напоминаем, что речь идет об образе, а не о реальном положении дел.

Завершая упражнение, обсудить, что понравилось, а что нет в упражнении? Ответ на какой вопрос был наиболее проблематичным? На какой вопрос было легче всего ответить? Почему? Удалось ли вам открыть что-то в самом себе в ходе игры? Кем бы вы хотели быть и что вам мешает? Удивил ли вас выбор кого-то из участников? Поделитесь с ним своими впечатлениями: чем вас удивил, обрадовал, огорчил, озадачил его выбор?

5. Коронная поза

Одним из вариантов в технике «Скульптура семьи» семейного терапевта В. Сатир является методика «Коронная поза». Она, по мнению авторов, «...одна из очень сильных и результативных методик, показывающих и достигающих перспективы методом перевода семейного процесса на язык тела и движений» [6].

Группа делится на подгруппы по 5-6 человек.

Комментарий ведущего: «В каждой подгруппе один-два участника будут консультантами. Остальные члены подгруппы включаются в работу по скульптурированию.

1. Каждый из вас подумает о том, в каком составе он хочет увидеть перед глазами свою семью. Разобравшись с действующими лицами, вспомните их коронные позы, жесты, мимику, которые, как правило, характеризуют отношения этих людей по отношению к вам.

2. Каждый из вас получает право по очереди взять в свои руки режиссерскую функцию и выстроить из товарищей по группе картины своей семьи, ее членов, замерших в коронных позах. Последним место в «живой картине» занимает сам герой.

3. На этом этапе к работе подключаются «консультанты». Они обращаются к каждому из «членов семьи» с расспросами о том, каковы причины их нахождения именно в данной позиции, что выражает их «коронная поза» по отношению к нашему герою.

Затем «консультанты» обращаются уже не к персонажам, а к актерам, выступающим в конкретных образах, с просьбой прокомментировать, каковы их чувства и мысли в связи с заданными позами.

4. Наш «скульптор» делится с партнерами по группе своими впечатлениями от того, каковы скрытые в метафоре «скульптуры» подтексты, как он чувствует себя по отношению к другим участникам семейной композиции, удовлетворяет ли его собственная роль в ней.

5. «Консультанты» предлагают ведущему игроку выстроить на этот раз идеальную или желаемую в его представлении скульптуру, в которой он вновь определит и собственное положение.

6. Обсуждается полученный результат с точки зрения «скульптора». Он смотрит еще раз на творение своих рук и при желании может высказаться по поводу того, что, на его взгляд, может помочь реализовать этот воображаемый проект в действительности».

Затем очередь и право скульптурирования переходит к следующему участнику группы.

Завершая упражнение, участники могут поделиться впечатлениями о работе.

6. Домашнее задание «Семейный контракт».

Комментарий ведущего: «Люди, вступая в какие-либо отношения между собой, заключают формальные или неформальные, явные или скрытые контракты. Нам хорошо известны контракты между покупателями и продавцами, учителями и учениками... В одном случае контракт оговаривается условиями покупки, в другом объемом и качеством преподанного и воспринятого материала.

Супружеский контракт – один из важнейших договоров, которые мы заключаем в жизни. Интересно, что порой не только мелочи, второстепенные детали, но даже принципиальные положения этого союза не проясняются супругами, подразумеваются понятными друг другу.

Давайте взглянем на брачный контракт не только с точки зрения юридической ответственности сторон, но и с позиций ежедневного многолетнего сосуществования, которое скреплено любовью, взаимным уважением, стремлением развить семейный союз и при этом не потерять собственную индивидуальность.

Выберите время, когда и вы и ваш муж можете посвятить этой работе. Возьмите лист бумаги и ручку. В течение двадцати минут необходимо записать те пункты, которые, на ваш взгляд, определяют дух существующего между вами союза.

Определено ли у вас, кто является главой семьи, кто отвечает за семейную кассу, кто занимается «внешними связями», а кто занимается воспитанием детей? Каковы приоритеты семьи в строительстве семейного очага, взгляды на место проживания и его особенности, на досуг, на материальную ответственность, на степень свободы, которую предоставляют супруги друг другу.

Итак, вы имеете перед собой на листе основные положения существующего между вами брачного договора. Сейчас вам необходимо освежить восприятие формально скрепленного или предполагаемого вами семейного контракта, ведь брачный контракт, как и множество других существующих договоров, принято обновлять через какое-то время. Представьте, что срок действия вашего семейного контракта истек, и вы можете составить новый.

- Посмотрите свой ныне существующий брачный договор и определите, что вы хотите изменить в нем?
 - Что важно дополнить?
 - Какие старые условия сохранить?
 - Где вы хотите жить?
 - Кто из вас будет заниматься созданием экономической базой семьи?
 - Кто будет заниматься ремонтом?
 - Кто будет заниматься хозяйством?
 - Кто будет заниматься воспитанием детей?
 - Кто будет заниматься покупками?
 - Кто будет заниматься организацией семейного досуга, праздников?
 - Как часто встречаться с родителями?
 - Как вы будете пользоваться семейной кассой?
 - Где и как собираетесь проводить свой отпуск?
 - Сколько времени вы планируете проводить в кругу семьи, на работе, с детьми?
 - Кто и каким образом решает вопросы питания?
 - Что вы думаете по поводу сексуальных отношений, их частота, время, место? Кто может являться их инициатором?
 - Вы предпочитает дом «открытого типа» с гостями, вечеринками, совместными праздниками или «закрытого типа» с вечерами в кругу своей семьи, меньшим общением с окружающими?
- Определите особые условия и привычки, которые могут улучшить или наоборот испортить ваше супружество. Запишите их, даже если они кажутся не столь принципиальными (время и характер отхода ко сну, стиль мебели, ширина кровати, воздержание от курения и место курения, любимые телепередачи каждого и как «разделить» телевизор в случае проблем, домашние животные дома, мытье посуды и т.д.)

В своем дневнике вам необходимо фиксировать условия контракта, по которому у вас были расхождения, и как вы смогли договориться с мужем по данному пункту».

7. Заполнение анкеты «Откровенно говоря...»
8. Рефлексия
9. Пожелание на вечер

ЗАНЯТИЕ № 4

ЛЕКЦИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АТМОСФЕРА СЕМЬИ»

Цель занятия – раскрыть содержание понятия «психологическая атмосфера семьи», определить роль благоприятной психологической атмосферы в жизни человека.

ЗАНЯТИЕ № 5

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АТМОСФЕРА СЕМЬИ. СПЛОЧЕНИЕ СЕМЬИ

Цель занятия – поработать над осознанием важности определенных качеств характера для создания благоприятной семейной атмосферы; проанализировать собственную роль в создании общей семейной атмосферы.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

Участники образуют два круга (внешний и внутренний) и встают лицом друг к другу.

Комментарий ведущего: «Двигаясь по кругу (один круг по часовой стрелке, другой против), вы приветствуете каждого нового участника по-новому: сказать какие-то слова, пожать руку, улыбнуться, помахать рукой, похлопать по плечу, обнять, постучать стопа об стопу, бедро к бедру и т.п.»

2. На шкале эмоций

Комментарий ведущего: «Перед вами на полу находится воображаемая шкала (можно нарисовать черту мелом). Я предлагаю вам определить свое место на воображаемой шкале в зависимости от проявления в практике семейных отношений той или иной степени определенных качеств характера и эмоций. После прочтения каждой пары прошу вас занять свое место на шкале эмоций с учетом того, что минимальное, близкое к нулю

проявление качеств – крайняя левая позиция на воображаемой оси. Максимальное проявление качеств – крайняя правая точка. Теперь займите место «идеального» выбора».

Пары для шкалы эмоций:

- Терпимый – нетерпимый.
- Мягкий в оценках – жесткий в оценках.
- Готовый простить – бескомпромиссный.
- Спокойный – раздражительный.
- Дружелюбный – агрессивный.
- Внимательный – равнодушный.
- Заботливый – эгоистичный.
- Закрытый – открытый (в проявлениях эмоций, выражении мнений).
- Рассудительный – импульсивный.
- Прижимистый – щедрый.

Заканчивая упражнение, обсудите, в чем причина существенных различий (если они есть) между желаемым и действительным.

3. Домашнее задание

Комментарий ведущего: «Откройте свои дневники, где вы фиксировали результаты брачного контракта. Объединившись в подгруппы по 4-5 человек, поделитесь с участниками своими впечатлениями. По всем ли пунктам было легко договориться с супругом? Если возникали разногласия, то каким образом договаривались?»

4. Семейная атмосфера

Ресурсы: доска и мел, бумага для работы, ручка для каждого участника.

Комментарий ведущего: «Эмоциональный настрой семьи – это неустойчивая система, подверженная малейшим изменениям в настроениях членов семьи, зависящая от множества составляющих: эмоциональный настрой членов семьи, здоровье, состояние банковского счета, время суток, положение на работе и т.д.

Американские психологи провели исследование событий, вызывающих душевный подъем. Ответы представляли следующий список:

- Хорошие отношения с супругом.
- Наличие достаточного времени на любимые дела.
- Приход гостей, телефонный звонок, получение письма.
- Наличие денег на отдых и развлечения.
- Проведение времени с супругом и детьми.
- Свободное время.
- Музыка.
- Неожиданное получение денег.
- Секс [13].

