

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ПШЕНИЦЫНА ВАЛЕРИЯ АНДРЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ
КОНФЛИКТОВ МОЛОДЫХ СУПРУГОВ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Дата защиты

Обучающийся

Пшеницына В.А.

Оценка

Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ МОЛОДЫХ СУПРУГОВ.....	6
1.1. Общая характеристика межличностных конфликтов молодых супругов..	6
1.2. Основы психологической профилактики межличностных конфликтов молодых супругов	20
Выводы по главе 1	32
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ МОЛОДЫХ СУПРУГОВ.....	34
2.1. Организация и методы исследования.....	34
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования	39
2.3. Программа, направленная на профилактику межличностных конфликтов молодых супругов	47
Выводы по главе 2.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	72
ПРИЛОЖЕНИЕ	75

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: ученые сегодня утверждают, что институт семьи и брака находится в кризисном состоянии, что проявляется в нестабильности брака; утрате семейных традиций; увеличении числа смешанных браков (с детьми от предыдущих отношений); низком уровне психологической культуры семейных отношений. В результате перечисленных явлений возникают проблемы, которые ежегодно фиксируются социологами в разных регионах России, а именно: распадаются более 60% заключенных браков; 28% детей рождается вне брака; количество абортует превышает количество рожденных детей; сохраняется высокий уровень самоубийств среди одиноких и людей, потерявших брачного партнера (в 3 раза чаще, чем среди семейных).

Большинство людей вступают в брак в молодом возрасте от 20 до 30 лет. В условиях ослабления брачно-семейных отношений в родительских семьях и утраты семейных традиций молодые люди испытывают затруднения в определении собственного взгляда на брак и построении здоровых семейных отношений, что увеличивает риск неудачного выбора брачного партнера и последующих межличностных конфликтов в супружеских отношениях. В результате 2/3 молодых людей в России в 25-летнем возрасте не состоят в браке, 1/3 в возрасте до 35 лет не имеют своей семьи, 16% разводятся в первые два года совместной жизни, 28% – в первые пять лет вследствие неразрешенных конфликтов [16, с. 3–4].

В науке достаточно много исследований посвященных молодым семьям, которые являются объектами исследования различных областей научного знания (историков, философов, социологов, психологов, педагогов и др.). В психологических исследованиях последнего десятилетия изучались: семейная ментальность молодежи (Е.А. Морозова, 2011); готовность к браку (С.В. Жолудева, 2009); мотивация брачного выбора молодежи (В.Р. Айгунов, 2009); взаимоотношения супругов в незарегистрированном браке

(Н.Н. Лидовская, 2009); детерминанты супружеских конфликтов в молодежном браке (Т.Е. Карташова, 2013; С.Н. Фрондзей, 2009) и др. При этом работ посвященных психологической помощи молодым людям, вступающим в брак, крайне мало.

Данное обстоятельство свидетельствует о необходимости разработки новых эффективных программ профилактики межличностных супружеских конфликтов на ранних этапах развития семьи.

Таким образом, отмечается высокая научная и практическая значимость исследования профилактики межличностных конфликтов молодых супругов, что и определило тему исследования: «Профилактика межличностных конфликтов молодых супругов».

Цель исследования: изучить межличностные конфликты молодых супругов, а также разработать программу профилактики межличностных конфликтов молодых супругов.

Объект исследования: межличностные конфликты.

Предмет исследования: межличностные конфликты молодых супругов.

Задачи исследования:

1. На основе анализа литературы уточнить характеристику группы «молодые супруги», раскрыть сущность понятия «межличностный конфликт», описать особенности межличностных конфликтов молодых супругов, охарактеризовать стратегии профилактики, ее виды и содержательную направленность;

2. Подобрать и обосновать диагностический инструментарий для изучения межличностных конфликтов молодых супругов, на основе данных психодиагностического исследования определить степень конфликтности супружеской пары; наличие, содержание и количество конфликтогенных сфер; предпочитаемые стратегии поведения супругов в конфликте;

3. Разработать содержание программы профилактики межличностных конфликтов молодых супругов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что:

– молодые супруги склонны к межличностным конфликтам друг с другом;

– межличностные конфликты молодых супругов характеризуются умеренной конфликтностью, наличием нескольких конфликтогенных зон и не всегда адекватными стратегиями поведения супругов в конфликте;

– разработанная программа профилактики межличностных конфликтов позволит снизить риск возникновения деструктивных межличностных конфликтов молодых супругов.

Методы исследования: в работе были использованы теоретические методы исследования, среди них: анализ, сравнение и обобщение психолого-педагогической литературы, применявшиеся для описания категориального поля проблемы. В работе были использованы эмпирические методы исследования: опрос, с помощью опросника «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях», разработанный Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозман, и личностного опросника «Определения стратегии поведения в конфликте», разработанный К. Томасом (адаптирован Н.В. Гришиной), методы количественного и качественного анализа полученных результатов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ МОЛОДЫХ СУПРУГОВ

1.1. Общая характеристика межличностных конфликтов молодых супругов

Конфликт всегда являлся важной частью жизни общества, поэтому данная тема привлекает внимание множество ученых и исследователей.

В самом общем виде конфликт определяют как отсутствие согласия между двумя или более сторонами – лицами или группами. Несогласие конфликтующих обуславливается расхождением во мнениях, взгляда, интересах. Несмотря на это, конфликт не всегда выражен явно и открыто. Открытый конфликт происходит только в том случае, если разногласия людей нарушают их нормальное взаимодействие и мешают достигать поставленную цель. Тогда, в этих условиях люди вынуждены преодолеть разногласия и вступить в конфликт. В этом контексте интерес представляет понятие конфликта, сформулированное Л.Г. Здравомысловым. «Конфликт – это важнейшая сторона взаимодействия людей в обществе, своего рода клеточка социального бытия. Это форма отношений между потенциальными или актуальными субъектами социального действия, мотивация которых обусловлена противостоящими ценностями и нормами, интересами и потребностями» [13, с. 83].

За столетний период изучения конфликта учеными накоплен разнообразный теоретический и эмпирический материал, в связи с этим можно говорить о разнообразии подходов и теорий в области изучения конфликтов.

В зарубежной науке первой половины двадцатого века сформировались несколько психологических направлений исследования конфликта, которые являются ведущими до сегодняшнего дня. Среди них: психоаналитическое (А. Адлер, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни); социотропное (У. Мак-Дауголл, С. Сигеле и др.); отологическое (К. Лоренц, Н. Тинберген); теория групповой

динамики (Д. Креч, К. Левин, Л. Линдсей); фрустрационно-агрессивное (Л. Берковитц, Д. Доллард, Н. Миллер); поведенческое (А. Бандура, А. Басе, Р. Сире); социометрическое (Г. Гурвич, Э. Дженигс, С. Додд, Д. Морено); интеракционистское (Д. Мид, Т. Шибутани, Д. Шпигель); теория структурного баланса (Ф. Хайдер); теорию транзактного анализа (Э. Берн). [27, с. 68].

В настоящее время исследования конфликтов в современной зарубежной психологии ведутся по следующим направлениям: теоретико-игровое (М. Дойч); теория организационных систем (Р. Блейк, Дж. Мутон); теория и практика переговорного процесса (Д. Прюитт, Д. Рубин, Р. Фишер, У. Юри).

Для представителей теоретико-игрового подхода основной задачей является разрешение появившейся конфликтной ситуации и построение подходящей схемы взаимодействия с оппонентом. Сторонники этого подхода считают, что конфликты могут разрешаться как конструктивным путем, так и деструктивным. Продуктивным считается конфликт, участники которого убеждены, что добились поставленных целей. Многообразие стилей поведения в конфликтной ситуации обобщается в два основных типа поведения: кооперативное и конкурентное.

Американский социальный психолог М. Дойч разработал целостный подход к проблеме конфликта. По его мнению, в основе конфликта лежит несовместимость целей участников межличностного взаимодействия. Развивая идеи М. Дойча, современные западные исследователи создают в реальных группах ситуации. Среди типов которых выделяют конкурентную, кооперативную и смешанную [33, с. 15].

Еще одним подходом к изучению конфликта в современной психологии является теория организационных систем. Этот подход появилась как альтернатива теории игр и результат критики предложенных ею решений. Разработанный Р. Блейком, Дж. Моутон и К. Томасом подход представляет собой программу исследования стилей конфликтного

поведения людей в реальных условиях. Из сочетания установок на отношение к сопернику и на достижение собственных целей авторы определили пять стратегий поведения, возможных в конфликтной ситуации: соперничество, приспособление, избегание, компромисс, сотрудничество [6, с. 212].

Во второй половине двадцатого века начала складываться теория переговорного процесса как направления конфликтного взаимодействия. К тому времени большинство ученых рассматривали конфликт в негативном контексте, что породило необходимость разработки средств, которые могли бы позволить использование положительных возможностей конфликта. Этот подход акцентирует внимание на двух проблемах: определение условий, способствующих принятию участниками конфликта решение о начале переговоров; изучение самого процесса переговоров. Сегодня теория и практика переговорного процесса рассматривают как одно из перспективных направлений конфликтологии.

В нашей стране выделяют три периода в исследовании конфликта [22, с. 16].

Первый период с 1930-х до середины 1970-х гг. Исследованиям конфликта этого периода были присущи разрозненность, фрагментарность, прикладной характер. Отсутствовали работы обобщающего характера, необходимые для формирования методологической и теоретической базы изучения конфликта.

Во второй половине 1970-х гг. (второй период) появляются работы, в которых предприняты попытки теоретического осмысления накопившегося эмпирического материала. Предложена понятийная схема психологического анализа конфликта. К середине 1980-х гг. сформировалось несколько подходов к изучению конфликта: организационный, деятельностный и личностный.

На рубеже 80–90-х гг. XX в. (третий период) – на основе уже имеющихся разработок методологического и общетеоретического характера

начинается интенсивное изучение конфликтов в различных сферах деятельности: конфликты в трудовых и научно-исследовательских коллективах, спорте, педагогической деятельности, воинских коллективах.

Единая природа конфликтов разного уровня предполагает наличие общих атрибутивных признаков явления, дающих возможность дать его качественную специфику. Анализ имеющихся определений, описаний при всем различии подходов позволяет выделить в качестве инвариантных следующие признаки конфликта: наличие противоречия в целях, интересах, мотивах и т.п.; репрезентация данного противоречия в сознании или осознание наличия противоречия, несовместимость целей, интересов; активность, направленная на преодоление этого противоречия.

Таким образом, конфликт – это осознаваемое противоречие, которое характеризуется противоборством конфликтующих сторон, возникающее на почве противоположности интересов, социальных установок и направленности личностей, вовлеченных в конфликт людей.

В науке существуют различные классификации конфликтов, в основу которых положены различные основания.

В зависимости от сферы деятельности людей выделяют: социально-бытовые (появляются в ходе столкновения бытовых интересов таких как: распределение дел, жилищные вопросы и т. д.), семейно-бытовые (разногласия в семейных отношениях); трудовые (конфликты в трудовых отношениях); воинские (причиной могут быть политика, религия, территории); учебно-педагогические (конфликты между учителем и учениками, родителями и учителем и т. д.); экономические (конфликты государств, корпораций, монополий); политические; социальные (две стороны, стремящиеся отстаивать свою позицию, удовлетворить свои потребности и достичь преследуемую цель).

По характеру возникновения выделяют объективные и субъективные. В объективных имеется реальная причина, которая воспринимается всеми участниками конфликта адекватно и разрешается конструктивно.

Субъективные возникают на фоне личных причин и чаще всего разрешаются деструктивно.

По позициям субъектов конфликта выделяю вертикальные и горизонтальные конфликты. Вертикальные обычно возникают между руководящим и подчиненными. Первый старается усилить свои позиции, закрепить сферы влияния, а подчиненные сопротивляются этим действиям. В горизонтальных конфликтах действует принцип "равный против равного". Постоянными проблемами этих конфликтов является то, что цели, взгляды, интересы конфликтующих не совпадают между собой, проблемно разделение задач и ответственности [18, с. 74–78].

По степени проявления конфликт принято разделять на бурные быстротекущие (характерны агрессивностью, проявляются индивидуальные особенности личности); острые длительные (существуют долгое время, основа конфликта- глубокие противоречия между конфликтующими сторонами); слабовыраженные и вялотекущие (конфликт слабый, скрытый, причины поверхностные, носят эпизодический характер) [12, с. 34].

По характеру существования выделяют: потенциальные (как такового конфликта нет, но все предпосылки имеются); актуальные (оценивая ситуацию можно сделать прогноз о возгорании конфликта) [18, с. 74–78].

По характеру объектов конфликта: ресурсные (объект конфликта – материальные или духовные ресурсы, из-за которых конфликт разгорелся); идеологические (отстаивание идей, взглядов, мнений); социокультурные (непринятие других культур конфликтующими сторонами).

Также конфликты выделяют по целям: стабилизационные, прогрессивные, регрессивные. Стабилизационные характерны тем, что в приоритете стоит сохранение определенного положения, направление конфликта заключается в удержании определенной ситуации. Прогрессивные конфликты растут, повышаются, ускоряются, приводят к развитию субъектов. Регрессивные конфликты направлены на уменьшение, регрессию, спад и замедление.

Классификация конфликтов по внутреннему содержанию. Конфликты разделяются на рациональные и эмоциональные. Рациональными конфликты являются в том случае, если предполагают деловое сотрудничество между конфликтующими, участвующие в данном конфликте не считают своих оппонентов врагами, уважают оппонента, могут признать истину его слов. Все эти черты присущи рациональным конфликтам. Как правило, такие конфликты не считаются острыми, потому что стороны стремятся к справедливости, и как только они достигают поставленных целей конфликт уходит. Эмоциональные конфликты характерны личными причинами конфликтующих. Вызваны чувством зависти, враждебности, зачастую это реакция на ущемление интересов конфликтующего.

Для нашего исследования интерес представляет классификации типов конфликта, основанная на вовлеченных в него субъектов. Выделяют: внутриличностный конфликт (внутренние противоборства человека, сопровождаемые эмоциональной напряженностью); межличностный конфликт (между двумя и более людьми); межгрупповой конфликт (между двумя или несколькими первичными группами (семьями, структурными подразделениями организаций, неформальными группами и др.)); конфликт между личностью и группой.