Из этого следует, что около половины вещей, которые могут так или иначе порадовать нас, связаны именно с семьей, родительством. Масса возможностей и у человека, и у объективных факторов сделать эмоциональный климат семьи замечательным или невыносимым.

Предлагаем вам заняться исследованием человеческого фактора. Запишем на доске список из десяти эмоциональных характеристик человека, которые делают его пребывание в семье подарком для всех.

Теперь перейдем к тем эмоциям, которые становятся угрозой для семейного мира и спокойствия, и также запишем их на доске».

Далее проводится обсуждение полученных списков, и если участники их утверждают, то переписывают их на свои листы в столбик.

Комментарий ведущего: «После записи качеств на оставшейся части листа разложите отдельные столбики для каждого члена вашей семьи. Оставьте место и для себя. У вас получится таблица, где слева эмоциональные состояния и качества, а справа ряд колонок «я», «муж», «сын», «дочь», «свекровь»... записываем всех тех, кого вы считаете ответственным за создание семейного психологического климата.

Теперь наступает самый интересный и в то же время сложный этап вашей работы. Против каждого качества в каждой из колонок проставьте свою оценку по десятибалльной шкале. Начните с себя, а затем проанализируйте степень проявления качеств у ваших родных и близких.

Посмотрите на эмоциональную карту вашей семьи».

В итоге этой работы перед глазами участников проясняется эмоциональная карта их семьи с её островками спокойствия и сейсмическими зонами.

Упражнение целесообразно закончить обсуждением следующих вопросов. Что дало данное упражнение им в понимании себя и их семьи? Какая атмосфера характеризует их семью, чего в этой карте больше? Были ли вещи, которые по-новому открылись им? Что обрадовало? Что заставило задуматься? Что огорчило?

Приблизительный список положительных эмоциональных состояний и качеств, представляющих опасность семейному благополучию:

| Список положительных эмоциональных состояний и качеств | Список эмоциональных состояний и качеств, представляющих опасность семейному благополучию |
|--|---|
| любящий | агрессивный |
| оптимистичный | бесчувственный |
| жизнерадостный | неискренний |
| нежный | нетерпеливый |
| заботливый | склочный |
| спокойный | злой |
| веселый | ревнивый |
| чуткий | хмурый |
| деликатный | грубый |
| сердечный | эгоистичный |
| искренний | ленивый |
| тактичный | безответственный |
| добродушный | удрученный |
| принципиальный | |
| обаятельный | |

5. Домашнее задание «Семейная атмосфера»

Комментарий ведущего: «Продолжите работу после занятия, расспросив своих домашних о том, какие оценки они поставили бы вам и самим себе. Посмотрите, насколько ваши оценки близки с оценками ваших близких, и наоборот, их мне-

ние о вас с теми баллами, которые вы поставили себе. Результаты запишите в ваш дневник».

6. Карты эмоций

Группа садится в круг. В центре круга лежит специально подготовленная колода карт. Каждая карта – это слово с названием определенного эмоционального состояния. Карты лежат «рубашкой» вверх, чтобы никто из участников не видел, что на них написано.

Комментарий ведущего: «Сейчас каждый из вас по очереди поднимает карту, читает название эмоции, затем демонстрирует ее группе без слов с помощью пантомимы. Если карта отгадана, то она идет в отбой. Если же нет, то участник забирает ее. Выигрывает тот, у кого к концу колоды оказалось на руках меньше всего карт».

Завершая упражнение, участники делятся впечатлениями о работе? Легко ли было показывать ту или иную эмоцию? Какую эмоцию было труднее всего показывать?

Примерный список эмоций, которые могут быть указаны на картах: одобрение, замешательство, удивление, сочувствие, интерес, неодобрение, разочарование, гнев, печаль, радость, страх, обида (эмоции на картах могут повторяться).

7. Заполнение анкеты «Откровенно говоря...»

8. Рефлексия

9. Пожелание на вечер

ЗАНЯТИЕ № 6

ЗНАКОМСТВО С ЧУВСТВАМИ

Цель занятия – выявление имеющегося опыта саморегуляции; осознание чувств; формирование продуктивной установки на работу с чувствами и умение эффективно работать с деструктивными переживаниями как в семье, так и профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

Комментарий ведущего: «Сегодня, приветствуя друг друга и обмениваясь любезностями, каждый будет дарить друг

другу подарок, но не реальный, а гипотетический. Самое главное – от души. После вручения, получивший подарок должен выразить свое отношение к нему, если понравился – то чем, если нет – то почему, и что в действительности он хотел бы получить».

2. Любящий взгляд

Выбирается водящий по желанию участников, который выходит за дверь. Группе дается следующее задание.

Комментарий ведущего: «Сейчас, когда водящий войдет в комнату, только один из участников будет смотреть на него любящим (варианты: равнодушным, заинтересованным, обиженным, ироничным, угрожающим и т.п.) взглядом».

Когда водящий возвращается, ведущий ему сообщает: «Вы должны по мимике и позе участников догадаться, кто смотрит на вас любящим (или каким-либо другим) взглядом».

По окончании упражнения можно обсудить, как участники умудрялись догадываться, кто и каким взглядом смотрит на них?

3. Домашнее задание

Комментарий ведущего: «Откройте свои дневники, где вы записали оценки ваших близких. Объединившись в подгруппы по 4-5 человек, поделитесь с участниками своими впечатлениями. Какие оценки вас удивили? Какими были ваши действия? Какие выводы для себя вы сделали?»

4. Интервью

Участники разбиваются на пары.

Комментарий ведущего: «Сейчас каждому из вас предстоит интервьюировать друг друга. Далее вы будете представлять ответы друг друга, то есть, по сути, выполнять функцию зеркала. Поэтому задача интервьюера – как можно тщательнее записать ответы своего коллеги. Для этого предлагается ответить на следующие вопросы.

1. В каких ситуациях частной жизни человеку труднее всего справиться с собой?

2. В какие моменты профессиональной деятельности труднее всего регулировать свое поведение?

3. Какие ресурсы есть у человека, чтобы справляться с проблемами саморегуляции?

4. Какие барьеры и ограничения существуют для человека, чтобы справиться с проблемой саморегуляции?

На каждого дается по десять минут».

После проведения интервью участникам дается немного времени, чтобы подготовить презентацию. Перед началом презентации группе дается задание.

Комментарий ведущего: «По ходу каждой презентации ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы.

1. Как связаны, по мнению данного человека, проблемы саморегуляции в частной жизни и профессиональной деятельности?

2. Можно ли выделить общую идею в ресурсах и ограничениях, которые указал участник?

3. С какой сферой, личной или профессиональной, больше связаны указанные ресурсы и ограничения?

Теперь у вас у каждого есть полторы минуты на представление информации о другом. Ваша задача, представляя участника, не исказить услышанное и уложиться в заданное время. Тот, кого представляли, имеет минуту на то, чтобы поправить сказанное своим интервьюером».

Для резюмирования представленных презентаций участникам предлагается обсуждение основных тем профессиональной саморегуляции.

- Экстернальность – интернальность (например: от кого зависит эффективность саморегуляции: от самого себя или коллег, в какой сфере легче регулировать свое состояние).

- Смысл – бессмыслица (если есть смысл в лишениях и ограничениях, то нет необходимости в саморегуляции, трудно перенести то, что лишено смысла). Например: если болит голова, то можно ее лечить или искать пути саморегуляции, чтобы избавиться от головной боли. Однако если я от головной боли получаю какую-то выгоду, то в саморегуляции нет необходимости.

- Рациональность – иррациональность (имеет ли смысл предупреждать опасность стресса и выгорания, если без такого

опыта невозможно стать специалистом и понять, зачем нужна саморегуляция, есть ли смысл в осторожности или следует рисковать?).

- Я – другой (саморегуляции в общении или саморегуляции внутри, что важнее?).

- Преодоление – гармония (что важнее: прислушаться к себе или опираться на волевую регуляцию).

- Спонтанность – спланированность (нужно ли постоянно рефлексировать и осознавать или важно полагаться на интуицию, спонтанность; как найти баланс между тем и другим?).

5. Классификатор чувств

Комментарий ведущего: «Принятие своих переживаний составляет значимый ресурс саморегуляции человека. Наверное, трудно встретить человека, который не запрещал бы себе те или иные чувства или испытывал бы только конструктивные переживания. Нормы воспитания и поведения часто таковы, что человек готов жертвовать своими чувствами, лишь бы не быть непринятым. Именно запрет чувств составляет основной барьер для эффективной психологической помощи. Чем больше человек принимает свои чувства, учится не бояться и понимать их, тем больше у него возможности к самоактуализации, так как эмоции – это основной энергетический ресурс развития человека.

Я хочу предложить вам список чувств.

| | | | |
|--------|-----------|---------|--------|
| Любовь | Ненависть | Тревога | Утрата |
| Горе | Страх | Гнев | Вина |

Ваша задача разделить эти чувства на пары по какому-либо признаку, а затем объяснить, как были образованы пары понятий».

Наиболее часто люди используют принцип противопоставления: любовь – ненависть или причинно-следственные связи: вина – страх. Оба принципа свидетельствуют о том, что есть чувства «правильные» и «неправильные».

Комментарий ведущего: «Мы привыкли делить чувства на негативные и позитивные. Эта установка часто порождает и

объясняет существующие запреты на чувства, когда стыдно проявить свой страх, не стоит показывать гнев, нельзя говорить о горе. Чувства не могут быть плохими или хорошими, правильнее делить их на конструктивные и деструктивные. Как вы думаете, какие из перечисленных чувств конструктивны, а какие деструктивны?».

В данном случае можно использовать наводящие вопросы. Что значит, плохие и хорошие чувства? Какие чувства чаще всего запрещают (накладывают табу)? Что происходит, если вы испытываете запрещенное чувство?

Комментарий ведущего: «Конструктивные чувства заряжают человека положительной энергией, способствуют сохранению здоровья, позитивного отношения к себе. И хотя нам кажется, что горе делает нас слабыми, это не совсем так. Горе учит самостоятельности, умению построить жизнь после потери, найти новые ресурсы.

Деструктивные чувства изнуряют человека, они разрушают его изнутри, делают его слабым, открытым для манипуляции и склонным к манипуляции. Можно сказать, что деструктивное – это болеющее чувство, которому нужна помощь».

Далее участникам можно предложить краткую характеристику чувств и их обсудить (таб. 2). Необходимо обратить внимание на то, что деление чувств, сделанное участниками и предложенное ведущим, это не правильные и ложные ответы, а разные точки зрения на проблему чувств.

По ходу обсуждения предложенной таблицы чувств можно сделать выводы, опираясь на следующие вопросы:

– Что заставляет нас конструктивные чувства заменять на деструктивные?

– К чему приводит эта замена?

Комментарий ведущего: «Человек не всегда может «обнародовать» свои чувства, независимо конструктивные они или деструктивные. Поэтому человеку важно учиться делать это в соответствии со своей внутренней экологией, учась говорить о своих чувствах, формулировать свое отношение в «Я-высказываниях», а также необходимо учиться работать с чувствами тогда, когда скопилось много деструктивных пережива-

ний. Прощать или, если сделать это трудно, овладевать приемами символического выражения чувств (побить куклу, похожую на обидчика, как это делают, например японцы; порвать лист бумаги на мелкие кусочки и т.п.)

Таблица 2

Чувства

| Конструктивные | Деструктивные |
|--|---|
| <p>Любовь – понимание и принятие, сопереживание, умение прощать. Любовь является одним из самых сильных конструктивных чувств.</p> | <p>Вина – неконструктивная замена любви, переживание своей несостоятельности в отношении другого человека. Вина буквально давит на человека, вынуждает вести себя то кающимся грешником («Я тебе всю жизнь испортила»), то обвинителем («Ты мне всю жизнь испортил»).</p> |
| <p>Гнев – рождается тогда, когда нарушаются наши границы. Гнев полезен тем, что человек проявляет свое отношение и свою позицию, иногда до прямого выражения недовольства, когда другой человек может не подозревать о том, как его действия, слова, отношения ранят нас.</p> | <p>Ненависть, раздражение – невозможность выразить свой гнев приводит к тому, что человек «выпускает» свое недовольство по-немногу: уколами. Сдержав свой гнев или дав ему неправильный выход, вы рискуете своим эмоциональным состоянием и взаимодействием с другим человеком.</p> |
| <p>Страх – это способность человека вовремя замечать стоп-сигналы и посредством сильной эмоциональной реакции уходить от травмирующей ситуации. Страх – знание своих возможностей и ограничений, их принятие, принятие ситуации, где контроль невозможен.</p> | <p>Тревога – формируется как ответ на вытесненные страхи, когда человек отказывается признать свой страх, но вместе с тем испытывает давление со стороны этих переживаний. Тревога вызвана стремлением все взять под контроль, исключить случайность. Основные проявления «застаревших» тревог – мнительность, ипохондрия.</p> |
| <p>Горе – принятие самостоятельности, необходимости платить «за любовь» и привязанность.</p> | <p>Утрата – болезненная сосредоточенность на том, как все было бы, если бы потери не случилось.</p> |

6. Домашнее задание

Комментарий ведущего: «Этот прием символического выражения скопившихся деструктивных переживаний поможет быстро и эффективно справиться с неприятными для вас чувствами.

Исходное положение – стоя. Поставьте ноги на ширину плеч, руки вдоль туловища. Делая глубокий вдох, поднимайте руки через стороны вверх над головой. Задержите дыхание. На выдохе – корпус резко наклоните вперед, а руки сбросьте вниз перед собой. В данный момент происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

Это упражнение вы можете использовать в любых критических ситуациях, как в семье, так и на работе. Выполняя упражнение, заметьте, какие ощущения вы испытываете. Свои впечатления записывайте в тетрадь».

7. «Да»

Для проведения данного упражнения можно использовать фоном релаксирующую музыку.

Комментарий ведущего: «Закройте глаза и вообразите себя в лесу. Вдохните в себя запах листьев. Послушайте пение птиц. Гуляйте по лесу. Гуляя, подойдите к пещере. Осмотрите ее. Почувствуйте землю под ногами, коснитесь стен рукой, почувствуйте твердость камня, его прохладу. Рядом с пещерой – водопад. Вы его найдете. Маленький водопад и звук падающей воды... Слушайте и его. И тишину леса, и птиц. Откройте всему этому душу: и прохладе, и тишине, и звукам. Потом сядьте в удобном месте и сосредоточьтесь с ним в лад, раскачивайтесь вместе с ним, дайте ему заполнить все ваше тело с головы до ног. Пусть «Да-а-а...» проникает повсюду. Повторяйте: «Да-а-а». Почувствуйте его. С этим словом уходит все ваше плохое: неприятие себя, людей, жизни. Еще раз повторите: «Да, да, да...». С этими волшебными звуками в вас входит все приятное, успешное. «Да, это я...» (назовите ваше имя). «Да, да, да, я имею право на признание и успех...». «Да, да, да, у меня приятное, успешное настоящее и еще более приятное и успешное будущее». «Да, да, да...». Теперь, когда «Да» заполнило каждую вашу клеточку, начните ощущать улыбку – в теле и во всем

внутреннем бытии, в самой глубине вашего самосознания. Пошлите эту улыбку своему имени, своему телу, тому, что вы мужчина (или женщина), своим желаниям. Обратите ее к своему прошлому, настоящему и будущему. Улыбнитесь тому, на что имеете право. Улыбнитесь и своим обязанностям. Вы можете это сделать. Это улыбка приходит не только на ваши уста. Это улыбка вашего самосознания, всего вашего существа и существования. Она распускается изнутри. Это улыбка мягкая, деликатная, тонкая, как расцветающая роза, раскрывающаяся внутри вас и распространяющая аромат по всему телу. Повторяйте: «Да, да, да, я улыбаюсь. Я улыбаюсь себе, своей жизни, я улыбаюсь вам». А теперь с ощущением внутренней улыбки медленно, не торопясь, вернитесь в комнату. Сделайте глубокий вдох и полный выдох и откройте глаза».

8. Заполнение анкеты «Откровенно говоря...»

9. Рефлексия

10. Пожелание на вечер

ЗАНЯТИЕ № 7

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Цель занятия – осознание чувств; формирование продуктивной установки на работу с чувствами и умение эффективно работать с деструктивными переживаниями; усвоить способы саморегуляции.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

Комментарий ведущего: «Начните, пожалуйста, ходить по комнате – молча, ни с кем не разговаривая. Вы должны будете здороваться друг с другом за руку; но не просто так, а фантазируя при этом.

Для начала представьте себе, что вы встречаете близкую подругу, которую вы давно не видели. Как вы подадите ему (ей) руку? Как близко подойдете к ней (к нему)? Какое выражение лица будет у вас при этом? Поприветствуйте кого-нибудь таким образом и идите дальше, здороваясь и с други-

ми членами группы так, будто они очень хорошие ваши друзья.

Теперь представьте себе, что все вы приглашены на день рождения. Вы здороваетесь со всеми, кого вы не знаете. Как в этой ситуации вы будете себя вести? Какое выражение лица будет у вас при этом? Как близко вы подойдете к партнеру?

Теперь представьте себе, что вы находитесь в совсем чужой стране. Вы знакомитесь с хозяевами, пригласившими вас к себе. Как вы подадите им руку?

Теперь представьте себе, что вы встретили подругу, которой только что ее молодой человек сделал предложение. Вы приветствуете ее и поздравляете с таким радостным событием. Как вы можете без слов выразить свою радость и одобрение?

Теперь сделайте последний круг по комнате и поприветствуйте тех участников нашей группы, с кем вы еще не поприветствовались, и выразите своим рукопожатием радость встречи с ними.

Помните, что во время приветствия не должно быть никаких разговоров».

2. Вверх по радуге

Комментарий ведущего: «Встаньте, пожалуйста, и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и представьте, что вместе с этим вздохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с нее, как с горки. Повторите это трижды».