Далее остановимся на одном типе конфликта – межличностном. Он представляет собой столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, острый спор между отдельными людьми в процессе их социального и психологического взаимодействия. Отличительные особенности межличностного конфликта: противоборство сторон конфликта происходит лицом к лицу; выявляются все причины конфликта; выступают в качестве проверки индивидуально-психологических особенностей конфликтующих.

Учеными выделяются три основных вида межличностных конфликтов: мотивационные; когнитивные; ролевые. Опишем их подробнее.

Мотивационные конфликты – это конфликты интересов, а именно, ситуации, которые противоречат или не совмещаются с планами и мотивами субъектов конфликта. Наиболее трудноразрешимыми считаются конфликты интересов в том случае, если интересы различны. В этом случае приходиться к компромиссу приходится довольно долго и затруднительно.

К когнитивным конфликтам относят так называемые ценностные конфликты. В таких конфликтах причины разногласий связаны с противоречащими друг другу или несовместимыми представлениями, имеющими для субъектов конфликта важное значение. В систему ценностей человека входят самые значимые для него вещи: работа, самореализация, семья. В систему основных ценностей человека могут входить его мировоззренческие, религиозные, нравственные и иные значимые для него представления. Различия в ценностях, однако, не обязательно ведут к конфликтам, и люди разных убеждений, политических и религиозных взглядов могут успешно сосуществовать и иметь хорошие отношения. Конфликт ценностей возникает тогда, когда эти различия разрушают взаимодействие людей или же они начинают «посягать» на ценности друг друга. Если в основе поведения участников взаимодействия лежат взаимоисключающие главные жизненные ценности, они могут приводить в противоречие друг с другом и порождать конфликты. Наконец, люди нередко склонны назойливо «переубеждать» друг друга, навязывая свои взгляды, вкусы, точки зрения и т. д., что также может привести к конфликтам.

Рольные конфликты возникают из-за нарушения индивидом норм или правил взаимодействия. Нормы и правила являются неотъемлемой частью совместного существования людей, его регуляторами, без которых оно оказывается невозможным. Они могут иметь скрытый, подразумеваемый характер (т.е. об их соблюдении не обязательно договариваться, поскольку следование им считается само собой разумеющимся) или быть результатом особых договоренностей, иногда даже письменных. Нарушение норм и

правил может вначале повлечь за собой разногласия, взаимные претензии, а затем привести к конфликту [30, с. 176–178].

Сам же конфликт разделяется на три периода: предконфликт (зарождение видимой и объективной ситуации конфликта) представляет собой осознание ситуации, попытки ее решения бесконфликтными способами, предконфликтная ситуация; конфликт включает инцидент, включает нарастание конфликта, противоборство сторон конфликта, его спад; постконфликтная ситуация связана с нормализацией отношений в полном или частичном объеме.

Психолог Даниэль Дэна выделил три уровня развития конфликта: стычки или мелкие неприятности, которые не несут угрозу отношениям; столкновения, увеличение причин, которые вызывают конфликтные ситуации, нежелание взаимодействовать, сомнение в оппоненте и его намерениях; кризис, разрыв отношений, эмоциональная подавленность и неустойчивость, опасения физического контакта между конфликтующими сторонами, больной характер взаимоотношений [11, с. 56–58].

В науке при системном рассмотрении конфликта, ученые ведут речь о его структуре и ее элементах. Элементами межличностного конфликта принято считать: субъекты конфликта, причину конфликта, цель, мотив и личностные характеристики оппонентов. Структурой конфликта являются взаимосвязи между элементами конфликта, она всегда развивается, поэтому и элементы являются изменяемой частью ситуации.

Для возникновения конфликтной ситуации между людьми необходимы противоречия между ними, которые, как правило, возникают из-за несовпадения характеров, мнений и взглядов на вещи. Все вышеперечисленное ведет к спору и в том случае, если спор представляет собой угрозу одному из участников – возникает конфликт. Конфликтная ситуация характеризуется наличием у сторон противоположных целей и стремлений по овладению одним объектом.

Причины межличностных конфликтов мы условно можем поделить на объективные и субъективные. У большинства людей межличностные конфликты имеют объективные причины, иногда не осознаваемые конфликтующими сторонами и их окружением, но проходя сквозь личностные характеристики участвующих в конфликте, люди воспринимают данные причины как субъективные.

Ресурсно-материальные факторы межличностных конфликтов часто могут являться объективными причинами для непонимания. Например, нехватка материальных средств в семье, безработица одного из партнеров. Большую роль в появлении межличностного конфликта играют социальные отношения. Неудовлетворенность отношениями, настойчивость оппонента, недовольство в распределении домашних обязанностей.

Зависимое поведение является одной из объективных причин межличностного конфликта. Оно выражается как в злоупотреблении алкоголем, наркотическими веществами, игроманией, так и в болезненной привязанности к партнеру. Любая зависимость предполагает неадекватное поведение и неконтролируемые действия со стороны зависимого, что становится причиной конфликта.

Более того, в большей степени на возникновение межличностного конфликта влияет то, как человек воспринимает ситуацию и считает ли он ситуацию конфликтной. Именно на этом этапе личность определяет реакцию и свое дальнейшее поведение. Мы можем говорить о том, что объективные причины проходят сквозь особенности личностей оппонентов [30, с. 327–319].

В число субъективных причин входят поведенческие, например обман, грубость или нарушение обещания. В эту же группу входят разногласия в представлениях о ценностях личностей, различие в жизненных установках, опыте, в манере поведения и привычках. Индивидуальные черты характера так же является причиной возникновения конфликтной ситуации.

К субъективным причинам возникновения межличностных конфликтов относятся особенности личности. Именно когда слова и поступки одного из конфликтующих не совпадают с ожиданиями другого, либо противоречат им, образуется конфликтная ситуация.

В межличностных конфликтах важной составляющей является внутреннее содержание конфликтной ситуации, которое определяется мотивами сторон. В этом случае мотив является побудительной силой, которая толкает стороны к противостоянию и наполняет его эмоциональной окраской. Часто, именно во время межличностного конфликта у оппонентов возникает чувство вины, неполноценности или ущемлённости.

В психологических исследованиях мотивов возникновения конфликта описаны следующие [4]:

- потребности – это состояния, при которых конфликтующий чувствует дефицит материальных или идеальных объектов, которые стимулируют его деятельность. Классификация потребностей включает: потребность в безопасности, признании, социальной принадлежности, познавательные потребности, эстетические потребности;
- интересы - осознанные потребности, которые направляют оппонента на объект конфликта и способствуют конфликтному поведению;
- ценности – особенно значимые качества личности, определяющие ее поведение: общечеловеческие, культурные, личностные и т.д.;
- цели - предполагаемый результат предпринимаемых действий. В условиях конфликта целью выступает конечный результат, который оценивается с позиции полезности. Принято выделять тактические (ориентированные на овладение объектом конфликта) и стратегические цели (определяющие порядок достижения, средства воздействия и т.д.);
- идеалы - лучшие образы, представляемые оппонентом, сформированные на основании прошлого личного и социального опыта;
- убеждения - система ценностей личности, которая определяет поведение в соответствии интересам, взглядам, потребностям.

Также важно отметить, что в межличностном конфликте трудно понять истинные мотивы людей. Это происходит потому, что оппонент во время конфликта преследует один мотив, хотя в реальной жизни мотивами конфликта служат совершенно другие факторы.

Наукой выделены и описаны основные стили поведения в межличностном конфликте. Исследователи Кеннет Томас и Ральф Килманн выделяют следующие: уклонение, приспособление, конфронтация, компромисс и сотрудничество. Остановимся на их описании несколько подробнее.

Уклонение или избегание, игнорирование. Человек не замечает конфликта, делает вид, что его не существует. Не проявляет инициативы пойти на примирение, не защищает свою точку зрения. Данный стиль поведения часто реализуется в бессознательной форме, путем ухода от проблемных ситуаций. Конфликтующая сторона нередко отказывается брать ответственность за решение проблемы, уходит от ответов, не придает значения мелочам и отрицает конфликт, считая его бесполезным.

Приспособление или уступчивость, сглаживание. Эта стратегия смягчения конфликта, свести его к нулю, при этом сохранив эмоциональное состояние и действующие отношения между оппонентами. Уступка является позитивной моделью для оппонента, поворачивая ситуацию в благоприятное русло. Однако оппонент может воспринять уступку как проявление слабости, что приведет к давлению и появлению ультиматумов. Человек, выбравший такую стратегию, не реализует себя в полной мере, не удовлетворяет свои интересы, становясь пассивным участником конфликта.

Конфронтация или соперничество, конкуренция. Активное поведение, последствием которого является удовлетворение собственных интересов, невзирая на интересы других. Человек пытается убедить в своей правоте оппонента, давлением и принуждениями добивается своих целей. Часто такое противостояние имеет деструктивный характер и негативные последствия.

Данная стратегия отвергает сотрудничество, характеризуется жесткостью, прямолинейностью и агрессивностью.

Компромисс или интеграция. Данная стратегия строится на обоюдных уступках участников конфликтной ситуации. Один из оптимальных путей выхода из конфликта и удовлетворение оппонентов. Несмотря на это, данная стратегия больше подходит к перемирию, так как ни одна из сторон не удовлетворила свои потребности и интересы в полной мере.

Сотрудничество или координация. Обе стороны конфликта хотят добиться удовлетворения интересов. Только выбрав данную стратегию, оппоненты могут достигнуть поставленных целей. Необходимо прийти к общности интересов и мнений, а как результат получить эффективные и надежные результаты. Благодаря этому стилю можно сохранить гармоничные отношения во время и после конфликтной ситуации, но требуется приложить усилия сторон, время и ресурсы.

Вышеперечисленные стили поведения применимы в различных ситуациях, однако отметим, что большинство из них зависит от характера человека и условий, при которых происходит конфликтная ситуация.

Анализируя стили поведения человека в конфликте, психологи говорят о его конфликтности как черте характера, способствующей увеличению частоты возникновения конфликта и вступления в них человека. На степень конфликтности личности влияют различные факторы: психологические (особенность темперамента, уровень агрессии, эмоциональные состояния человека), социальные (условия жизни, комфортность окружающей среды, уровень культуры личности, комфортное нахождение в социуме).

Из всего вышеперечисленного можно говорить о том, что конфликтность – это комплексный показатель, связанный с личностными предпосылками, а именно: перепадами настроения; чувством неуверенности в себе; переутомлением; повышенной возбудимостью к происходящему; чувством неопределенности. Человек становится предрасположен к конфликту, если его не признают, отвергают, принижают. Конфликт может

спровоцировать чувство несправедливости по отношению к себе. В большей степени именно от человека и его черт характера зависит, окажется ли он в конфликтной ситуации или нет.

Ученые Ф.М. Бородкин и Н.М. Коряк в своих трудах выделили шесть типов конфликтных личностей, которые являются провокаторами к столкновениям противоположающихся сторон [5, с. 34–37]. К таким людям можно отнести: демонстративных личностей, которые стремятся быть в центре внимания, эмоционируют, являются организаторами споров и перепалок; ригидных, такой тип людей имеет высокую или завышенную самооценку, не интересуется мнением других, обидчивы, выплескивают эмоции на окружающих; неуправляемых, очень агрессивны, непредсказуемы, неуравновешенны, не способны контролировать свои действия; сверхточных, требовательные личности, имеют выращенную недоверчивость, мнительны, подозрительны; целенаправленно конфликтных, для них конфликт является средством достижения цели, манипуляторы, действуют исключительно в собственных интересах; безконфликтных, стремящихся угодить все, тем самым только создавая новые конфликты.

Межличностные конфликты возникают в различных сферах деятельности людей, значение их исследований особенно велико в случаях, когда это касается одной из самых эмоционально значимых и в тоже время закрытых от окружающих сфер человеческой жизни, в частности семейной [31, с. 34]. Из этого следует, что в семьях межличностные конфликты – довольно распространенное явление, и далеко не все супруги могут найти конструктивный выход из конфликтных ситуаций [1, с. 212; 8].

Специалисты, изучающие данную тему, считают, что совместимость брачных партнеров достигается не сразу [17, с. 58; 25, с. 112] и каждый из аспектов этой несовместимости с течением времени проявляется в виде межличностных конфликтов. В связи с этим межличностные конфликты между молодыми супругами – явление закономерное. Как отмечает В.М. Целуйко, молодыми супругами считаются люди, прожившие в браке от

полу года до трех лет [28, с. 67]. Несмотря на то, что данный срок является небольшим стажем семейной жизни, именно на это время приходится тридцать процентов разводов.

Межличностный конфликт молодых супругов представляет собой открытое столкновение, возникающее между ними в связи с существованием тех или иных противоречий, обусловленных наличием противоположных целей, интересов или потребностей. В межличностном конфликте супруги стремятся отстоять свое мнение, доказать свою правоту, часто прибегая к оскорблениям и унижениям друг друга [10, с. 19]. Данное поведение вызывает острые негативные эмоциональные всплески и переживания, затрачивается масса энергии и сил. Супругам трудно совладать с собой и своими эмоциями, впоследствии они продолжительное время испытывают негатив, тревогу и болезненное самочувствие [7, с. 95].

Подводя итоги анализу характеристик межличностных конфликтов молодых супругов, важно отметить, что межличностный конфликт молодых супругов представляет собой открытое столкновение, возникающее между лицами, находящимися в браке до трех лет, в связи с существованием между ними тех или иных противоречий, обусловленных наличием противоположных целей, интересов или потребностей. Для межличностных семейных конфликтов характерно наличие трех периодов: предконфликт; конфликт; постконфликтная ситуация. На межличностные конфликты молодых супругов распространяется существование трех уровней развития конфликта: стычки или мелкие неприятности; столкновения, нежелание взаимодействовать, сомнение в супруге и его намерениях; кризис, разрыв отношений, опасения физического контакта между супругами, болезненный характер взаимоотношений. Элементами межличностных конфликтов молодых супругов будут являться: субъекты конфликта, причины конфликта, цель, мотив и личностные характеристики супругов.

1.2. Основы психологической профилактики межличностных конфликтов молодых супругов

Вопросы профилактики болезней на основе соблюдения правил личной гигиены и рационального отношения к здоровью занимали значительное место в медицине древнего мира. Однако разработка научных основ профилактики началась лишь в 19 веке благодаря развитию общебиологических наук, медицинской науки в целом и появлению ее многочисленных дисциплин, занимающихся частными вопросами, в особенности физиологии, гигиены и эпидемиологии. Передовые врачи и деятели медицинской науки (как в России, так и за рубежом) разработали понятие «профилактика», которое изначально характеризовала один из третичных видов оказания медицинской помощи. Первый из них касался профилактики - предупреждения аномальных социальных явлений, связанный со здоровьем; второй с их лечением; третий – с реабилитацией. Сегодня понятия «профилактика» имеет статус общенаучной категории и изучается во многих областях знаний. Оно наполняется объемным смыслом и имеет междисциплинарное значение.

В медицине профилактика (греч. *prophylaktikos* – предохранительный) – совокупность мероприятий, направленных на предупреждение развития заболевания или его рецидива; любые меры, предпринимаемые для предотвращения развития болезни [19, с.76]. Основными задачами профилактики в медицине выступают: предотвращение действия на организм причин болезней; предупреждение развития заболевания путем ранней диагностики и лечения; мероприятия, предотвращающие рецидивы болезни и переход их в хронические формы.

В социологии профилактика – это научно-обоснованная своевременно предпринятое действие, направленное на предотвращение возможных физических, психологических, социально-культурных коррекций у

определенных людей группы риска; сохранение и поддержание нормального уровня жизни [29, с.55–61].

В психолого-педагогической науке профилактика – это система целенаправленного воздействия и взаимодействия, психолого-педагогической поддержки, ориентированного на устранение и предупреждение возникновения препятствий нормального хода личностного развития [15, с. 74].

В психологии профилактика – это вид профессиональной деятельности психолога, направленный на предупреждение психологических проблем, отклонений, нарушений у различных групп населения [9, с. 134].

В тоже время в психологии мы находим понятие психопрофилактики, под которым большинство ученых понимают комплекс мер, предупреждающих возникновение психических заболеваний, направленный на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья человека на всех этапах жизнедеятельности [32, с. 264; 20, с.140; 14, с. 76; 3, с. 208].

Таким образом, в своей работе вслед за И.В. Дубровиной, В.В. Пахальян [23, с. 83; 24, с. 95], под психологической профилактикой межличностных конфликтов молодых супругов мы будем понимать вид деятельности психолога, направленный на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, вызывающих межличностные конфликты в семьях, стаж семейной жизни которых не превышает трех лет.

Любая профилактика, в том числе и профилактика межличностных конфликтов молодых супругов, осуществляется через систему профилактических мер (мероприятий). Опираясь на теорию профилактики и направление нашего исследования под профилактическими мерами (мероприятиями) будут пониматься действия, направленные на предотвращение отрицательного влияния межличностных конфликтов в молодых семьях; сохранение, поддержку и защиту существующих условий жизни и состояния здоровья супругов; содействие молодым супругам в достижении социально значимых целей и раскрытие внутреннего потенциала

семьи. По характеру данные профилактические мероприятия могут быть: предупреждающие возникновение отклонений; нейтрализующие; компенсирующие; устраняющие; контролирующие.

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) [21, с. 78] принята следующая классификация профилактики: первичная профилактика, вторичная профилактика, третичная профилактика. Остановимся на их краткой характеристике применительно к теме нашего исследования.

Первичная профилактика направлена на предупреждение появления межличностных конфликтов в молодых семьях. Это работа с сеттингом молодых супругов, направленная на предупреждение вредных воздействий на их психику. Данный уровень часто называют «уровнем диспансеризации здорового населения с осуществлением широкого комплекса психогигиенических мероприятий». На этом уровне осуществляется изучение выносливости психики молодых супругов к воздействию вредных факторов окружающей среды и возможных путей увеличения этой выносливости. Этот уровень профилактики является общим, т.е. предусматривает участие большого круга специалистов: педагогов, психологов, врачей и др., которые призваны осуществлять выявление склонности супругов к конфликтам в семье, но и обеспечивать разработку и внедрение специальных мероприятий по их нейтрализации.

Вторичная профилактика направлена на предотвращение формирования устойчивых межличностных конфликтов в молодых семьях и предлагает работу с теми семьями и супругами, у которых выявлены устойчивые межличностные конфликты. Вторичная профилактика состоит в контроле за неутяжелением или в предупреждении негативных последствий уже начавшихся межличностных конфликтов в молодых семьях. Данный уровень профилактики предполагает максимально раннее выявление начальных фаз возникновения межличностных конфликтов в молодых семьях и их своевременное устранение.

Третичная профилактика проводится среди супругов, находящихся в затяжных и тяжелых межличностных семейных конфликтах, и направлена на предотвращение рецидивов их возникновения, т.е. предполагает проведение комплекса мероприятий, способствующих поддержанию состояния выхода из межличностных семейных конфликтов. Понятие «третичная профилактика» часто рассматривают как синоним к понятию «реабилитация».

В теории общей профилактики, разработанной современной наукой, выделяются модели профилактики. Соотнесение наиболее часто встречающихся моделей с темой нашего исследования дает нам возможность говорить о существовании: медицинской модели – ориентированной на медико-социальные последствия, возникающих межличностных конфликтов в молодых семьях; образовательная – направлена на формирование в процессе образования будущих молодых супругов качеств и поведенческих навыков, препятствующих возникновению межличностных семейных конфликтов и/или их своевременному разрешению; психологическая модель - направлена на формирование устойчивости супругов к негативным влияниям межличностных семейных конфликтов.

Помимо описанных моделей профилактики в теории общей профилактики существуют подходы к профилактике. Данные подходы могут быть соотнесены с предложенными моделями профилактики. Сегодня можно выделить семь основных подходов к профилактике, на основе которых выстраиваются основные профилактические стратегии и строится большинство профилактических программ.

Первый подход основан на распространении информации о девиации. В нем представлена информация о негативных последствиях девиации для жизни и здоровья человека, а также изложение информации о сущности самой девиации. В основе данного подхода лежит когнитивный подход. Она представляет собой осознанный выбор человеком своего поведения и поступков, основываясь на имеющейся информации. Человек выбирает

девиацию тогда, когда он не знает о всех ее негативных последствиях. Как правило, если человек проинформирован о вреде девиации, он сможет отказаться от такого поведения.

Выделяют три стратегии реализации подхода. Самой распространенной является стратегия запугивания, суть которой сводится к предоставлению устрашающей информации, описывающие самые крайние варианты негативных сторон и последствий девиации. Вторая стратегия является стратегией морализирования. В ней представлена информация о деградациях людей в процессе девиации и о возникновении у них социальных, психологических, физиологических проблем. Третья стратегия ориентирована на представление социологических данных о фактах распространения и угрозе девиации, особенностях влияния на организм человека, его поступки, поведение.

Программы, основанные на данном подходе, информируют человека, т.е. способствуют увеличению информации о девиации и ее последствиях. При этом задач, которые связаны с реальным изменением поведения человека, в таких программах не ставится. Считается, что человек на основе имеющейся информации способен сам принять решение о прекращении девиации или ее продолжении.

Второй подход основан на эмоциональном обучении. Он направлен на обучение человека умению распознавать свое настроение, понимать свое эмоциональное состояние и управлять своими эмоциями. В основу подхода положены убеждения, что девиация возникает у людей с трудностями в распознавании и выражении собственных эмоций, имеющих низкую самооценку, испытывающих трудности в принятии решений и рефлексии своего поведения и поступков и др.; развивая эмоциональную сферу человека, мы предупреждаем развитие девиации.

В данном подходе ставится задача изменить поведение человека через развитие его эмоционально-волевой сферы. Отношение к данному подходу в науке и практике неоднозначно. Так, в качестве основных недостатков

подхода рассматривается локальность в определении причин возникновения девиации, а также с ограниченностью средств (эмоциональные игры) реализации подхода, которые иногда называют низкоэффективными.

Третий подход основан на роли социальных влияний. В этом подходе делается акцент на развитии психологических и социальных факторов в развитии девиации. В подходе выделяют провокаторов девиации. Это те источники (люди, СМИ, художественные произведения), которые демонстрируют девиации в поведении и жизнедеятельности человека, представляя девиацию неотъемлемой частью человеческого поведения. Тем самым демонстрируя всем людям такую ролевую модель, в которой заложена девиация.

В основу подхода положен прием, который получил название «психологическая прививка». Он направлен на осознание человеком внешнего давления социальной среды, которая подталкивает к девиации, и исправлению представлений о социальных нормах. Т.е. обучение умению понимать давление социальной среды и противостоять ему составляют суть «психологической прививки».

В основе подхода лежит теория социального научения. Суть которой в том, что поведение человека формируется постепенно, в результате воздействия близкого окружения (друзья, семья). Человек наблюдает за поведением и поступками окружающих и воспроизводит их в своем поведении как некие нормы, принятые в сообществе. Если в поведении окружения есть девиации, то человек осваивает их как поведенческую норму. Таким образом, основной профилактической стратегией в данном подходе является направленность на социальные факторы жизнедеятельности человека, которые либо препятствуют, либо способствуют девиации. Поэтому важно осуществлять социальные воздействия, которые предотвращают действия негативных факторов и стимулировать действия позитивных факторов.

Разработанные в рамках этого подхода программы профилактики строятся на изучении структуры сети социального влияния. В программе используется большой комплекс разнообразных средств социальной профилактики: тренинг устойчивости к социальному давлению; “прививки” против воздействия окружения; информация о влиянии со стороны ближайшего круга; коррекция нормативных ожиданий.

Существует ряд успешных способов реализации таких программ: ролевые игры, психологические техники усиления социального влияния и т.д. Данный подход является успешным для профилактики некоторых девиаций, так, доказано, что он достигает цели, предотвращая или отодвигая начало употребления наркотиков, курение, алкоголизацию.

Четвертый подход основан на формировании жизненных навыков. Жизненные навыки – это те навыки личного поведения и межличностного общения, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду. Основной набор жизненных навыков включает в себя: творческое и критическое мышление, эффективное общение, принятие решений и решение проблем, самосознание, сопереживание, навыки личных взаимоотношений, умение управлять эмоциями и совладать со стрессом. В основу данного подхода положена групповая форма работа с использованием активных методов обучения. Предпочтение отдается таким методам, которые способствуют самоанализу потребностей, ценностей, принятие на себя ответственности за собственные решения. Такие формы дают возможность получить реальные навыки и использовать их в жизни, т.е. подход базируется на понятии «изменения поведения».

В основе данного подхода лежат две теории: теория социального научения и теория проблемного поведения. Они помогают понять причины возникновения девиации и разработать эффективные профилактические стратегии. Первая теория связывает данный подход с направлением

социальных влияний, вторая – с социально-психологическим направлением, учитывающим проблемы, являющиеся актуальными для каждой возрастной группы. Любое проблемное поведение рассматривается с точки зрения функциональных проблем и подразумевает помощь нуждающимся в достижении личных целей. С точки зрения теории проблемного поведения, начальная фаза девиации, наблюдающаяся преимущественно в подростковом возрасте, может быть демонстрацией разнообразных субъективных побуждений. Учеными установлен факт, что девиация вне зависимости от субъективных побуждений, вызвавших ее, становится основой ежедневного поведения человека. Следовательно, он нуждается в развитии умений противостоять вовлечению в девиацию, потому что некомпетентен в других формах социального общения со средой и рассматривает девиацию как неотъемлемую часть среды.

Впервые программа развития жизненных навыков была разработана Д. Ботвиным. Современные программы, основанные на этом подходе, обязательно включают в себя три блока: обучение социальным навыкам, информация и социальная устойчивость; развитие ряда личностных и поведенческих навыков. В отечественной практике подход используют в программах первичной профилактики и оценивается исследователями как успешный, но с отсроченными результатами.

Пятый подход основан на деятельности, альтернативной девиации. Его сторонники считают, что любая социально-одобряемая деятельность, способствует уменьшению распространения случаев девиации. Сформировав позитивную зависимость от среды, люди приобретают определенный тип социально-одобряемой активности.

Первым концепцию поведенческой альтернативы сформулировал в США в 1972 году Л. Дохнер. Данная концепция основана на следующих позициях: психологическая склонность к девиации является результатом ее заместительного эффекта; многие формы поведения, направленного на поиск удовольствия, являются результатом изменения настроения или сознания

личности; люди не прекращают девиаций, направленных на поиск удовольствия до тех пор, пока не имеют возможности получить взамен что-то лучшее; альтернативы девиации являются еще и альтернативами дистрессам и дискомфорту, которые сами по себе приводят к саморазрушающему поведению.

В данной концепции риск девиации уменьшается путем развития позитивной социально-одобряемой активности. Также исследователи выделяют важную роль среды, в которой развивается информированная личность, со своими межличностными связями, профессиональными навыками, эстетическими установками, творческим и интеллектуальным опытом. В Германии это направление развивал Р. Силберейсен и его сотрудники, они акцентировали внимание на выработке «функционального эквивалента» – основы каждой профилактической стратегии. Предлагалось психологическая модель девиации, основывающейся на понимании, что девиация – это попытка преодолеть трудности и проблемы различных фаз жизни человека.

Существует несколько вариантов программ, основанных на модели поведенческой альтернативы девиации: вовлечение в социально-одобряемую деятельность, предполагающую преодоления ряда трудностей и препятствий и стимулирующую сильные эмоции; поиск возможностей для удовлетворения специфических личностных потребностей в социально-одобряемой деятельности; поощрение участия во всех видах социально-одобряемой деятельности; создание групп поддержки людей, заботящихся об активном выборе своей жизненной позиции.

В развитии данного подхода большое значение играют молодежные, творческие, спортивные и другие общественные организации, так как именно они предлагают и развивают виды деятельности, альтернативные девиации. Среди них физическая, творческая, интеллектуальная, развлекательная, волонтерская и прочие деятельности, несущие в себе профилактический компонент.

Оценок эффективности программ, построенных на этом подходе, мы не обнаружили, однако говорится о позитивных результатах, зафиксированных в группах высокого риска.