3. Домашнее задание

Комментарий ведущего: «Откройте свои дневники, где вы записали свои ощущения после выполнения домашнего задания. Объединившись в подгруппы по 4-5 человек, поделитесь с участниками своими впечатлениями. Понравилось ли вам это упражнение? Помогало ли оно вам в напряженных ситуациях снять негативное состояние и начать конструктивно взаимодействовать с людьми?»

4. Образ вины

Ресурсы: бумага для работы и карандаши для каждого участника.

Комментарий ведущего: «Часто на образном уровне человеку легче говорить о своей проблеме и находить пути ее решения. Это упражнение поможет выявить метафору (образ) чувства вины, сформированного у каждого из вас. Для этого нарисуйте, пожалуйста, самое сильное чувство вины в мире, которое только можно себе представить».

Далее следует представление рисунков. О чем рисунок? Необходимо настроить участников на интерпретацию рисунков так, чтобы вместо чувства вины появилось понимание сложившейся ситуации и пути ее преодоления. Например, если на рисунке вина изображена тяжелой плитой, которая лежит на плечах человека, то предложите участнику подумать, что можно изменить в рисунке. Может быть, нарисовать мускулы, убрать плиту или привязать воздушный шар, который поднимет и унесет ее.

5. Опыт вины

Комментарий ведущего: «Определите, перед кем вы чувствуете себя виноватым. Как это получилось? Когда чувство вины усиливается? Если чувство вины исчезнет, то, как вы поймете, что вы его больше не испытываете? Посмотрите, что можно сделать, чтобы не испытывать это чувство. Рассмотрите несколько вариантов. Прорепетируйте эти варианты в любой из ситуаций, когда вы испытывали чувство вины».

После выполнения упражнения можно обсудить с участниками, какие ощущения они испытали, когда репетировали ситуации, применяя новые ресурсы.

6. Мой самый сильный гнев

В ходе этого упражнения важно, чтобы участники не только признали свою способность испытывать гнев, но и получили опыт его анализа. Упражнение проводится в форме групповой дискуссии.

Комментарий ведущего: «Вспомните, пожалуйста, одну или две ситуации, в которых вы испытывали сильный гнев.

А теперь ответьте:

- Что привело к тому, что гнев оказался таким сильным?
- Как вы поняли, что это сильный гнев?
- Что могло бы уменьшить ваш гнев?»

7. «Тух-тиби-дух»

Комментарий ведущего: «Я сообщу Вам сейчас «особое слово». Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, против всего, что портит нам настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, Вам необходимо сделать следующее.

Начните ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из коллег и трижды сердито произнесите волшебное слово. Это слово «Тух-тиби-дух».

В это время ваш коллега должен стоять тихо и слушать, как вы произносите «волшебное слово», он не должен ничего отвечать. Но если он захочет, то может ответить вам тем же, трижды произнося сердито «Тух-тиби-дух». После этого продолжайте прогуливаться по комнате, время от времени останавливайтесь перед кем-нибудь и снова сердито произнесите «волшебное слово».

Но помните, чтобы оно подействовало, важно его говорить не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами».

Завершая упражнение, участники могут поделиться впечатлениями об упражнении и порассуждать, с какой целью они выполнили это упражнение?

8. Домашнее задание

Комментарий ведущего: «Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями.

Выполняя данное упражнение, стремитесь к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышите ровно и спокойно, через нос. Одновременно старайтесь добиваться ярких представлений и ощущений расслаблением и напряжением различных групп мышц.

После некоторой тренировки в расслаблении и закреплении соответствующих условно-рефлекторных связей со сло-

весными формулировками удастся легко по «мысленному приказу» расслабить все мимические мышцы.

♦ «Маска удивления». Закройте глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднимите брови, произнесите про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержите на секунду дыхание и с выдохом опустите брови. Сделайте паузу 15 секунд и повторите упражнение 2-3 раза.

♦ «Жмурки» – упражнение для глаз. С медленным выдохом мягко опустите веки, постепенно усиливая напряжение мышц глаз, и, наконец, зажмурьте их так, как будто в них попал шампунь. Жмурьтесь, как можно сильнее. Произнесите про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнесите про себя: «Веки расслаблены». Повторите упражнение 2-3 раза.

♦ Упражнение для носа называется «Возмущение». Округлите крылья носа и напрягите их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделайте вдох и выдох. Произнесите про себя: «Крылья носа напряжены». Сделайте вдох, на выдохе расслабьте крылья носа. Произнесите про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторите упражнение 2-3 раза.

♦ «Маска поцелуя». Одновременно с вдохом постепенно сжимайте губы, как будто для поцелуя. Доведите это усилие до предела и зафиксируйте его, повторяя «Мышцы рта напряжены». На секунду задержите дыхание и затем со свободным выдохом расслабьте мышцы. Произнесите: «Мышцы рта расслаблены». Повторите это упражнение 2-3 раза.

♦ «Маска смеха». Чуть-чуть прищурьте глаза, с вдохом постепенно улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабьте напряженные мышцы лица. Повторите это упражнение несколько раз.

♦ «Маска недовольства». С вдохом постепенно сжимайте зубы, плотно смыкая губы. Подожмите мышцы подбородка и опустите углы рта. Сделайте маску недовольства, зафиксируйте напряжение. Произнесите про себя: «Челюсти сжаты, губы напряжены». С выдохом расслабьте мышцы лица – разомкните

зубы. Произнесите про себя: «Мышцы лица расслаблены». Повторите упражнение несколько раз».

9. Заполнение анкеты «Откровенно говоря...»

10. Рефлексия

11. Пожелание на вечер

ЗАНЯТИЕ № 8

ЛЕКЦИЯ «ИСКУССТВО КОММУНИКАЦИИ»

Цель занятия – сформировать представления о роли общения в жизни человека.

ЗАНЯТИЕ № 9

ИСКУССТВО КОММУНИКАЦИИ

Цель занятия – потренироваться в сознательной постановке и снятии «блоков коммуникации», чтении невербальных признаков «закрытого и открытого» межличностного взаимодействия, развить умение давать конкретную и искреннюю оценку, не задевая при этом самолюбие других людей.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

Комментарий ведущего: «Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этом приветствии есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит? Можно начинать!»

2. Коммуникационные карты

Ресурсы: комплект карт. К колоде должно быть: шесть карт, на которых изображена молния; шесть с улыбкой; шесть с двумя встречными стрелками и четыре пустых карты. Всего – 22 карты.

Группа садится в круг.

Комментарий ведущего: «Один из участников по желанию – ведущий. Он получает колоду из карт, которую держит «рубашкой» вверх. Подходя поочередно к вам, он протягивает лежащую на ладони колоду так, чтобы каждый сидящий мог взять лежащую сверху карту. Участник, вытянувший карту, поступает в соответствии с выпавшим символом:

- молния – критическое замечание в адрес ведущего;
- улыбка – комплимент;
- пустая карта – по его выбору: комплимент или критика;
- встречно-направленные стрелки говорят о том, что происходит переход хода. Ведущий говорит об участнике то, что он выбирает (критическое замечание или комплимент), и занимает его место в круге. Тот же выходит в центр и продолжает игру как ведущий.

Основным принципом игры является искреннее и свободное высказывание, построенное на опыте совместной тренинговой деятельности: нельзя говорить о том, что характеризует участников или происходило между вами вне тренинга».

Завершая упражнение, говорим о необходимости уметь с достоинством принимать критику и похвалу. Критиковать действия, поступки, а не личность. Быть терпимыми к различным точкам зрения.

3. Домашнее задание

Комментарий ведущего: «Откройте свои дневники. Объединившись в подгруппы по 4-5 человек, поделитесь с участниками своими впечатлениями. Повлияло ли выполнение упражнения на ваше внутреннее состояние, способствовало ли позитивному настрою на день».

4. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение

Агрессивность и неуверенность – одинаково эффективно разрушают межличностные отношения, первая – явно и напористо, вторая – скрыто и исподволь.

Комментарий ведущего: «Прежде чем изучать и отрабатывать навыки уверенного поведения, необходимо понять суть

уверенности в себе. Данное упражнение поможет вам отличать уверенность от неуверенности и агрессивности.

Каждому из вас предлагается продемонстрировать неуверенную поведенческую реакцию, уверенную реакцию и агрессивную реакцию в некой гипотетической ситуации. Например, можно представить, что ваш друг забыл вернуть взятые в долг деньги.

Агрессивная реакция в этом случае может быть такой: «Черт! Я так и знал, что тебе нельзя доверять. Сейчас же верни мои деньги!»

Неуверенная реакция может быть выражена такими словами: «Прости, я не хочу быть назойливым, но может быть, ты не будешь слишком задерживаться с возвратом этих денег?»

Уверенное поведение может включать такую фразу: «Я полагаю, что мы договорились: ты должен был вернуть мне деньги сегодня. Буду очень признателен, если ты сможешь сделать это не позднее пятницы».

При этом помните, что невербальное поведение говорит о человека не меньше, чем произносимые им слова, поэтому интонации, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции».

Примеры ситуаций для упражнения.

- Ваша дочь пристаёт к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот, чтобы отделаться от неё, вы говорите...
- Вы муж сообщаете вам, что собирается с друзьями сходить на хоккей, но вы уже пообещали своей маме, что он повесит ей картину. Вы говорите мужу...
- За пошив костюма вы получили счет на сумму, которая на 500 рублей превышает предварительную оценку. Вы говорите служащему ателье...
- Вы пришли с работы уставшая, а ваш муж лежит на диване и читает газету, в то время как в мойке лежит грязная посуда. Вы подходите к нему и говорите...
- Ваш сын вместо школы пошел в компьютерный клуб. Вечером учительница позвонила и сообщила, что ваш сын не был в школе. Вы подходите к сыну и говорите...

- Ваш муж поставил вас в неловкое положение, без вашего ведома пригласив в гости незнакомого вам человека. Вы говорите мужу...

- Вы смотрите любимый сериал, и в это время ваш муж переключает канал на футбол. Вы говорите мужу...

- Ваш муж поехал ставить машину в гараж и задержался на три часа. Когда он вернулся, вы ему говорите...

- Вы узнаете, что ваш муж потратил кругленькую сумму на машину и вам ничего не сказал. Вы говорите ему...

- Вы решили устроить мужу романтический ужин. Накрыли на стол, надели самое красивое платье, но ваш муж задержался на работе на два часа. Когда он пришел, вы ему говорите...

- Ваш муж ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему...

- Ваш муж сообщает вам, что его мама поживет у вас несколько месяцев.

- Ваш муж всю неделю был занят срочной работой и забыл о юбилее Вашей свадьбы. Придя вечером с работы и не обнаружив даже цветов, Вы подходите к мужу и говорите ...

- Ваш сын забыл, что на выходные ему задали выучить большое стихотворение. В понедельник, придя из школы, он сообщает Вам, что получил «два». Вы говорите ему...

- Ваша подруга позвонила и сообщила вам, что видела вашего мужа с незнакомой женщиной. Когда он пришел домой, вы ему говорите...

Надо, чтобы свои способы поведения продемонстрировали все участники группы. Для этого каждому из участников предлагается ситуация, отличная от тех, что были ранее предложены другим. Надо учитывать, чтобы каждый участник получил обратную связь от участников группы.

5. «Я-сообщение»

Существует две формы обращения к другому человеку: «Я-сообщения» и «Ты-сообщения».

«Ты-сообщения» часто нарушают коммуникацию, т.к. вызывают у человека (а также и у ребенка) чувство обиды и горечи, создают впечатление, что правы всегда вы («Ты всегда ва-

ляешься на диване и ничего не делаешь», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать»). В данном случае «Ты» обижает и заставляет другого человека (ребенка) чувствовать себя несчастным.

«Я-сообщения» являются более эффективными способами в плане влияния на человека (ребенка) с целью изменить его поведение, которое вы не приемлете. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми.

Например: жена пришла с работы уставшая и не испытывает желаний с кем либо разговаривать. Своему мужу она посылает «Ты-сообщение»: «Ты меня утомил» или «Отстань от меня», и муж, расшифровав сообщение жены, понимает: «Я плохой». Если бы жена сказала: «Я очень устала», муж, расшифровав сообщение, понял, что «жена устала».

Предлагаю Вам модель «Я-сообщения», которая состоит из трех частей:

- Событие (когда..., если...);
- Ваши точные чувства, которые вызваны этим событием (я чувствую...);
- Предполагаемый Вами исход (мне хотелось бы, чтобы...; я был бы рад..., потому что...).

Первоначальная цель «Я-сообщения» - не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности; в такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее.

Я предлагаю Вам потренироваться в применении «Я-сообщения» таким образом: разделитесь на группы по три человека. По очереди один из участников группы описывает какой-то факт поведения мужа или ребенка, который для него не приемлем, а остальные формулируют «Я-сообщения», записывая их в тетрадь и затем предъявляя группе.

Упражнение целесообразно закончить обсуждением следующих вопросов:

- Возникали ли у участников трудности при формулировании «Я-сообщения»?
- Какие ощущения испытывали, когда слышали «Я-сообщения» в место «Ты-сообщения»?

6. Ассертивный спор

Комментарий ведущего: «Сейчас Вам необходимо разделиться на тройки. Задание следующее: первый участник произносит фразу на заданную тему (лучше использовать короткие фразы, чтобы другому участнику было легче повторить). Затем второй участник должен повторить то, что сказал первый и предложить свой вариант. Затем первый повторяет то, что сказал второй участник и вновь предлагает свой вариант и т.д. Задача третьего участника отслеживать, чтобы каждый участник, прежде, чем проговорить свою мысль, повторил слова партнера. Через пять минут вы меняетесь местами».

Упражнение заканчивается обсуждением впечатлений участников. Легко ли было повторять слова партнера, и что это им давало?

7. Домашнее задание «Осознание прикосновения»

Комментарий ведущего: «Это упражнение В. Сатир считает весьма эффективным при работе с семьей по осознанию их прикосновений друг к другу.

Прикосновение – это часто самое убедительное средство передачи эмоциональной информации между двумя людьми. Наше самое непосредственное знакомство с миром произошло с помощью прикосновения человеческих рук. Прикосновение остается самым доверительным способом общения между людьми. Люди поверят вашему прикосновению больше, чем вашим словам. Интимные отношения становятся более или менее интенсивными в зависимости от того, как партнеры воспринимают прикосновения.

Чтобы выполнить это упражнение, сядьте на таком расстоянии, чтобы вы могли дотронуться до вашего мужа и посмотреть друг на друга в глаза в течение одной минуты. Затем возьмите за руки и закройте глаза. Медленно исследуйте руки своего партнера. Заметьте их форму, температуру, каковы они на ощупь. Обращайте внимание на любые чувства или ощущения, которые у вас возникают, пока вы изучаете руки своего супруга. Прочувствуйте, какое ощущение у вас возникает, ко-

гда вы прикасаетесь к этим рукам и когда эти руки прикасаются к вам.

Примерно через две минуты откройте глаза и продолжайте прикасаться к мужу, глядя на него. Заметьте, что происходит. Меняется ли что-нибудь, когда вы смотрите на него?

Примерно через 30 секунд закройте глаза и продолжайте прикасаться к мужу, замечая любые изменения. Через минуту мягко разъедините руки, но не отталкивайте руки супруга. Сядьте прямо и позвольте самой себе насладиться своими впечатлениями от этого переживания. Откройте глаза и поделитесь своими мыслями и чувствами со своим мужем.

После этого пусть ваш муж закроет глаза, а вы в это время будете мягко водить рукой по его лицу, полностью сосредоточившись на прикосновении. Затем поменяйтесь ролями и поделитесь друг с другом своими переживаниями.

Важно знать, как воспринимается ваше прикосновение, потому что люди ощущают прикосновения по-разному. Если вы хотели нежно прикоснуться к вашему супругу, а он воспринял это как резкое прикосновение, – это важная информация.

Запрет на прикосновения является до какой-то степени причиной неудовлетворенности во многих сексуальных отношениях. Когда супруги постепенно начинают получать удовольствие от прикосновений, их взаимоотношения в целом улучшаются».

8. Заполнение анкеты «Откровенно говоря...»

9. Рефлексия

10. Пожелание на вечер

ЗАНЯТИЕ №8 РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Цель занятия – создать благоприятный психологический климат для работы; продемонстрировать многообразие подходов и взглядов на проблему; развить гибкость и чувство толерантности к членам семьи; найти ресурсы эффективного поведения и провести тренировку в решении семейных конфликтов на основе супружеского соглашения и сотрудничества.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

Комментарий ведущего: «Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как хорошо, что ты здесь!» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этом приветствии есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит? Можно начинать!».

2. Сиамские близнецы

Комментарий ведущего: «Вам необходимо разбиться по парам. Партнеры в паре становятся боком друг к другу так, что бы ваши бедра соприкасались, а лица были повернуты в одну и ту же сторону. Рука (со стороны партнера) обхватывает «близнеца» через поясницу за бедро. Так, обхватив друг друга, пара должна будет двигаться по комнате, преодолевать препятствия в виде опрокинутых на пол стульев».

Далее можно предложить для «сиамских близнецов» другие задания:

- завязать шнурок на ботинке;
- застегнуть пуговицу;
- сложить продукты в сумку;
- повязать платок на голову.

3. Домашнее задание

Комментарий ведущего: «Откройте свои дневники, где вы записали свои ощущения после выполнения домашнего задания. Объединившись в подгруппы по 4-5 человек, поделитесь с участниками своими впечатлениями. Понравилось ли вам это упражнение? Какие открытия вы для себя сделали? Какая была реакция у вашего мужа?»

4. Путаница

Комментарий ведущего: «Это упражнение прекрасно может помочь вам в тренировке терпимости, согласованного поведения, партнерских усилий, столь необходимых, когда при-

ходится решать практически любую из семейных дилемм или справляться с назревшим конфликтом.

Сейчас вам необходимо встать в круг плечом к плечу. Закройте глаза и протяните руки вперед. Я сцеплю ваши руки в разных сочетаниях таким образом, чтобы в итоге у вас получился клубок переплетенных рук. Для того чтобы проверить, что в путанице не возникло «закрытых колец», попрошу одного из участников пожать левой рукой руку человека, которого он держит, тот передаст импульс своему партнеру, и так пожатие должно пройти через всех участников и вернуться к первому игроку с другой стороны. Когда его правая рука окажется пожатой партнером, мы убедимся, что вся группа – это сплошная, но очень запутанная цепочка.