Шестой подход основан на укреплении здоровья. Под укреплением здоровья понимается процесс, помогающий людям усилить контроль за определенными параметрами здоровья и таким образом улучшить его. В настоящее время укрепление здоровья сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность, что ведет к улучшению здоровья в будущем. В основу подхода положена идея развития жизненных навыков и жизненных компетентностей. Так, человек самостоятельно способен регулировать факторы, определяющие здоровье, усиливать влияние благоприятных для здоровья факторов. Большое значение имеют защитные факторы здоровья, влияющие на развитие болезни.

Основной целью программы, основанной на укреплении здоровья, является развитие личности, проявляющей здоровый жизненный стиль, в котором поведение человека рассматривается не изолированно, а соотносится с поведением его социальных сетей.

Большинство программ, построенных на этом подходе, имеют распространение в системе образования, т.к. здесь возможно регулярное и систематическое обучение здоровому образу жизни, а также предоставляет возможность проводить работу с микросредой — семьей, в которой живет ребенок. Таким образом, подход, основанный на укреплении здоровья, интегрирует школьную и семейную среду.

Действия этого подхода рассчитаны на длительный позитивный эффект в результате усиления личностных ресурсов и готовности людей использовать их.

Седьмой подход – интегративный подход. Интегративный подход представляет собой варианты комбинаций профилактических подходов, рассмотренных выше, и их профилактических стратегий. Программы, построенные на этом подходе, многокомпонентные, что позволяет получить

объединенный эффект от разнонаправленных профилактических стратегий. Составными частями программ, построенных на интегративном подходе, могут являться: информация о девиациях и их последствиях, развитие и укрепление здоровья, формирование жизненных навыков, поиска и восприятия социальной поддержки, обучения навыкам противостояния давлению социальной среды и защиты себя и других от вовлечения в девиацию, несовместимая с девиациями альтернативная деятельность и формирование системы ценностей, норм поведения и жизненного стиля.

Таким образом, анализ современных подходов профилактики при соотнесении их с темой нашего исследования позволяет говорить о возможности использования всех семи подходов в профилактике межличностных конфликтов в молодых семьях, т.е. в основу программ профилактики межличностных конфликтов в семье может быть положен любой из описанных подходов в зависимости от индивидуально-личностных особенностей супругов.

Подводя итоги вышесказанному, можно констатировать, что понятие «профилактика» имеет статус общенаучной категории и изучается во многих областях знаний. Оно наполняется объемным смыслом и имеет междисциплинарное значение. В самом общем виде профилактика – это совокупность частных и общих, социальных, медицинских, психологических, воспитательных мер (мероприятий), направленных на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, вызывающих различного рода нарушения в поведении.

В своем исследовании под психологической профилактикой межличностных конфликтов молодых супругов мы будем понимать вид деятельности психолога, направленный на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, вызывающих межличностные конфликты в семьях, стаж семейной жизни которых не превышает трех лет. Профилактика межличностных конфликтов молодых супругов может быть: первичная, вторичная и третичная. Моделями профилактики.

межличностных конфликтов молодых супругов могут выступать: медицинская, образовательная, психосоциальная модель. В основу разработки программ профилактики межличностных конфликтов в молодых семьях могут быть положены следующие подходы и их сочетание: подход, основанный на распространении информации о девиации (информационный); эмоциональный подход; подход, основанный на роли социальных влияний (факторов); подход, основанный на формировании жизненных навыков; подход, основанный на деятельности альтернативной девиации; подход, основанный на укреплении здоровья; интегративный подход.

Выводы по главе 1

Теоретические основы изучения профилактики межличностных конфликтов молодых супругов позволили нам сформулировать следующие основные выводы.

В самом общем виде конфликт определяют как отсутствие согласия между двумя или более сторонами - лицами или группами. Несогласие конфликтующих обуславливается расхождением во мнениях, взгляда, интересах. За столетний период изучения конфликта учеными накоплен разнообразный теоретический и эмпирический материал, в связи с этим можно говорить о разнообразии подходов и теорий в области изучения конфликтов.

В науке существуют различные классификации конфликтов, в основу которых положены различные основания. Так, конфликты разделяют по характеру возникновения; по позициям субъектов конфликта; по степени проявления по характеру существования; по характеру объектов конфликта; по целям.

Межличностный конфликт представляет собой столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, острый спор между отдельными людьми в процессе их социального и психологического взаимодействия. Отличительные особенности межличностного конфликта: противоборство сторон конфликта происходит лицом к лицу; выявляются все причины конфликта; выступают в качестве проверки индивидуально-психологических особенностей конфликтующих.

Основные стили поведения в межличностном конфликте выделили исследователи К. Томас и Р. Килманн: уклонение, приспособление, конфронтация, компромисс и сотрудничество.

Психологической профилактикой межличностных конфликтов молодых супругов является вид деятельности психолога, направленный на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и

условий, вызывающих межличностные конфликты в семьях, стаж семейной жизни которых не превышает трех лет.

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) принята следующая классификация профилактики: первичная профилактика, вторичная профилактика, третичная профилактика. Первичная профилактика направлена на предупреждение появления межличностных конфликтов в молодых семьях. Вторичная профилактика направлена на предотвращение формирования устойчивых межличностных конфликтов в молодых семьях и предлагает работу с теми семьями и супругами, у которых выявлены устойчивые межличностные конфликты. Вторичная профилактика состоит в контроле за неутяжелением или в предупреждении негативных последствий уже начавшихся межличностных конфликтов в молодых семьях. Третичная профилактика проводится среди супругов, находящихся в затяжных и тяжелых межличностных семейных конфликтах, и направлена на предотвращение рецидивов их возникновения, т.е. предполагает проведение комплекса мероприятий, способствующих поддержанию состояния выхода из межличностных семейных конфликтов.

Моделями профилактики межличностных конфликтов молодых супругов могут выступать: медицинская, образовательная, психосоциальная модель. В основу разработки программ профилактики межличностных конфликтов в молодых семьях могут быть положены следующие подходы и их сочетание: подход, основанный на распространении информации о девиации (информационный); эмоциональный подход; подход, основанный на роли социальных влияний (факторов); подход, основанный на формировании жизненных навыков; подход, основанный на деятельности альтернативной девиации; подход, основанный на укреплении здоровья; интегративный подход.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ МОЛОДЫХ СУПРУГОВ

2.1. Организация и методы исследования

В организации и проведения исследования следует выделить две основных части (теоретическую и эмпирическую), включающую 4 этапа.

Первая часть исследования включает один этап и представляет собой теоретический анализ учебной, научной и методической литературы по проблеме профилактики межличностных конфликтов молодых супругов; отбор и уточнение понятийного аппарата исследования; определение методологии исследования; постановка задач и подбор методов.

Вторая часть исследования включает три этапа и представляет собой организацию и проведение констатирующего этапа исследования, сбор эмпирических данных с помощью опроса молодых супругов; проведение анализа полученных результатов исследования, интерпретация полученных в результате анализа данных диагностики; разработку программы профилактики межличностных конфликтов молодых супругов.

Эмпирическое исследование осуществлялось в период с сентября 2019 года по октябрь 2019 года методом случайной выборки молодых семейных пар, состоящих в браке до 3 лет. Все молодые супружеские пары проживают на территории Красноярского края Российской Федерации. В констатирующем этапе исследования принимали участие 10 молодых семейных пар, возраст супругов от 21 до 30 лет.

Принципы организации констатирующего этапа исследования:

1. Принцип системного подхода осуществляется на двух этапах: подборе методов исследования и обобщения, анализа полученных экспериментальных данных. Данный принцип предполагает необходимость учета влияния различных причин и факторов на возникновение и развитие психологических явлений, что требует от экспериментатора системного исследования психических (психологических) явлений, рассмотрения их во взаимосвязи.

2. Принцип единства качественного и количественного деятельности анализа. Качественный анализ является условием использования количественных методов и направлен на выявление внутренней структуры данных, то есть на уточнение тех категорий, которые используются для описания изучаемой сферы реальности. Этот принцип обеспечивает объективность и детей надёжность полученных данных.

Только при использовании количественного и качественного подходов возможно в полной мере осуществить диагностику особенностей респондентов с помощью надёжных валидных тестов, результаты которых определяют наличие той иной характеристики в объективных, нормативных количественных показателях.

Таким образом, рассмотренные два принципа помогают получить полную картину межличностных конфликтов супругов в молодых семьях.

Далее остановимся на описании основных этапов организации и реализации эмпирической части исследования. В ней можно выделить четыре основных этапа, которые условно можно назвать подготовительным, основным, интерпретационный, проектировочный. Эти четыре этапа охватывают два этапа организации и проведения исследования.

1. Подготовительный этап:

- поиск в социальных сетях молодых семей, подходящих по параметрам (возраст – от 22 до 30 лет, продолжительность брака – до 3 лет) для проведения опроса.
- встреча с респондентами, в ходе которой их знакомят с целями исследования, и формируется мотивация на участие в опросе.

2. Основной этап: проведение психодиагностических методик (опроса), заполнения супругами опросных листов.

3. Интерпретационный этап: составление заключения на основе обработки и анализа психодиагностических данных, полученных в ходе опроса супругов.

4. Проектировочный этап: на основе полученных заключений разработана программа профилактики межличностных конфликтов молодых супругов.

Цель первого этапа исследования является: выявление специфики межличностных конфликтов в молодых супружеских парах. Исследуемые параметры: стили разрешения конфликтной ситуации, уровень конфликтности молодых супругов, наиболее конфликтные области в межличностных отношениях супругов.

Учитывая вышесказанное, нами были использованы стандартизированный опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях», разработанный Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозман [2, с. 106] и личностный опросник «Определения стратегии поведения в конфликте», разработанный К. Томасом (адаптирован Н.В. Гришиной) [26, с. 69].

Стандартизированный опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» предназначен для выявления наиболее конфликтных сфер в межличностных отношениях супругов, установления степени разногласий супругов в конфликте и определения уровня конфликтности в паре.

Данный опросник состоит из восьми шкал: проблемы отношений с родственниками и друзьями; вопросы, связанные с воспитанием детей; проявление стремления к автономии; нарушение ролевых ожиданий; рассогласование норм поведения; проявление доминирования одним из супругов; проявление ревности; расхождения в отношении к деньгам. Каждая шкала, в свою очередь, представлена описанием четырех наиболее типичных ситуаций из семейной жизни. При этом в каждой шкале предполагается наличие двух групп оснований «виновного в конфликте», т.е. описаны ситуации, при которых в возникновении повода для конфликта «виноват» как сам респондент, так и его супруг (супруга).

Существуют 2 варианта данного опросника - мужской и женский. Супругам предлагается самостоятельно ознакомиться с набором из 32 ситуаций, соответствующих их полу, и выбрать наиболее близкий к их собственному поведению в подобных ситуациях, используя следующие варианты ответов: «Категорически не согласен, активно возражаю, настаиваю на своем»; «Не согласен, демонстрирую свое недовольство, избегаю открытого обсуждения»; «Ничего не предпринимаю, не высказываю своего отношения, жду дальнейшего развития событий»; «В целом согласен, не считаю необходимым открыто выражать свое отношение»; «Полностью согласен, активно поддерживаю и одобряю». Каждому варианту утверждений соответствует определенная сумма баллов от $E - 2$ до $+2$. Каждый супруг заполняет свой бланк самостоятельно, не знакомясь с ответами своего партнера. Для обработки ответов супругов рассчитывается значение общего индекса, среднего арифметического, по каждой шкале.

Таким образом, значение общего индекса по каждой из 8 шкал составляет от -2 до $+2$ баллов. В соответствии с общей шкалой, можно выделить две группы индексов: с отрицательными значениями, что говорит о негативной реакции супруга в конфликтных ситуациях по данной шкале; с положительными значениями, что говорит о позитивной реакции супруга в конфликтных ситуациях по данной шкале. Если значения общего индекса по каждой шкале, близкие к 2 (вне зависимости от впереди стоящего знака), то это свидетельствует об активной позиции в данной ситуации. В том случае, если значения, приближены к 1 (вне зависимости от впереди стоящего знака), то это позволяет говорить о пассивном характере поведения супруга в конфликте. Чем ближе значения общего индекса по каждой шкале к -2 , тем более конфликтный характер носит взаимодействие супругов по этому вопросу.

Таким образом, результаты данного опросника позволяют выявить проблемы, вызывающие наиболее острые столкновения супругов, и общий уровень конфликтности в семейной паре по каждой из проблемных сфер семейной жизни.

Личностный опросник «Определения стратегии поведения в конфликте» предназначен для выявления предрасположенности к конфликтному поведению и выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Данный опросник состоит из пяти шкал, соответствующих основным стратегиям поведения человека в конфликте: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление. Каждая шкала, в свою очередь, представлена описанием наиболее типичного поведения человека, характерной для данной стратегии.

Супругам предлагается самостоятельно ознакомиться с набором из 30 пар утверждений, и выбрать то из них, которое является наиболее близким ему. Каждому варианту утверждений соответствует определенный стиль поведения человека в конфликте и соотносится в соответствующей шкале. Каждый супруг заполняет свой бланк самостоятельно, не знакомясь с ответами своего партнера. За каждое выбранное утверждение супругу начисляется балл, в соответствующую шкалу. Для обработки ответов супругов подсчитывается количество набранных баллов по каждой шкале. Набранные баллы по каждой шкале свидетельствуют о преобладании той или иной стратегии поведения человека в конфликте, чем выше балл по конкретной шкале, тем чаще данная стратегия используется человеком в конфликтной ситуации. Максимальное количество набранных баллов указывает на стиль поведения характерный для респондента в ситуации конфликта. Результат данного опросника позволяют выявить предрасположенность супругов к конфликтному поведению и предпочитаемые стили разрешения конфликтной семейной ситуации.

Подводя итоги, следует констатировать, что опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (см. Приложение А) и опросник «Определения стратегии поведения в конфликте» (см. Приложение Б) позволяют изучить межличностные конфликты молодых супругов по следующим критериям: стили поведения в конфликте; сферы семейной

жизни, вызывающие конфликты супругов, уровень конфликтности супругов в каждой сфере.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

В ходе диагностики межличностных конфликтов молодых супругов были получены следующие результаты по личностному опроснику «Определения стратегии поведения в конфликте» (К. Томаса адаптирован Н.В. Гришиной)

Таблица 1.