Ваша задача – распутаться, став кругом, при этом, не разжимая сплетения рук и не причиняя боли свои партнерам. Можно приседать, переступать чрез узлы рук, перекручиваться на своем месте. Можно также поворачивать свою руку в руке партнера, но ни в коем случае не разрывать контакта».

Упражнение завершается обсуждением:

- Какие впечатления участники вынесли из упражнения?
- Что, на их взгляд могло усилить эффективность решения задачи?
- Был ли кто-то, кого можно назвать лидером, руководителем игры?
- Как вы считаете, можно ли назвать «Путаницу» моделью семейных отношений? Почему?

Вспомните ситуацию в жизни, которая подходила бы в качестве иллюстрации к тому игровому опыту, который вы только что пережили. Поделитесь своими воспоминаниями с участниками группы.

5. Мета-зеркало

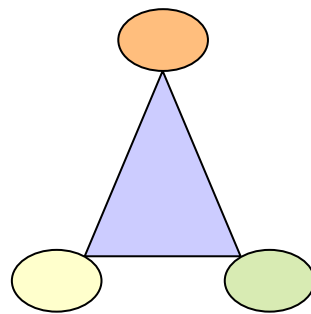
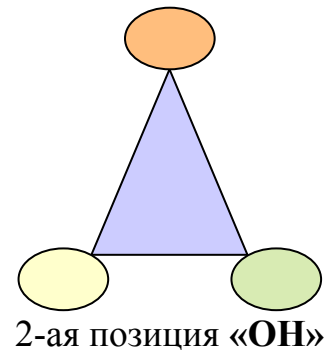
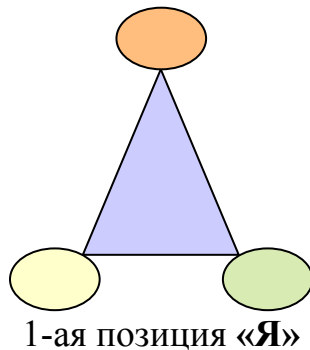
Чтобы участникам была понятна суть данного упражнения, ведущий показывает его на одном из участников.

Комментарий ведущего: «Данное упражнение поможет тебе понять и определить, почему каждый из вас реагирует в конфликтных ситуациях так, как реагирует. Определи дистанцию в конфликте между тремя позициями: первая позиция

«Я» – это ты, вторая позиция «ОН» – это твой супруг и третья позиция – «со стороны».

Участница встает в третью позицию «со стороны».

Комментарий ведущего: «Для начала подумай о сложной ситуации с мужем, которая тебя раздражает и выводит из себя. Ты извлечешь максимальную пользу из этой процедуры, если выберешь то, что повторяется регулярно».



Теперь встань в позицию «Я» и прокрути фильм об этой ситуации со своей собственной точки зрения. Представь, что ты снова переживаешь эту ситуацию с мужем. Начните сначала, глядя своими собственными глазами, вновь переживая то, что произошло в действительности. Отметь, какая информация тебе доступна, что ты чувствуешь, что ты видишь и слышишь, глядя на него (позицию «ОН»). Если ты не видишь, тогда просто живо представь.

Сейчас выйди из первой позиции «Я» и перейди в позицию «со стороны», чтобы посмотреть на себя со стороны.

Теперь перейди в позицию «ОН», как бы войди внутрь своего мужа. Сделайте секундную паузу, чтобы стать им. Теперь ты двигаешься как он, дышишь как он, говоришь его голосом, смотришь его глазами и чувствуешь то, что чувствует он. Потрать

столько времени, сколько тебе нужно, чтобы пройти через эту ситуацию, будучи своим мужем – и отметить, какая новая информация стала тебе доступна.

Вернись в третью позицию. Ты только что пережила свою проблемную ситуацию с разных и очень важных позиций. Сейчас у тебя есть информация, которой не было раньше.

И раз ты здесь, то спроси ее (обращение к позиции «Я»): «Как ты умудрилась этого добиться? Чего ты хочешь?» Например: «Ты хочешь изменить его поведение или вызвать желаемую реакцию?» Учитывая эту новую информацию, какие идеи есть у тебя, что ты можешь сделать? (Если участница не понимает, она может еще раз войти в позицию «ОН» и еще раз определить, что его заставляет вести себя так).

Сейчас подробно представь ее новое поведение, и когда она ведет себя по-новому, появляется ли желание у мужа изменить свое поведение?

Теперь войди в первую позицию «Я» и проверь свое новое поведение. Посмотри, достаточно ли ресурсов.

Перейди в третью позицию «со стороны». Как ты думаешь, достаточно ли того, что ты сделала, или есть необходимость что-то добавить?»

Если участницу устраивает ее новое поведение, тогда необходимо проверить экологию, то есть все ли будут согласны с ее новым поведением.

Примечание: на каждом этапе участнице предоставляется столько времени, сколько ей потребуется. Главное не торопить, чтобы она могла осознать все происходящее в подобной ситуации.

Далее участники группы делятся на пары и выполняют это упражнение. Ведущий при необходимости может прийти на помощь участникам.

Завершая упражнение, участники делятся впечатлениями о работе? Легко ли было вжиться в образ мужа? Какие ощущения испытали, когда осознали неэффективность своего поведения?

6. Домашнее задание «Завершение неоконченных дел»

Комментарий ведущего: «Это упражнение «Завершение неоконченных дел» В. Сатир предлагает при работе с семьей. Это не «разборка» между супругами, а напротив, оно позволяет им

остановить болезненные или неприятные моменты позади, сохраняя при этом взаимопонимание.

Сядьте поудобнее и, сохраняя контакт глаз с супругом, успокойте сами себя с помощью ровного дыхания. Затем скажите мужу, что вам хотелось бы прояснить некоторые вещи, разобраться в чем-то или с чем-то покончить. Возможно, вам для этого потребуется только объяснить, что вы имеете в виду. А может быть будет более уместно сделать нечто большее. Например: если ваше неоконченное дело содержит в себе какие-то предположения, вам может захотеться задать несколько вопросов.

Этот диалог может проходить примерно так: «Вчера вечером я рассердилась на тебя, потому что ты пришел с работы на час позже. Я больше не сержусь. Не можешь ли ты объяснить мне, почему ты не предупредил меня?» Или: «На прошлой неделе я сказала, что позвоню твоей маме. Я этого не сделала. Я забыла. Я хочу тебе сказать, что позвоню ей завтра».

Это упражнение помогло многим людям предотвратить разлад в семье и прояснить недопонимания.

Когда вы скажете, друг другу все, что хотели сказать, предложите мужу поделиться своими чувствами и мыслями по этому поводу. В завершение поблагодарите друг друга, и пусть каждый из вас расскажет, что он чувствует теперь, когда проблема разрешена».

7. Заполнение анкеты «Откровенно говоря...»

8. Рефлексия

9. Пожелание на вечер

СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ЭФФЕКТИВНОГО РЕШЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ РЕБЕНКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Практический семинар для педагогических работников
общеобразовательных учреждений

Целью данного семинара является обучение участников образовательного процесса семейному консультированию: как эффективно провести семейную консультацию и помочь родителям эффективно влиять на ребенка, как мотивировать членов семьи на изменения, как использовать свое поведение и речь для установления раппорта.

Объем программы составляет 24 часа. Ее реализация осуществляется в течение трех дней. Занятия проводятся в кабинете (тренинговой комнате) оборудованном ноутбуком и телевизором для просмотра видео консультаций.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРАКТИЧЕСКОГО СЕМИНАРА

1. Актерское мастерство как условие успешного взаимодействия.

Большое значение в процессе консультирования имеет первая встреча педагога, психолога или социального работника с членами семьи. Умение установить контакт и доверительные отношения будут способствовать эффективной работе в дальнейшем.

Обладая актерскими навыками, позволяющими играть разные роли в зависимости от участников консультационного процесса и сложившейся ситуации на консультации, Вы можете создать контекст, в котором клиенты подсознательно будут учиться, как быть гибким в поведении, как играть несвойственные ему роли.

2. Структурный подход в семейном консультировании.

Структурный подход относительно молодое направление в семейном консультировании, которое появилось в 60-е годы XX

века и получило широкое распространение. Основатель данного подхода Сальвадор Минухин. Положительной стороной данного подхода то, что уже в процессе консультирования семья меняет свои шаблоны (паттерны), которые мешают ей гармонично развиваться и эффективно воспитывать ребенка. На семинаре будут рассмотрены вопросы: семья как целостная структура; этапы консультирования по С.Минухину; определение шаблонов поведения в семье. Просмотр видеоматериала и его анализ.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Название раздела и темы | Количество часов по видам занятий | |
|--|--|-----------------------------------|-----------|
| | | Лекция | Практика |
| 1. Актерское мастерство как условие успешного взаимодействия. | | 1 | 4 |
| 1.1. | Значение актерских навыков в работе с семьей. | 1 | |
| 1.2. | Освоение на практике актерских навыков консультирования | | 4 |
| 2. Структурный подход в семейном консультировании. | | 7 | 12 |
| 2.1. | Введение в структурный подход. Этапы консультирования по С.Минухину. | 7 | |
| 2.2. | Определение шаблонов поведения в семье. | | 3 |
| 2.3. | Просмотр видеоматериала. | | 3 |
| 2.4. | Формирование навыков ведения семейной консультации. | | 6 |
| Итого | | 8 | 16 |

РАЗДЕЛ 1. АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Занятие №1. Значение актерского мастерства в работе с семьей (лекция, 1 час)

План лекции

1. Роль актерского мастерства в обеспечении успеха во взаимодействии с другими людьми.
2. Составляющие компоненты актерского мастерства.
3. Общая характеристика методов и техник актерского мастерства.