Результаты изучения стратегий поведения молодых супругов в межличностных конфликтах

Супружеские пары	1	2	3	4	5
1	3	7	9	7	3
	2	9	6	5	8
2	1	8	8	8	5
	6	6	10	5	3
3	9	7	4	6	4
	3	7	7	11	2
4	9	5	8	5	2
	6	8	8	2	6
5	0	8	8	5	9
	2	10	8	7	4
6	7	6	6	7	4
	2	6	8	8	6
7	10	5	7	4	3
	4	6	7	10	3
8	9	5	7	3	4
	2	9	7	6	6
9	5	6	6	4	8
	4	8	7	5	6
10	10	6	6	2	2
	3	10	8	4	8

Примечание: 1. Соперничество, 2. Сотрудничество, 3. Компромисс, 4. Избегание, 5. Приспособление.

Из представленных в таблице результатов видно, что диапазон стратегий поведения молодых супругов в конфликтах друг с другом широк и разнообразен, т.е. каждый из супругов владеет и использует различные стратегии поведения в конфликте.

Если анализировать результаты с точки зрения самых распространенных стратегий поведения молодых супругов в конфликте, то можно составить следующий рейтинг: лидирует сотрудничество как самый распространенный стиль поведения (характерен для 60% жен и 10% мужей); далее соперничество (типично для 60 % межей); третью позицию в рейтинге разделили компромисс и избегание (встречается у 20% мужей и 30% жен); последнюю позицию занимает приспособление (свойственно 20% мужей).

Таким образом, полученные результаты позволяют говорить о преобладании двух основных стилей поведения молодых супругов в конфликте: соперничество и сотрудничество. Интересен тот факт, что эти стратегии четко дифференцируются по полу супругов. У молодых жен преобладает сотрудничество, а у молодых мужей доминирует соперничество.

Интересен тот факт, что предпочитаемые (или распространенные) стили поведения супругов в конфликтах у их не совпадают, т.е. муж выбирает один стиль поведения, а жена другой стиль. Совпадения стилей наблюдается только у 20% семей, при этом у одного из супругов предпочитаемых стилей несколько и совпавший стиль лишь один из его предпочтений. Это говорит о том, что, скорее всего, в общем конфликте, молодые супруги пользуются разными стилями поведения.

Если анализировать данные таблицы с позиций набранных молодыми супругами баллов по каждой стратегии поведения в конфликте, то лидирует стиль «компромисс», т.е. показатели этого стиля находятся в верхней части шкалы у каждого, принявшего участие в исследовании, хотя далеко не у всех это доминирующий балл. Баллы большинства семей по этому стилю

колеблются в пределах 7–8. Самый предпочитаемый стиль «сотрудничество» получил баллы в средних и верхних пределах. Т.е. есть семьи и супруги, которые ему отдают предпочтение и наиболее часто используют при конфликтах, но есть и те, которые пользуются этим стилем не часто. Стиль «избегание» получил баллы преимущественно в средних пределах, т.е. семьи и супруги отдают предпочтение этому стилю и пользуются им при решении конфликтов не часто. «Соперничество» – самый предпочитаемый стиль поведения мужей в конфликте, оказался самым неоднозначным по баллам, разброс баллов в этом стиле самый большой от 0 до 10. Это единственный стиль поведения в конфликте, который имеет результат 0 баллов, т.е. человек не использует этот стиль поведения в конфликте со своим супругом. Стиль поведения «приспособление» получил минимальное количество баллов, его показатели преимущественно колеблются в нижних пределах шкалы, но есть супруги, для которых это доминирующий стиль поведения в конфликте.

Важно, что у 70% молодых семей хотя бы у одного из супругов преобладает стиль поведения в конфликте – «сотрудничество», являющийся по мнению его автора Кеннет Томаса, самой конструктивной и продуктивной стратегией в конфликте, т.к. только посредством этой стратегии выигрывают все стороны конфликта, т.е. находят альтернативу, удовлетворяющую интересы всех.

В ходе диагностики межличностных конфликтов молодых супругов были получены следующие результаты опросника «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман).

Таблица 2.

Результаты изучения конфликтогенных зон супружеских отношений

Семья (супруг, супруга)	Проблемы отношений с родственниками и друзьями		Вопросы, связанные с воспитанием детей		Проявление стремления к автономии		Нарушение ролевых ожиданий		Рассогласование норм поведения		Проявление доминирования одним из супругов		Проявление ревности		Расхождения в отношении к деньгам	
1	-0,25	0	0,25	0,25	-1	-0,87	-1,25	-0,75	-0,25	0	-0,75	-0,75	-0,25	0,12	-0,75	-0,75
	0,25		0,25		-0,75		-0,25		0,25		-0,75		0,5		-0,75	
2	-1,25	-0,87	-1,5	-0,37	0,25	-0,12	-1	-1	-0,75	-0,25	-0,25	-0,25	-1,25	-1	-1,25	-0,62
	-0,5		0,75		-0,5		-1		0,25		-0,25		-0,75		0	
3	-1,25	-1,12	-1,5	-0,75	-0,75	-0,62	-0,5	-0,5	-0,25	0	-1,5	-1,62	-1,25	-0,72	-0,75	-1
	-1		0		-0,5		-0,5		0,25		-1,75		0		-1,25	
4	-0,25	-0,12	1	0,5	0,5	0,5	-0,25	-0,25	1	0,37	1	0,5	0,5	0,72	1	-0,25
	0		0		0,5		-0,25		-0,25		0		0,75		-1,5	
5	0,5	0,62	1,75	0,75	1	0,87	0,25	0	1	0,5	0,75	0,62	0,75	0,37	1,25	-0,25

	0,75		-0,25		0,75		-0,25		0		0,5		0		-0,75	
6	-1	-0,37	0,25	0,5	-1	-0,75	-0,75	-0,37	-0,5	-0,37	-0,5	0,25	0,75	0,72	0	-0,12
	0,25		0,75		-0,5		0		-0,25		1		0,5		-0,25	
7	0,5	-0,12	1	-0,12	-0,25	-0,37	-0,25	-0,12	0	0,12	-0,25	-0,25	0,5	0,37	0,5	-0,12
	-0,75		-0,75		-0,5		0		0,25		-0,25		0,25		-0,25	
8	-1,25	-1,25	0	-0,62	-1	-0,5	-0,5	-0,12	0	0,25	-0,25	-0,62	0,5	0,5	-0,25	-0,62
	-1,25		-1,25		0		0,25		0,5		-0,5		0,5		-0,5	
9	-1	-0,87	0,25	0,62	-1,25	-0,37	-0,25	0	0,25	0,5	0	0,25	-0,5	-0,12	-0,75	-0,72
	-0,75		1		0,5		0,25		0,75		0,5		0,25		-0,5	
10	-0,75	-1	0,5	0,37	0	0,25	-0,75	-0,25	0,25	0,37	-0,25	-0,25	-0,25	0,25	-0,5	-0,37
	-1,25		0,25		0,5		0,25		0,5		-0,25		0,75		-0,25	

Подавляющее большинство молодых супругов имеют значения, близкие к +1 (или к -1), что говорит о пассивном характере поведения при семейных конфликтах. При этом большинство значений имеет знак «-», что говорит о негативной реакции супругов в конфликте, т.е. большинство молодых семей в конфликте ведут себя пассивно, переживая негативные реакции. Значения, близкие к +2 (или к -2), свидетельствующие об активной позиции в конфликте. Зафиксированы у 40% молодых семей. При этом у 30% из них активная позиция в конфликте характерна лишь для одного из супругов и лишь по одной из выделенных конфликтогенных зон. У оставшихся 10% молодых семей зафиксированы активные позиции в конфликте по двум зонам, которые характерны для обоих супругов.

Если результаты таблицы анализировать с точки зрения активности позиций супругов в зоне конфликта, то наибольшая активность приходится на зону, связанную с воспитанием детей, активность здесь проявляют мужчины, при этом есть как негативные, так и позитивные реакции. Зона «проявление доминирования одним из супругов» также вызывает активность супругов, она свойственна обоим супругам и имеет негативные реакции. Зона «расхождения в отношении к деньгам» вызывает активность женской части семьи и имеет негативные реакции. По другим конфликтогенным зонам активные позиции супругов не зафиксированы.

Если результаты таблицы анализировать с позиций реакций супругов в конфликте, то вызывающей наибольшее количество негативных реакций является зона «расхождения в отношении к деньгам», ни в одной из семей, принявших участие в исследовании, не зафиксированы нейтральные или положительные реакции. У 80% молодых семей зафиксированы негативные реакции в зоне «нарушение ролевых ожиданий», позитивные реакции в этой зоне отсутствуют и нейтральные составляют 20%. У 80% молодых семей зафиксировано преобладание негативных реакций в зоне «отношений с родственниками и друзьями», позитивные реакции в этой зоне составляют 10% и нейтральные 10%. У 70% молодых семей зафиксированы негативные

реакции в зоне «проявление стремления к автономии», позитивные реакции в этой зоне составляют 30% и нейтральные отсутствуют. 60% молодых семей проявляют негативные реакции в зоне «проявление доминирования одним из супругов», при этом 10% семей проявляют активную позицию; позитивные реакции в этой зоне составляют 40% и нейтральные отсутствуют. У 40% молодых семей негативные реакции проявляются в зоне, связанной с воспитанием детей, позитивные реакции в этой зоне составляют 60% и нейтральные отсутствуют. У 30% молодых семей проявляются негативные реакции в зоне «проявление ревности», позитивные реакции в этой зоне составляют 70% и нейтральные отсутствуют, позитивные реакции в этой зоне составляют 60% и нейтральные отсутствуют. Конфликтогенная зона «рассогласование норм поведения» вызывает негативные реакции у 20% молодых семей, позитивные реакции в этой зоне составляют 80% и нейтральные отсутствуют.

Таблица 3.

Результаты изучения степени конфликтности супругов и уровня конфликтности в паре

Семья	Степень конфликтности супруга	Степень конфликтности супруги	Уровень конфликтности пары
1	-0,53	-0,16	-0,34
2	-0,63	-0,13	-0,38
3	-0,97	-0,59	-0,78
4	0,56	-0,09	0,23
5	0,9	0,09	0,49
6	-0,34	-0,09	-0,21
7	0,21	-0,25	-0,02
8	-0,21	-0,16	-0,18
9	-0,4	0,25	-0,07
10	-0,03	0,06	0,01

Из приведенных результатов видно, что уровень конфликтности 70% молодых пар невысокий, они хоть и несогласны с позициями друг друга, но открыто этого не высказывают, ждут развития ситуации. 30% молодых пар склонны разделять позиции друг друга, но также не стремятся высказываться и обсуждать происходящее. Т.е. для молодых супругов свойственна наблюдательная позиция бездействия.

Сопоставляя степени конфликтности супругов в семье, можно говорить, что в 70% семей мужа более конфликтны, чем жены. И только 10% молодых семей можно назвать мало конфликтными, т.к. индексы конфликтности обеих супругов имеют положительное значение.

Таким образом, обобщая результаты, полученные по двум методикам опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях», разработанный Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозман, и личностный опросник «Определения стратегии поведения в конфликте», разработанный К. Томасом (адаптирован Н.В. Гришиной) можно сделать следующие выводы:

1. Не смотря на достаточно большой процент супругов, отдающих предпочтение стилю «сотрудничество» в решении конфликтной ситуации, самым распространенным стилем является «компромисс»;
2. 60% мужей отдают предпочтение стиль «соперничество» в конфликтах с супругами;
3. В 70% молодых семей хотя бы у одного из супругов преобладает стиль поведения в конфликте – «сотрудничество»;
4. Большинство молодых семей в конфликте ведут себя пассивно, переживая негативные реакции;
5. Конфликтогенные зоны молодых семей разнообразны, в разных семьях супругами демонстрируются различные реакции, отличающиеся силой и активностью. Тройку наиболее конфликтогенных зон составили: отношение к деньгам; отношение с родственниками и друзьями и нарушение ролевых ожиданий; проявление стремления к автономии;

6. Большинству молодых супругов свойственна наблюдательная позиция бездействия, при невысокой общей конфликтности пары;

7. В большинстве молодых семей мужья демонстрируют более высокую степень конфликтности, чем жены.

Все полученные результаты позволяют нам заключить о необходимости разработки программы профилактики межличностных конфликтов для молодых супругов.

2.3. Программа, направленная на профилактику межличностных конфликтов молодых супругов

На основе анализа результатов диагностического этапа исследования была составлена программа работы с молодыми семьями, направленная на преодоление межличностных конфликтов супругов.

Программа состоит из введения, целевого раздела программы, содержательного раздела программы и организационного раздела программы. Раскроем содержательное наполнение каждого перечисленного раздела.

Введение.

Программа профилактики межличностных конфликтов молодых супругов разработана при поддержке Краевой общественной организации «Кризисный центр для женщин и их семей, подвергшихся насилию «Верба». Программа построена с учетом международных и федеральных нормативно-правовых документов: Декларации прав человека, Конституции РФ, Семейного кодекса РФ, проекта закона о Домашнем насилии (редакция 2019 года).

Программа предназначена для молодых людей в возрасте от 16 до 30 лет; пар, подавшие заявление на регистрацию брака; молодых супружеских пар, переживающих процесс адаптации в совместной жизни; молодых супружеских пар, переживающих частые межличностные конфликты в отношениях друг с другом.

Программа состоит из трех модулей, освоение которых определяется глубиной межличностных конфликтов и желанием супругов преодолеть их с сохранением семьи. В программу включены индивидуальные и групповые формы работы как с каждым супругом, так и семьями. В программе используются следующие технологии оказания помощи молодым супругам: технологии индивидуального и семейного консультирования, технологии психологического просвещения, медиативные технологии, тренинги, технология психологического сопровождения молодой семьи.

Особенностью программы является приоритетность субъектно-смыслового взаимодействия с супругами и супружескими парами, направленностью на формирование у супругов множества субъектных картин мира.

Освоение программы рассчитано на восемь месяцев, с режимом встреч 2–4 часа в неделю. Количество участников программы не ограничено.

Целевой раздел программы.

Цель программы: создание условий для предотвращения возникновения разногласий, переходящих в конфликты, и мирного урегулирования уже возникших семейных конфликтов с удовлетворением интересов конфликтующих сторон на условиях, выработанных ими самостоятельно.