Занятие №2. Освоение на практике актерских навыков консультирования (практическое занятие, 4 часа)

План практического занятия

В процессе занятия участники в подгруппах выполняют упражнения на развитие вербальных и невербальных навыков, которые помогают установить положительный эмоциональный контакт с участниками консультационного процесса.

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРНЫЙ ПОДХОД В СЕМЕЙНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Занятие №1. Структурный подход как эффективное направление в семейном консультировании (лекция, 3 часа)

План лекции

1. Цели и задачи психолога работающего в данном направлении.
2. Основные понятия.
3. Указания по консультированию.

**Занятие № 2. Этапы первого сеанса консультирования
(по С. Минухину)
(лекция, 3 часа)**

План лекции

1. Этапы первого сеанса консультирования (Сбор информации по телефону, знакомство с членами семьи, определение проблемы, взаимодействие, определение целей, предписание).
2. Значение каждого из этапов консультирования.
3. Особенности проведения каждого этапа консультирования.

**Занятие № 3. Определение шаблонов поведения в семье
(практическое занятие, 3 часа)**

План практического занятия

В ходе занятия участники учатся выделять неконструктивное поведение родителей, которое мешает эффективно воспитывать ребенка; видеть особенности взаимодействия всех членов семьи на примере упражнений «Меню» и «Рассказ». Работа проводится в подгруппах, после чего проводится обсуждение.

**Занятие № 4. Семейная консультация по проблеме
ребенка (практическое занятие, 3 часа)**

План практического занятия

В ходе занятия предполагается просмотр видеоматериала (консультации с реальными семьями). Участники знакомятся с трудными различными ситуациями, с которыми обращаются родители и учителя, после чего проводится обсуждение.

**Занятие № 5. Формирование навыков
в семейном консультировании
(практическое занятие, 6 часов)**

План практического занятия

В процессе практического занятия участники, используя полученные теоретические и подкрепленные видеоматериалом знания в подгруппах, формируют умения вырабатывать различные стратегии решения проблемы.

Литература

1. Алешина, Ю. Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы [Текст] / Ю. Е. Алешина // Вестник Московского университета. – Сер. 14. Психология. – 1987. – №2.
2. Андреас, К., Андреас, С. Сердце разума. Использование вашей внутренней способности изменяться с помощью нейролингвистического программирования [Текст] / К. Андреас, С. Андреас. – Новосибирск : Фирма «ЭКОР», 1995. – 375 с.
3. Антонов, А. И., Медков, В. М. Социология семьи [Текст] / А. И. Антонов, В. М. Медков. – М.: Изд-во МГУ, 1996. – 302 с.
4. Антонов, А. И. Микросоциология семьи [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. И. Антонов. – М.: Издательский дом «Note Bene», 1998. – 360 с.
5. Беляев, Г. С., Копылова, И. А. Психогигиеническая саморегуляция [Текст] / Г. С. Беляев, И. А. Копылова. – Л., 1977.
6. Бэндлер, Р., Гриндер, Д., Сатир, В. Семейная терапия и НЛП [Текст] / Р. Бэндлер, Д. Гриндер, В. Сатир. – М. : СПб. : Институт общегуманитарных исследований, 2000. – 130 с.
7. Бэндлер, Р., Гриндер, Д., Сатир, В. Семейная терапия [Текст] / Р. Бэндлер, Д. Гриндер, В. Сатир. – Воронеж : НПО «МОДЭК», 1993. – 128 с.
8. Блауберг, И. В., Юдин, Э. Г. Системный подход в социальных исследованиях [Текст] / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин // Вопросы философии. – 1967. – № 9 – С. 109.
9. Голод, С. И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты [Текст] / под ред. Г. М. Романенковой. – Ленинград : «Наука», 1984. – 136 с.
10. Добрынина, О. А. Проблема формирования благоприятного социально-психологического климата в семье. Дис. ...канд. психол. наук. – Новокузнецк, 1992. – 205 с.
11. Елизаров, А. Н. Психологическое консультирование семьи [Текст] : учебное пособие / А. Н. Елизаров. – М. : «Ось-89», 2005. – 400 с.
12. Зацепин, В. И., Берещенко, А. В., Бучинская, Л. М. Молодая семья [Текст] / В. И. Зацепин, А. В. Берещенко, Л. М. Бучинская. – Киев : «Украина», 1991. – 316 с.

13. Квинн, Вирджиния Н. Прикладная психология [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Квинн, Вирджиния Н. – СПб. : Питер, 2000. – 558 с.
14. Кипнис, М. Тренинг семейный отношений [Текст] : Часть 1: Супружество / М. Кипнис. – М. : «Ось-89», 2005. – 144 с.
15. Кэмерон-Бэндлер, Л. С тех пор они жили счастливо: простая и эффективная психотерапия сексуальных проблем и трудностей во взаимоотношениях [Текст] / Л. Кэмерон-Бэндлер. – Воронеж : НПО «МОДЭК», 1993. – 256 с.
16. Лидерс, А. Г. Психологическое обследование семьи [Текст] : учебное пособие – практикум для студентов факультета психологии высших учебных заведений / А. Г. Лидерс. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 432 с.
17. Марковская, И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми [Текст] / И. М. Марковская. – СПб. : ООО «Речь», 2002. – 150 с.
18. Методики оказания социально-психологической помощи семье и детям. [Текст] / Е. В. Бурмистрова, В. Ю. Меновщикова, Н. Г. Осухова. – М. : Просвещение, 2002. – 140 с.
19. Навайтис, Г. Семья в психологической консультации [Текст] / Г. Навайтис. – М. : МПСИ, МОДЭК, 1999. – 224 с.
20. Олифинович, Н. И., Зинкевич-Куземкина, Т. А., Велента, Т. Ф. Психология семейных кризисов [Текст] / Н. И. Олифинович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб. : Речь, 2007. – 360 с.
21. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М. : ТЦ Сфера, 2007. – 512 с.
22. Осухова, Н. Г. Скульптура семьи [Текст] / Н. Г. Осухова // Школьный психолог. – 2003. – № 15.
23. Прутченков, А. С. Тренинг личностного роста [Текст] : методические разработки занятий социально-психологического тренинга. – М. : НМО «Творческая педагогика» : МП «Новая Школа», 1993. – 47 с.
24. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст] : учебное пособие / Е. И. Рогов. – М. : Владос, 1996. – 529 с.

25. Рудестам, К. Групповая психотерапия [Текст] / К. Рудестам. – СПб. : Питер, 2001. – 384 с.
26. Румянцева, Т. В. Психологическое консультирование : диагностика отношений в паре [Текст] / Т. В. Румянцева. – СПб. : Речь, 2006. – 171 с.
27. Семья [Текст] : книга для чтения / сост. И. С. Андреева, А. В. Гулыга. – М.: Политиздат, 1991. – 527 с.).
28. Силяева, Е. Г., Артамонова, Е. И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования [Текст] : учебное пособие / Е. Г. Силяева, Е. И. Артамонова. – М. : Академия, 2008 – 190 с.
29. Собчик, Л. Н. Метод диагностики межличностных отношений [Текст] / Л. Н. Собчик // Школьный психолог. – 2003. – № 5.
30. Смит, М. Тренинг уверенности в себе [Текст] / М. Смит. – СПб. : ООО «Речь», 2002. – 244 с.
31. Сысенко, В. А. Устойчивость брака : проблемы, факторы, условия [Текст] / В. А. Сысенко. – М. : Финансы и статистика, 1981. – 199 с.
32. Сысенко, В. А. Супружеские конфликты [Текст] / В. А. Сысенко. – М. : Финансы и статистика, 1983. – 175 с.
33. Трапезникова, Т. М. Этика и психология семейных отношений [Текст] / Т. М. Трапезникова. – Л. : ЛГУ 1988. – 80 с.
34. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие / К. Фопель. – М. : Генезис, 2001. – 240 с.
35. Фримен, Д. Техники семейной терапии [Текст] / Д. Фримен. – СПб. : Питер, 2001. – 384 с.
36. Харли, Уиллард Ф. Законы семейной жизни [Текст] / Харли, Уиллард Ф. – М. : Протестант, 1992. – 207 с.
37. Харчев, А. Г. Брак и семья в СССР [Текст] / А. Г. Харчев. – М. : Мысль, 1979. – 367 с.
38. Холмогорова, А. Б. Научные основания практические задачи семейной психотерапии [Текст] / А. Б. Холмогорова // Московский психотерапевтический журнал. – 2002. – № 1. – С. 93–119.