Задачи программы:

- развитие и сохранение позитивных семейных отношений;
- минимизация негативных последствий семейных споров или конфликтов;
- выработка реалистичного плана действий с учетом интересов конфликтующих сторон.

Принципы и подходы к разработке и реализации программы: в основу разработки программ профилактики межличностных конфликтов в молодых семьях положены следующие профилактические подходы и их сочетание:

информационный подход; эмоциональный подход; подход, основанный на формировании жизненных навыков.

В основу разработки и реализации программы были положены две группы принципов, к первой группе следует отнести принципы выделенные и сформулированные в работах Н. Сироты и В. Ялтонского, относящиеся в целом к профилактике, ко второй группе следует отнести принципы, выделенные нами, из кодекса профессиональной этики психолога.

Первая группа принципов:

1. Системности профилактической деятельности предполагает ориентацию при разработке и реализации профилактических программных мероприятий на результаты анализа актуальной социальной и семейной ситуации в конкретной территории (стране, федеральный округ, край, область, город, муниципалитет и пр.).

2. Стратегической целостности профилактической деятельности предполагает определение общей стратегии в отношении профилактической деятельности, выделение основных профилактических направлений и конкретных мероприятий.

3. Многоаспектности профилактической деятельности предполагает сочетание различных компонентов профилактической деятельности: личностного, ценностного, поведенческого.

4. Ситуационной адекватности профилактической деятельности означающий соответствие профилактических мер и действий реальной ситуации в семье.

5. Континуальности профилактической деятельности означает обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянства, развития и совершенствования профилактической деятельности.

6. Солидарности профилактической деятельности означает организацию межведомственного взаимодействия государственных и общественных организаций в решении проблем семьи.

7. Легитимности профилактической деятельности означает реализацию ее целей на основе принятия идеологии профилактики и доверительной поддержки большинством граждан страны.

8. Полиmodalности и максимальной дифференциации профилактической деятельности означает возможность гибкого применения различных подходов, технологий и методов в работе с молодыми семьями.

Вторая группа принципов:

1. Конфиденциальности профилактической деятельности означает, что все, о чем говорится с супругами не подлежит передачи третьим лицам.

2. Позитивность профилактической деятельности означает, что профилактика ведется без запугивания, с ориентацией на достижение позитивных результатов и убежденности всех участников программы в достижении поставленных профилактических задач.

3. Безоценочности профилактической деятельности означает, что участники программы уважительно относятся к мнениям и высказываниям друг друга, не допуская критики и восхваления участников программы.

4. Компетентности профилактической деятельности означает, что профилактика ведется подготовленными специалистами, имеющими опыт разработки и реализации профилактических программ.

5. Добровольности профилактической деятельности означает, право выбора супруга (супругов) участия в предлагаемых профилактических мероприятиях, предоставление возможных вариантов реализации участия.

Планируемые результаты освоения программы:

1. Владеют информацией и знают, где ее получить, о причинах межличностных конфликтов в молодых семьях, их особенностях и способах преодоления;

2. Демонстрируют ценностное отношение к семье, супружеским отношениям при осознании собственных личностных особенностей и личностных особенностей супруга;

3. Проявляют заинтересованность в эффективной межличностной коммуникации с супругом, признают и уважают право супруга на собственные эмоции и жизненные взгляды;

4. Умеют адекватно понимать свои чувства и чувства супруга, регулировать свое эмоциональное состояние, владеют способами конструктивного выражения эмоций;

5. Способны к анализу собственного поведения и эмоционального состояния в семейной жизни;

6. Владеют навыками конструктивного поведения в конфликте, способны самостоятельно планировать свои действия в конфликте.

Содержательный раздел программы.

Содержание программы представлена в трех основных направлениях: информационно-аналитическое, эмоционально-рефлексивное, деятельностно-практическое.

Информационно-аналитическое направление программы профилактики предполагает расширение системы знаний о супружеских и семейных отношениях; развитие умения анализировать конкретную ситуацию в отношениях с супругом(ой) в ее целостности; формирование умения соотносить информацию о супружеских отношениях с признаками конфликта в реальности.

Эмоционально-рефлексивное направление программы профилактики предполагает развитие умения распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей; стимулирование потребности анализировать эмоционально-психические состояния супруга(и) и свое собственное; приобретение умения управлять эмоциями; становление способности адекватно их выражать так, чтобы супруг(а) их понимал(а), принимал(а) и откликался (ась).

Деятельностно-практическое направление программы профилактики предполагает развитие умения устанавливать доверительные отношения с супругом(ой); формирование умения самостоятельно вербализировать

проблему (сформулировать и проговорить); способствовать становлению умения самостоятельного ведения поиска возможных вариантов выхода из конфликта; обогащать позитивный опыт общения супругов; создавать ситуации успеха в процессе преодоления конфликтных ситуаций.

Описание способов реализации Программы: в программе профилактики осуществляется деятельность психолога в соответствии со следующими видами профессиональной деятельности: просвещение, консультирование, сопровождение. Эти виды деятельности реализуются в каждом содержательном направлении Программы.

Цикл вебинаров представляет собой удобный способ делиться информацией и практическими идеями с большой аудиторией. Как правило, цикл представляет собой несколько вебинаров, объединенных общей тематикой. На каждом вебинаре представляется некоторая логически законченная часть контента. И в итоге тема, подлежащая рассмотрению, раскрывается объемно и многогранно. В этом случае участники вебинара получают больше информации. Для участия в цикле вебинаров достаточно зарегистрироваться на один из вебинаров, а участие в последующих будет продлеваться автоматически с уведомлением о предстоящем мероприятии. Вебинары могут быть организованы онлайн, что позволяет вступить в диалог, задать вопросы ведущему, и офлайн, что дает возможность просмотреть их в наиболее удобное для каждого время.

Индивидуальное консультирование представляет собой личную встречу психолога с одним из супругов при отсутствии других лиц. Индивидуальное консультирование принято рассматривать в качестве технологии индивидуальной помощи «управление случаем», как метод поиска наиболее приемлемого для супруга выхода из трудной ситуации, как метод разрешения проблем. Исходным условием для индивидуального консультирования является переживание супругом неадекватности собственных отношений и действий в конкретной ситуации, осознание безысходности, которое возникает после неудачных попыток изменить

ситуацию. Индивидуальное консультирование открывает доступ к более широкому социальному опыту, информации, идеям, приемам изменения ситуации. Индивидуальное консультирование осуществляется по обращению супруга, т.е. после высказывания потребности в помощи.

Парное (супружеское) консультирование подразумевает консультирование супружеской пары, которые испытывают определенные эмоциональные проблемы, переживающие частые конфликты. Такой вид консультирования позволяет посмотреть на ситуацию с разных позиций. В процессе консультирования могут складываться, наиболее подходящие для конкретной супружеской пары, способы преодоления трудностей и противоречий. Создается возможность прояснения мнений и позиций друг друга. Важно, что сам факт прихода на такую консультацию, говорит о готовности супругов принять на себя ответственность за решение трудностей и противоречий, возникших в отношениях.

Групповой тренинг представляет собой форму психологического воздействия, основанную на активных методах групповой работы. При этом подразумевается использование специфических форм сообщения знаний и обучения умениям в сфере общения, деятельности, личностного развития. Т.е., тренинг – это форма специально организованного обучения, направленного на развитие способности адекватного самопонимания и самопознания, понимания и познания других. Базовыми методами тренинга выступают групповая дискуссия и ролевая игра. Понимание себя в тренинге происходит за счет обращения к собственным внутренним состояниям, т.е. супруг(а) осмысливает, проговаривает, обсуждает с окружающими свои переживания, эмоции, ощущения, чувства, наблюдения за восприятием себя другими. Иными словами человек использует информацию, передаваемую окружающими, их мнения о манере его поведения, о чувствах, которые они испытывали при вступлении с ним в контакт; соотносит себя с другими, т.е. рассматривает другого в качестве модели, удобной для наблюдения и анализа, и имеет возможность осмыслить собственные проблемы через

призму переживаний другого; оценивает результаты собственной деятельности. Важно, что в тренинге супруги учатся на собственном опыте настоящего момента. Благодаря тому, что ситуация тренинга учебная, ни один из участников не рискует сложившимися отношениями, он приобретает и использует новый опыт. В реальной жизни такие эксперименты могут привести к нежелательным последствиям. На тренинге любой навык или качество моделируются на конкретных шагах, анализируются и проверяются в обстановке взаимодоверия и психологической безопасности, при этом максимально приближенной к действительности.

Группы подготовки к семейной жизни могут создаваться для старшеклассников, учащихся, студентов, работающей молодежи. В основу этого способа реализации Программы положено изучение и анализ проблемных ситуаций и задач. Типичные жизненные ситуации и способы их решения, задачи на размышление и выработку способности осмысливать поступки и их причины вызывают интерес молодежи, на который стоит опереться при формировании их готовности к семейно-брачным отношениям. С этой целью используются проблемные нравственно-психологические и морально-этических ситуаций. Обсуждение вопросов, волнующих молодежь, анализ поведения конкретных людей, литературных героев, их взглядов, чувств, характера, вызывают интерес, желание выслушать мнение и доводы окружающих, которые думают по-другому. Работу лучше начинать с ситуациями репродуктивного типа, а потом постепенно переходить к частично-поисковым и проблемным ситуациям. Группа собирается на встречи еженедельно.

Группа поддержки молодых семей создается людьми, которые столкнулись с трудностями и смогли их преодолеть. Встречаясь с людьми, которые имеют схожие проблемы, появляется возможность поделиться с ними своей проблемой и найти понимание, что придает сил. Возникающее чувство общности дает необходимую уверенность в возможности преодоления трудностей. Группа дает каждому участнику сочувствие,

ощущение поддержки и надежды, «ты не один». Важная функция группы – образовательная, она учит методам и приемам совладения с сильными эмоциями, которые сопровождают проблемные ситуации. Группа является таким пространством, где каждый участник имеет возможность приобретения нового опыта противостояния трудным ситуациям. Группа поддержки является местом, где соблюдается конфиденциальность, где каждый может выразить свои эмоции без опасения, что он будет раскритикован или не понят. Это место, где тебя всегда выслушают, постараются понять и отнесутся с уважением.

Индивидуальная психотерапия представляет собой форму взаимодействия психолога и клиента, дающая возможность последнему измениться. Задача психолога состоит в том, чтобы помочь человеку определиться в своих жизненных целях и найти наиболее краткий путь к достижению желаемого. В индивидуальной психотерапии важную роль играет интимность атмосферы её проведения, благодаря которой легче устанавливаются доверительные отношения между участниками взаимодействия. К основным факторам воздействия в индивидуальной психотерапии следует отнести доверие и сотрудничество, снятие напряжения при обсуждении проблемы, обучение клиента с помощью информации психолога, коррекция поведения благодаря поощрению или осуждению психолога, а также обучение клиента на основе подражания психологу.

Модель профилактики межличностных конфликтов молодых супругов: в каждом из трех содержательных направлений Программы (информационно-аналитическом, эмоционально-рефлексивном и деятельностно-практическом) используются различные формы работы с молодыми семьями. Ниже на рисунке 1 представлены формы работы с молодыми семьями соответственно каждому содержательному направлению Программы.



Рисунок 1. Модель профилактики межличностных конфликтов молодых супругов

Описание материально-технического обеспечения Программы

Вид помещения, количество	Функциональное использование	Оснащение
Приемная комната, холл	Информационно-просветительская работа с молодыми семьями	Информационные стенды для молодых супругов-клиентов; наглядно-информационный материал (буклеты, памятки, информационные флаеры); фотоотчеты о событиях в молодых семьях-клиентов; шкафы для одежды
Кабинет психолога	Просветительская работа с молодыми семьями (подготовка и проведение цикла вебинаров); консультирование супругов и супружеских пар; индивидуальная психотерапия супругов	Письменный стол, офисный стул, персональный компьютер, МФУ, веб-камера, колонки, шкафы для хранения документов, два кресла для супругов, журнальный столик; зеркало
Аудитория для тренингов	Проведение групповых тренингов, групп подготовки к семейной жизни, групп поддержки молодой семьи	Стулья с откидными столиками 15 штук, интерактивная доска, персональный компьютер, веб-камера, колонки, доска флипчарт магнитно-маркерная, набор маркеров 4 шт. для доски, губка для доски
Сенсорная комната	Индивидуальная психотерапия супругов, консультирование супругов, проведение отдельных упражнений в тренингах	Стол для рисования песком напольный 2шт., кресло-груша 2шт., пуф с гранулами «Плюшка», комплект сенсорный уголок с 1-ой колонной (мягкое основание, пузырьковая колонна, два зеркала) 1шт., сухой бассейн угловой, шарики для сухого бассейна, подсветка для бассейна, интерактивное световое панно «Бесконечность-1», фиброоптический модуль «Веселое облако», тактильная дорожка, зеркальный шар с

		приводом вращения, источник света для зеркального шара
--	--	--

Описание обеспеченности методическими материалами реализации Программы

Информационно-аналитическое направление	<p>1. Айгунов В.Р. Мотивация брачного выбора у молодежи (на материале изучения русской и дагестанской выборки): автореферат дис. кандидата психологических наук: 19.00.13. М., 2009. 22 с.</p> <p>2. Алексеева А.Н. Влияние самооценки на способ разрешения конфликтных ситуаций. Дис. канд. психол. наук. ЛГУ, 1983. 167с.</p> <p>3. Андреева Т.В. Психология современной семьи. Монография. Спб.: Речь, 2005. 436 с.</p> <p>4. Андреева Т.В. Социальная психология семьи. СПб., 2006. 197 с.</p> <p>5. Анцупов А.Я. Прошанов С.Л. Конфликтология: междисциплинарный подход, обзор диссертационных исследований. М.:1997. 240 с.</p> <p>6. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. М.: ЮНИТИ, 1999.551 с.</p> <p>7. Богданов Е.Н., Зызыкин В.Г. Психология личности в конфликте. Калуга: КГПУ, 2002. 212 с.</p> <p>8. Бодалев А.А. Формирование понятия о другом человеке как личности. Л.: Изд-во ЛГУ, 1970. 135с.</p> <p>9. Бурдейный М.А. Семья и брак. М., 2005. 268 с.</p> <p>10. Буренкова Е.В. Влияние идеального образа партнера на межличностные отношения в парах // Семейная психология и семейная терапия. М., 2007. № 1. С. 43-55.</p> <p>11. Ворожейкин И.Е., Кибанов А.Я., Захаров Д.К. Конфликтология: Учебник. М.: ИНФРА, 2000. 224 с.</p> <p>12. Зызыкин В.Г., Нечаева Н.С. Введение в психологию конфликтов. М., Институт молодежи, 1996. 98 с.</p> <p>13. Мясищев В.Н. Психология отношений. Воронеж: Изд-во Воронежского гуманитарного института, 1995. 356с.</p> <p>14. Педагогический конфликт: теория и технология / Общ.ред. Гусевой А.С. М: Изд-во: НПО «Образование», 1997. 182с.</p> <p>15. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических</p>
---	--

	различий. М: Педагогика, 1979. 352 с.
Эмоционально-рефлексивное направление	<ol style="list-style-type: none"> 1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 2007. 208 с. 2. Багрецов С.А., Львов В.М., Наумов В.В., Оганян К.М. Диагностика социально-психологических характеристик малых групп с внешним статусом. СПб.: Питер: 1999. 640 с. 3. Бишоп С. Тренинг ассертивности: избранные упражнения. СПб.: Питер, 2001. 208 с. 4. Бодалев А.А. Психология общения. М.: Воронеж., 1996. 254с. 5. Вачков И. Основные технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. — 2-е изд., перераб. и доп. М.: Изд-во «Ось-89», 2001. 224 с. 6. Воронин.В.В. Тренинг управленческой коммуникации. М: РАГС, 2002 г. 36 с. 7. Гаврилица О.А. Ролевой конфликт работающей женщины. Дис. канд.психол. наук. М., 1989. 210с. 8. Гусева А.С., Козлов В.В. Конфликт: структурный анализ. Консультативная помощь. Тренинг. М.: РАГС, 1997. 250 с. 9. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2001. 544с. 10. Лабунская В.А., Менджерицкая Ю.А. Бреус Е.Д. Психология затрудненного общения. М: Знание, 2001.- 288 с. 11. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояние влиянию. СПб.: Питер, 2002. 256 с. 12. Соловьева О.В. Обратная связь в межличностном общении. М.: Дело, 1992. 109с.
Деятельностно-практическое направление	<ol style="list-style-type: none"> 1. Алехин А.Н. Развитие личности. Психология и психотерапия. М: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2006. 448 с. 2. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Е.Г. Я сам строю свою жизнь /Под ред. Е.Г. Трошихиной. СПб.: Речь, 2001. 216 с. 3. Берг-Кросс Л. Терапия супружеских пар: пер. с англ. М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. 528 с 4. Болдырева О. И. Влияние тендерных установок на выбор студентами модели семьи: автореферат дис. кандидата психологических наук: 19.00.05. Курск, 2006. 22 с.

5. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. — 2-е изд. перераб. СПб.: Питер, 2001. 400 с.
6. Зазыкин В.Г. Психология проницательности. М.: Изд-во РАГС, 2001. 130 с.
7. Ключева Н.В., Свистун М.А. Программы социально-психологического тренинга / Ярослав. НГТЦ «Психодиагностика», Фонд гражданских инициатив «Содействие». Ярославль, 1992. 66 с.
8. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов на/Д., 1999. 326с.
9. Либин А.В. Стилиевые и темпераментальные свойства в структуре индивидуальности человека: Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 1993.25 с.
10. Лурия А.Р. Экспериментальные конфликты у человека // Проблемы современной психологии: Учен. зап. / Московский Государственный университет экспериментальной психологии. М.: Гос. Изд-во. 1930., Т.6. С.97-137.
11. Малюченко Г.Н. Развитие конструктивного поведения в конфликтных ситуациях у кадров государственной службы: Дис. канд. психол. наук. М., 1996. 196 с.
12. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. — 4-е изд., исп. и доп. М.: Когито-Центр, 2001. - 250 с.
13. Мартыанова Г.Ю. Влияние профессиональной мотивации психолога-консультанта на эффективность индивидуального психологического консультирования: Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2002. 22 с.
14. Межличностное восприятие в группе. / Ред. Андреева Г.М., Донцова А.И. М.: Знание, 1981. 280с.
15. Рудестам К. Групповая психотерапия. М.: Прогресс - Универс, 2000. 376 с.
16. Савченко Т.Н. Моделирование поведения в конфликтных ситуациях: Дис. канд. психол. наук. М., 1993 117 с.
17. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: практическое пособие: Пер. с нем. М.: Генезис, 1999. 256 с.
18. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие.: Пер. с нем. М.:Генезис, 2001. 240 с.

Особенности традиционных событий, мероприятий Программы

Название события	Краткая характеристика события
День семьи, любви и верности (8 июня)	Подготовка видеоролика о семейных парах, проживших вместе более 50 лет. Молодые супруги беседуют с пожилыми супругами. Наиболее интересные моменты беседы представлены в видеоролике.
День всех влюбленных (14 февраля)	Организуется кулинарный мастер-класс. В качестве ведущего может выступать как профессиональный повар (специально приглашенный), так и один или несколько супругов или супружеский пар. Заранее оговариваются блюда, которые будут готовить и закупается набор продуктов. При необходимости арендуется специальное помещение.
Международный день семьи (15 мая)	Презентация семейных альбомов «История моей семьи». Супруги готовят альбом об истории своей семьи и презентуют его в группе.
Всемирный день поцелуя (6 июля)	Это последняя встреча с участниками Программы, ее завершающее мероприятие, представляет собой тематическую вечеринку с разнообразными конкурсами и забавными играми, связанными с поцелуями.

Особенности организации предметно-пространственной среды Программы.

Для проведения психологического консультирования требуется специальная организация среды, позволяющая обеспечить уединённость, удобство и комфорт. Никто и ничто не должно отвлекать психолога и супругов от консультирования. В случае отсутствия специально оборудованного кабинета, консультирование может осуществляться в рабочем кабинете психолога. Для этого в кабинете выделяется специальная зона, в которой можно посадить супругов спиной ко входу с целью ограничения поля зрения и создания условий для максимального сосредоточения на самом себе. Эффективным вариантом рассадки психолога и супругов будет положение друг на против друга и чуть наискосок, которое

позволяет с видеть лица собеседников, и вместе с тем даёт возможность отвести глаза в сторону. Психолог и супруги не должны сидеть слишком близко друг к другу, у них должно быть пространство для ног, чтобы иметь возможность встать или сесть на своё место. Между ними можно разместить журнальный столик, чтобы была возможность что-то положить. Стол не должен быть большим, чтобы не восприниматься как барьер между психологом и супругами.

Для проведения групповых тренингов и групповой работы потребуется просторная и уютная отдельная комната, оформленная в сдержанных деловых тонах. Так как участники групповых занятий долго находятся в комнате, необходимо обеспечить максимальный комфорт. Размер комнаты определяется числом участников групповой работы. Если в помещении будет слишком тесно или слишком просторно, то это разрушает сосредоточенность участников и вносит дискомфорт в работу группы. Яркий свет быстро приводит к утомлению зрения и усталости мозга, не достаток освещения вызывает чувство угнетённости. В комнате для тренингов потребуется комфортная температура, хорошая вентиляция, отсутствие сквозняков и постороннего шума. Для ведущего отводится специальное место, оснащенное средствами для визуализации материала. Стулья с откидными столиками расставляются кругом или полукругом к интерактивной доске и флипчарту, при необходимости они могут быть убраны или передвинуты.

При наличии необходимых помещений и свободного пространства оборудуют сенсорную комнату. В сенсорной комнате следует выделить несколько зон:

1. Стимулирующая зона. В ней собраны преимущественно интерактивные элементы и декор, который пробуждает фантазию, заставляет проявлять физическую и эмоциональную активность: интерактивные панели, тактильные элементы, сухой бассейн. Звуковой фон активный и жизнерадостный, освещение яркое.

2. Зона релаксации. Самая уютная и наиболее затемненная зона с обилием мягких элементов и бескаркасной мебели: кресел-мешков, пушистых ковриков и пуфиков. Именно здесь рекомендуется устанавливать воздушно-пузырьковые колонны, лава-лампы, оптоволоконные панели, проекторы с отображением медленно движущихся изображений на потолок, генераторы запахов. Звуковой фон в зоне размеренный и расслабляющий, верхний и дневной свет нежелательны.

Выводы по главе 2

Эмпирическая часть исследования осуществлялась в четыре этапа:

1. Подготовительный этап предполагал поиск в социальных сетях молодых семей, подходящих по параметрам (возраст – от 22 до 30 лет, продолжительность брака – до 3 лет) для проведения опроса; встречу с респондентами, в ходе которой их знакомят с целями исследования, и формируется мотивация на участие в опросе.

2. Основной этап предполагал проведение психодиагностических методик (опроса), заполнения супругами опросных листов.

3. Интерпретационный этап предполагал составление заключения на основе обработки и анализа психодиагностических данных, полученных в ходе опроса супругов.

4. Проектировочный этап предполагал на основе полученных заключений разработку программы профилактики межличностных конфликтов молодых супругов.

Цель эмпирического исследования: выявление специфики межличностных конфликтов в молодых супружеских парах.

Исследуемые параметры: стили разрешения конфликтной ситуации, уровень конфликтности молодых супругов, наиболее конфликтные области в межличностных отношениях супругов.

Учитывая вышесказанное, нами были использованы стандартизированный опросник «Характер взаимодействия супругов в

конфликтных ситуациях», разработанный Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозман, и личностный опросник «Определения стратегии поведения в конфликте», разработанный К. Томасом (адаптирован Н.В. Гришиной).

Эмпирическое исследование осуществлялось в период с сентября 2019 года по октябрь 2019 года методом случайной выборки молодых семейных пар, состоящих в браке до 3 лет. Все молодые супружеские пары проживают на территории Красноярского края Российской Федерации. В констатирующем этапе исследования принимали участие 10 молодых семейных пар, возраст супругов от 21 до 30 лет.

Обобщая результаты, полученные по двум методикам, можно сделать следующие выводы:

- не смотря на достаточно большой процент супругов, отдающих предпочтение стилю «сотрудничество» в решении конфликтной ситуации, самым распространенным стилем является «компромисс»;
- 60% мужей отдают предпочтение стиль «соперничество» в конфликтах с супругами;
- в 70% молодых семей хотя бы у одного из супругов преобладает стиль поведения в конфликте – «сотрудничество»;
- большинство молодых семей в конфликте ведут себя пассивно, переживая негативные реакции;
- конфликтогенные зоны молодых семей разнообразны, в разных семьях супругами демонстрируются различные реакции, отличающиеся силой и активностью. Тройку наиболее конфликтогенных зон составили: отношение к деньгам; отношение с родственниками и друзьями и нарушение ролевых ожиданий; проявление стремления к автономии;
- большинству молодых супругов свойственна наблюдательная позиция бездействия, при невысокой общей конфликтности пары;
- в большинстве молодых семей мужья демонстрируют более высокую степень конфликтности, чем жены.

Все полученные результаты были использованы при разработке содержания программы профилактики межличностных конфликтов молодых супругов.

Программа профилактики межличностных конфликтов молодых супругов состоит из введения и трех основных разделов: целевого, содержательного, организационного. Во введении описаны нормативно-правовые документы, положенные в ее основу; категории граждан, которые могут быть включены в Программу профилактики; общая структура Программы и ее особенности; продолжительность реализации Программы и количество ее участников. В целевом разделе Программы представлено описание цели и задач Программы; принципов и подходов к разработке и реализации Программы; планируемых результатов ее освоения. В содержательном разделе раскрывается содержание Программы в соответствии с тремя основными направлениями: информационно-аналитическое, эмоционально-рефлексивное, деятельностно-практическое; описаны способы реализации Программы в соответствии с моделью профилактики межличностных конфликтов молодых супругов. Организационный раздел Программы содержит описание материально-технического обеспечения; обеспеченности методическими материалами; особенностей традиционных событий, мероприятий Программы; особенностей организации предметно-пространственной среды.

В программу включены индивидуальные и групповые формы работы как с каждым супругом, так и семьями. В программе используются следующие технологии оказания помощи молодым супругам: технологии индивидуального и семейного консультирования, технологии психологического просвещения, медиативные технологии, тренинги, технология психологического сопровождения молодой семьи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование проблемы профилактики межличностных конфликтов молодых супругов, прежде всего, систематизировать полученные результаты в виде теоретических положений.

В самом общем виде конфликт определяют как отсутствие согласия между двумя или более сторонами - лицами или группами. Несогласие конфликтующих обуславливается расхождением во мнениях, взгляда, интересах. За столетний период изучения конфликта учеными накоплен разнообразный теоретический и эмпирический материал, в связи с этим можно говорить о разнообразии подходов и теорий в области изучения конфликтов. В науке существуют различные классификации конфликтов, в основу которых положены различные основания. Так, конфликты разделяют по характеру возникновения; по позициям субъектов конфликта; по степени проявления по характеру существования; по характеру объектов конфликта; по целям.

Межличностный конфликт представляет собой столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, острый спор между отдельными людьми в процессе их социального и психологического взаимодействия. Отличительные особенности межличностного конфликта: противоборство сторон конфликта происходит лицом к лицу; выявляются все причины конфликта; выступают в качестве проверки индивидуально-психологических особенностей конфликтующих. Основные стили поведения в межличностном конфликте выделили исследователи Кеннет Томас и Ральф Килманн: уклонение, приспособление, конфронтация, компромисс и сотрудничество.

Психологической профилактикой межличностных конфликтов молодых супругов является вид деятельности психолога, направленный на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, вызывающих межличностные конфликты в семьях, стаж семейной жизни которых не превышает трех лет.

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) принята следующая классификация профилактики: первичная профилактика, вторичная профилактика, третичная профилактика. Первичная профилактика направлена на предупреждение появления межличностных конфликтов в молодых семьях. Вторичная профилактика направлена на предотвращение формирования устойчивых межличностных конфликтов в молодых семьях и предлагает работу с теми семьями и супругами, у которых выявлены устойчивые межличностные конфликты. Вторичная профилактика состоит в контроле за неутяжелением или в предупреждении негативных последствий уже начавшихся межличностных конфликтов в молодых семьях. Третичная профилактика проводится среди супругов, находящихся в затяжных и тяжелых межличностных семейных конфликтах, и направлена на предотвращение рецидивов их возникновения, т.е. предполагает проведение комплекса мероприятий, способствующих поддержанию состояния выхода из межличностных семейных конфликтов.