39. Целуйко, В. М. Психология современной семьи [Текст] : кн. для педагогов и родителей / В. М. Целуйко. – М. : Владос, 2004. – 286 с.
40. Целуйко, В. М. Современная семья : социально-психологические и этические проблемы [Текст] / В. М. Целуйко. – Волгоград : Гос. учеб. учреждение «Волгогр. ин-т молодеж. политики и социал. работы», 2001. – 233 с.
41. Черникова, О. А., Дашкевич, О. В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена [Текст] / О. А. Черникова, О. В. Дашкевич. – М. : ФиС, 1971. – 47 с.
42. Шмидт, В. Р. Психологическая помощь родителям и детям [Текст] : тренинговые программы / В. Р. Шмидт. – М. : ТЦ Сфера, 2007. – 256 с.
43. Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений [Текст] : учебное пособие / Л. Б. Шнейдер. – М. : Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
44. Щеглов, Л. М. Сексология и сексопатология / Врачу и пациенту [Текст] / Л. М. Щеглов. – СПб. : РИЦ «Культ-информпресс», 1998. – 416 с.
45. Щепаньский, Я. Элементарные понятия социологии. [Текст] / Я. Щепаньский, общ. ред. и послесл. А. М. Румянцева; пер. с польского М. М. Гуренко. – М. : Прогресс, 1969 – 240 с.
46. Эйдемиллер, Э. Г., Добряков, И. В., Никольская, И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия [Текст] : учебное пособие для врачей и психологов / Э. Г. Эйдемиллер, И. В. Добряков, И. М. Никольская. – СПб. : Питер, 2003. – 332 с.
47. Эдеймиллер, Э. Г., Юстицкис, В. Психология и психотерапия семьи [Текст] : учебное пособие / Э. Г. Эдеймиллер, В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 2001. – 656 с.
48. Figley, C. R. Helping traumatized families / San Francisco [etc.] Jossey-Bass 1989. XVIII, – 178 с.
49. Leary, T., Coffey, I. Interpersonal Diagnosis, in: «Theories of Personality Investigation», New York, 1969, p. 73-96.
50. Sullivan, H.S. The Interpersonal Theory, New York, 1953.
51. Strategies of Psychotherapy, Jay Haley; Triangle Press, Rockville, Maryland, 1990.
52. The New Peoplemaking, by Virginia Satir, Science and Behavior Books, Mountain View, California, 1988.

53. Uncommon Therapy, the Psychiatric Techniques of Milton Erickson, M.D. by Jay Haley, W.W. Norton & Co., New York, 1973.

Литература для дополнительного изучения

1. Абабков, В. А., Карвасарский, Б. Д. Психотерапия [Текст] : учеб. для студентов мед. вузов / В. А. Абабков, Б. Д. Карвасарский. – СПб. : Питер, 2002. – 672 с.

2. Бейкер, К. Теория семейных систем Мюррея Боуэна : основ. понятия, методы и клин. практика [Текст] / К. Бейкер. – М. : Когито-Центр, 2005. – 494 с.

3. Берг-Кросс, Л. Терапия супружеских пар [Текст] / Л. Берг-Кросс. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2004. – 524 с.

4. Бэндлер, Р. Пора что-то менять [Текст] / Р. Бэндлер. – М. : София, 2006. – 302 с.

5. Вебер, Гунтхард Практика семейной расстановки : систем. решения по Берту Хеллингеру [Текст] / Гунтхард Вебер. – М. : Высш. шк. Психологии, 2004. – 381 с.

6. Вебер, Гунтхард Практика семейной расстановки. Системные решения по Берту Хеллингеру [Текст] / Гунтхард Вебер. – М. : Ин-т консультирования и системных решений, 2007. – 381 с.

7. Гордон, Д., Камерон-Бендлер, Л., Лебо, М. Программируемые программы для Вашего наилучшего будущего (Корреляция судьбы: использование импринт-метода в нейро-лингвист. программировании) [Текст] / Д. Гордон, Л. Камерон-Бендлер, М. Лебо. – [Перевод] М. С. Е. Т. 1995. – 255 с.

8. Дружинин, В. Н. Психология семьи [Текст] / В. Н. Дружинин. – Екатеринбург, Деловая книга, 2000. – 199 с.

9. Зинкер, Дж. В поисках хорошей формы : Гештальт-терапия с супруж. парами и семьями [Текст] / Дж. Зинкер. – М. : Класс 2000, – 311 с.

10. Камерон-Бендлер, Л., Гордон, Д., Лебо, М. Ноу-хау: рук. по созданию вашего собств. лучшего будущего [Текст] / Д. Гордон, Л. Камерон-Бендлер, М. Лебо. – СПб. прайм-ЕВРОЗНАК ; 2005. – 251 с.

11. Карвасарский, Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] / Б. Д. Карвасарский. – СПб. : Питер Ком, 1998. – 743 с.

12. Лидерс, А. Г. Семья как психологическая система : очерки психологии семьи [Текст] / А. Г. Лидерс. – М. : Соц. науки, 2004. – 296 с.
13. Минухин, С., Фишман, Ч., Иорданский, А. Д. Техники семейной терапии [Текст] / С. Минухин, Ч. Фишман, А. Д. Иорданский. – М. : Независимая фирма «Класс», 1998. – 295 с.
14. Пэпп, П. Семейная терапия и ее парадоксы [Текст] / П. Пэпп. – М. : Независимая фирма Класс, 2006. – 277 с.
15. Роуз, Барри Гомеопатия для всей семьи. The Family health guide to homeopathy [Текст] / Барри Роуз. – М. : КРОН-ПРЕСС, 1998. – 556 с.
16. Татарникова, Л. Г. Нетрадиционные методики обучения в практике преподавания школьного интегративного курса «Этика и психология семейных отношений» [Текст] : метод. рекомендации и дидакт. материал / Л. Г. Татарникова. – Л. : ЛГИУУ, 1991. – 79 с.
17. Хеллингер, Б. Источнику не нужно спрашивать пути [Текст] / Б. Хеллингер. – М. : Ин-т консультирования и систем. решений, 2005. – 306 с.
18. Хеллингер, Б. Порядок любви : как жизнь и любовь удаются вместе [Текст] / Б. Хеллингер. – М. : Психотерапия, 2007. – 347 с.
19. Целуйко, В. М. Психология неблагополучной семьи [Текст] : кн. для педагогов и родителей / В. М. Целуйко. – М. : ВЛАДОС-Пресс, 2003 – 270 с.
20. Черников, А. В. Системная семейная терапия : Интегратив. модель диагностики [Текст] / А. В. Черников. – М. : Класс 2001, – 202 с.

Содержание

| | |
|---|------------|
| Введение | 3 |
| 1. Характеристика современной семьи | 5 |
| 1.1. Семья и брак | 5 |
| 1.2. Этапы жизненного цикла семьи и их характеристика... | 9 |
| 1.3. Функции семьи..... | 17 |
| 2. Некоторые особенности супружеских отношений ... | 21 |
| 2.1. Удовлетворенность браком..... | 21 |
| 2.2. Психологический климат семьи..... | 24 |
| 2.3. Специфика супружеского конфликта..... | 31 |
| 3. Психотерапия супружеских отношений | 35 |
| 3.1. Структурная модель семейной терапии в решении супружеских и семейных проблем..... | 35 |
| 3.2. Семейные коммуникации и стили общения..... | 38 |
| 3.3. Контроль отношений в паре..... | 44 |
| 4. Психологическое тестирование семьи | 49 |
| 4.1. Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ) В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко..... | 50 |
| 4.2. Скульптура семьи В. Сатир..... | 55 |
| 4.3. Проективная методика «Круги взаимоотношений» Т. В. Румянцвой..... | 61 |
| 4.4. Тест «Семейная социограмма» Э. Г. Эйдемиллера.... | 66 |
| 4.5. Метод диагностики межличностных отношений (ДМО.)..... | 70 |
| 4.6. Тест выявления особенностей междусупружеского об- щения Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозман, Е. Ж. Дубовской..... | 85 |
| Приложение 1. Социально-психологический тренинг «Формирование позитивного отношения у супругов к се- мейной жизни и друг к другу»..... | 97 |
| Приложение 2. «Семейное консультирование как сред- ство эффективного решения трудностей ребенка в обра- зовательном процессе»..... | 141 |
| Литература | 145 |

Учебное издание

**ПСИХОЛОГИЯ СУПРУЖЕСТВА:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Учебное пособие

Составитель: *Л. А. Нижегородова*

На обложке изображена декоративно-ландшафтная композиция
«Сфера любви», выполненная группой скульпторов
во главе с Виктором Митрошиным

Корректор: Г. А. Синтяева
Технический редактор: В. В. Кудинов
Дизайн обложки: А. Н. Барымов

Сдано в набор 01.12.09. Подписано в печать 18.12.09.
Формат 60×84^{1/16}. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 9,5. Тираж 500 экз. Заказ № _____

Отпечатано с оригинал-макета заказчика
в ООО «РЕКПОЛ».
454048, г. Челябинск, пр. Ленина, 77
Телефон: (351) 265-58-75, факс: 265-49-84, 265-41-09.
E-mail: rekpol@chel.surnet.ru