Моделями профилактики межличностных конфликтов молодых супругов могут выступать: медицинская, образовательная, психосоциальная модель. В основу разработки программ профилактики межличностных конфликтов в молодых семьях могут быть положены следующие подходы и их сочетание: подход, основанный на распространении информации о девиации (информационный); эмоциональный подход; подход, основанный на роли социальных влияний (факторов); подход, основанный на формировании жизненных навыков; подход, основанный на деятельности альтернативной девиации; подход, основанный на укреплении здоровья; интегративный подход.

Эмпирическая часть исследования осуществлялась в четыре этапа:

1. Подготовительный этап предполагал поиск в социальных сетях молодых семей, подходящих по параметрам (возраст – от 22 до 30 лет, продолжительность брака – до 3 лет) для проведения опроса; встречу с

респондентами, в ходе которой их знакомят с целями исследования, и формируется мотивация на участие в опросе.

2. Основной этап предполагал проведение психодиагностических методик (опроса), заполнения супругами опросных листов.

3. Интерпретационный этап предполагал составление заключения на основе обработки и анализа психодиагностических данных, полученных в ходе опроса супругов.

4. Проектировочный этап предполагал на основе полученных заключений разработка программы профилактики межличностных конфликтов молодых супругов.

Цель основного этапа исследования: выявление специфики межличностных конфликтов в молодых супружеских парах. Исследуемые параметры: стили разрешения конфликтной ситуации, уровень конфликтности молодых супругов, наиболее конфликтные области в межличностных отношениях супругов.

Учитывая вышесказанное, нами были использованы стандартизированный опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях», разработанный Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозман, и личностный опросник «Определения стратегии поведения в конфликте», разработанный К. Томасом (адаптирован Н.В. Гришиной).

Эмпирическое исследование осуществлялось в период с сентября 2019 года по октябрь 2019 года методом случайной выборки молодых семейных пар, состоящих в браке до 3 лет. Все молодые супружеские пары проживают на территории Красноярского края Российской Федерации. В констатирующем этапе исследования принимали участие 10 молодых семейных пар, возраст супругов от 21 до 30 лет.

Обобщая результаты, полученные по двум методикам, можно сделать следующие выводы:

- не смотря на достаточно большой процент супругов, отдающих предпочтение стилю «сотрудничество» в решении конфликтной ситуации, самым распространенным стилем является «компромисс»;
- 60% мужей отдают предпочтение стиль «соперничество» в конфликтах с супругами;
- в 70% молодых семей хотя бы у одного из супругов преобладает стиль поведения в конфликте – «сотрудничество»;
- большинство молодых семей в конфликте ведут себя пассивно, переживая негативные реакции;
- конфликтогенные зоны молодых семей разнообразны, в разных семьях супругами демонстрируются различные реакции, отличающиеся силой и активностью. В тройку наиболее конфликтогенных зон вошли: отношение к деньгам; отношение с родственниками и друзьями и нарушение ролевых ожиданий; проявление стремления к автономии;
- большинству молодых супругов свойственна наблюдательная позиция бездействия, при невысокой общей конфликтности пары;
- в большинстве молодых семей мужья демонстрируют более высокую степень конфликтности, чем жены.

Все полученные результаты были использованы при разработке содержания программы профилактики межличностных конфликтов молодых супругов.

Программа профилактики межличностных конфликтов молодых супругов состоит из введения и трех основных разделов: целевого, содержательного, организационного. Во введении описаны нормативно-правовые документы, положенные в ее основу; категории граждан, которые могут быть включены в Программу профилактики; общая структура Программы и ее особенности; продолжительность реализации Программы и количество ее участников. В целевом разделе Программы представлено описание цели и задач Программы; принципов и подходов к разработке и

реализации Программы; планируемых результатов ее освоения. В содержательном разделе раскрывается содержание Программы в соответствии с тремя основными направлениями: информационно-аналитическое, эмоционально-рефлексивное, деятельностно-практическое; описаны способы реализации Программы в соответствии с моделью профилактики межличностных конфликтов молодых супругов. Организационный раздел Программы содержит описание материально-технического обеспечения; обеспеченности методическими материалами; особенностей традиционных событий, мероприятий Программы; особенностей организации предметно-пространственной среды.

В программу включены индивидуальные и групповые формы работы как с каждым супругом, так и семьями. В программе используются следующие технологии оказания помощи молодым супругам: технологии индивидуального и семейного консультирования, технологии психологического просвещения, медиативные технологии, тренинги, технология психологического сопровождения молодой семьи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алешина Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни: дисс... канд. психол. наук. М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 1995. 250 с.
2. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. Спецпрактикум по социальной психологии. М.: МГУ, 1987. 120 с.
3. Банщиков В.М., Гуськов В.С., Мягков И.Ф. Медицинская психология: Учебник для мед. ин-тов. М.: Медицина, 1967. 239 с.
4. Бартуль Е.С. Исследование супружеских конфликтов на разных этапах жизненного цикла семьи // Международный студенческий научный вестник. 2019. № 4. URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=19693> (дата обращения: 11.06.2020).
5. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт Новосибирск: Наука, 1989. 189 с.
6. Гришина Н.В. Психология конфликта. 2-е изд. СПб.: Питер, 2010 544 с.
7. Дементьева И.Ф. Первые годы брака. Проблемы становления молодой семьи. М.: Просвещение, 2011. 256 с.
8. Денисова Е. А., Агаян К. А. Сравнительный анализ супружеской удовлетворенности в молодых и зрелых семьях//Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. № 7. URL: <http://e-koncept.ru/2016/16153.htm> (дата обращения: 16.05.2020.).
9. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. М.: Педагогика, 1991. 230 с.
10. Дымнова Т. И. Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской //Вопросы психологии. 2018. № 2. С.17–26.
11. Дэна Д. Преодоление разногласий: как улучшить взаимоотношения на работе и дома. СПб.: Ин-т личности, 1994. 138 с.

12. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб.: Питер, 2003. 98 с.
13. Здравосмыслов А.Г. Социология конфликта: Россия на путях преодоления кризиса. М.: Аспект-пресс, 1995. 320 с.
14. Карвасарский Б.Д. Медицинская психология. Л.: Медицина, 1982. 271 с.
15. Карр А. Как помочь нашим детям бросить курить. М.: Добрая книга, 2002. 208 с.
16. Карташова Т.Е. Психологические детерминанты и особенности профилактики деструктивных супружеских конфликтов в условиях кризиса брачно-семейных отношений: диссертация ... кандидата психологических наук. СПб: 2013. 264 с.
17. Ковалев С.В. Психология современной семьи: Информационно-методические материалы к курсу «Этика и психология семейной жизни»: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1988. 208 с.
18. Кошарный А. Социология управления и духовной жизни. Сборник научных трудов. Выпуск 5. Белгород, 1999. С.74–78.
19. Лаврентьева З.И. Технологии социально-педагогической деятельности с детьми: учебно-методическое пособие для магистрантов педагогического и психолого-педагогического направлений. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2013. 141 с.
20. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Медицинская психология. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1984. 272 с.
21. Международные поездки и здоровье. Всемирная организация здравоохранения. 2012. 296 с. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/75329/9789244580479_rus.pdf (дата обращения 12.05.2020).
22. Обозов Н.Н. Психология конфликта. Издательство: ЛНПП «Облик», 2009. 48 с.

23. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в практической психологии образования: Учеб. пособие. М.: ПЕР СЭ, 2003. 207 с
24. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004. 592 с.
25. Сысенко, В.А. Супружеские конфликты. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Мысль, 1989. 173 с.
26. Тест описания поведения К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной) // Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2т. М., 2001. Т.2. С.69-77.
27. Хасан Б.И., Сергоманов П.А. Психология конфликта и переговоры. М.: Академия, 2006. 192 с.
28. Целуйко В.М. Психология современной семьи. М.: ГИЦ «ВЛАДОС», 2004. 180 с.
29. Цинченко Г.М. Социальная профилактика как технология социальной работы // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна. Серия 3: Экономические, гуманитарные и общественные науки. 2010 № 4 С. 55–61.
30. Шейнов В. Управление конфликтами. Спб: Питер, 2014. 576 с.
31. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. СПб.: Питер, 2018. 63 с.
32. Энциклопедический словарь медицинских терминов в 3 томах. Т.2. М.: Советская энциклопедия, 1982. 464 с.
33. Deutsch N. The constructive and destructive processes. New Haven and London, 1973. P. 13–17.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»,
авторы: Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман

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

– 2 – категорически не согласен (не согласна) с тем, что жена (муж) делает и говорит в данной ситуации, активно возражаю ей (ему) и настаиваю на своем;

– 1 – не согласен (не согласна) с тем, что жена (муж) делает и говорит в данной ситуации, демонстрирую свое недовольство, но избегаю открытого обсуждения;

0 – ничего не предпринимаю, не высказываю своего отношения, жду дальнейшего развития событий;

1 – в целом согласен (согласна) с тем, что жена (муж) делает и говорит, но не считаю необходимым открыто выражать свое отношение;

2 – полностью согласен (согласна) с тем, что жена (муж) делает и говорит в данной ситуации, активно поддерживаю и одобряю.

Все ответы будут сохранены в тайне.

Бланк опросника (мужской вариант)

№	Вопрос	-2	-1	0	1	2
1	Вы пригласили своих родственников в гости. Жена, зная об этом, неожиданно поздно вернулась домой. Вас это огорчило и после ухода гостей вы демонстрируете жене свое огорчение, а она не может понять причины недовольства. Вы...					
2	Жена давно обещала сделать кое-что по дому и опять ничего не сделала. Вы...					
3	Вы долго стояли в очереди в магазине. Продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла ваша очередь, жена, на ваш взгляд, слишком резко стала говорить с ней. Вы неприятно удивлены ее тоном. Вы...					
4	Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не хочется, а жена все-таки пытается отправить его в постель. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку поиграть еще, говоря, что завтра выходной. Жена настаивает на своем. Вы...					
5	Вы договорились выходной провести дома, но неожиданно вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же стали собираться. Жена осталась недовольна тем, что нарушились ваши совместные планы. Вы...					
6	У жены плохое настроение. Вы догадываетесь, что у нее неприятности на работе, хотя она ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать ее на разговор, но она уходит от беседы. Вы...					
7	Вы с женой приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно жена в этом месяце потратила слишком много денег. Вы...					
8	Ваш друг делится с вами и вашей женой своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний вашей жены, на ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседника. Вы...					
9	Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что ваши дела важнее и жена					

	должна сделать это, но она не соглашается. Вы...					
10	Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем вы предполагали. Жена с самого начала скептически относилась к вашим планам, а теперь очень сердита на вас за непредвиденные расходы. Вы...					
11	У вас есть любимое занятие, жена советует приобщить к этому ребенка. Вы же считаете, что ребенок будет вам мешать, а жена продолжает настаивать на своем. Вы...					
12	Вы собираетесь уйти из дома по делам, а жена хочет с вами поговорить и недовольна, что вы отказываетесь задержаться хотя бы на несколько минут. Вы...					
13	С юности у вас осталось множество друзей-женщин. Вы с удовольствием общаетесь с ними, они заходят к вам в гости. У жены эти визиты вызывают недовольство. Вы...					
14	Вы зашли к жене на работу. Ее не оказалось на месте, и, пока вы ее ждали, вам явно удалось завоевать симпатии ее коллег-женщин. Вас удивила негативная реакция жены. Вы...					
15	Вам кажется, что жена периодически не на то тратит деньги, вот она купила ненужную, на ваш взгляд, вещь, но жена считает, что она необходима в доме. Вы...					
16	Вы просите жену помочь ребенку подготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а она продолжает заниматься своим делом и отсылает ребенка к вам, говоря, что ей некогда. Вы...					
17	В последнее время на работе вы много общаетесь с одной из ваших сотрудниц. Вы часто звоните друг другу, упоминаете о ней в разговорах с женой. Ей это явно неприятно. Вы...					
18	Вы случайно встретились со своим старым приятелем, разговорились с ним, и он уговорил вас зайти к нему. Вы пробыли с ним весь вечер и поздно вернулись домой. Жена беспокоилась и, когда вы вернулись, выразила вам свое недовольство. Вы...					

19	За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Жена считает, что вы недостаточно делаете для обеспечения семьи. Вы...					
20	Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся жене, но вам не очень симпатичны. На ваш взгляд, с ними было скучновато, но вы пытались этого не показывать. По дороге домой жена неожиданно высказала свое недовольство тем, как вы вели себя с ее друзьями. Вы...					
21	Ваша жена собирается к своим старым друзьям в гости. Вам хотелось бы пойти с ней, но она не предлагает этого. Вы...					
22	У вас есть любимое увлечение, которому вы уделяете свободное время, жена не разделяет этого интереса, даже выражает открытое недовольство. Вы...					
23	Жена наказала ребенка, но вам кажется, что проступок не столь серьезен, и вы начинаете играть с ребенком. Жена недовольна этим. Вы...					
24	В гостях вас познакомили с интересным мужчиной. Ваша жена в течение всего вечера сидела рядом с ним, танцевала только с ним и о чем-то оживленно беседовала. Вас это задело. Вы...					
25	Вы собираетесь провести воскресенье дома, но оказывается, что жена обещала друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...					
26	Вы рассказали другу о ваших семейных проблемах, жена узнала об этом и была очень недовольна, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...					
27	Жена давно просила вас починить утюг. Сегодня она хотела им воспользоваться, но он оказался непочиненным. Она высказала вам свое недовольство, несмотря на то что знает, что вам было некогда. Вы...					
28	Знакомая вашей семьи уже не в первый раз подвела вас, и вы считаете, что ей необходимо высказать свое недовольство открыто. Жена говорит, что не стоит					

	придавать этому большого значения. Вы...					
29	У вас плохое настроение, и вам хочется поговорить с женой и поделиться своими переживаниями и сомнениями с ней, но она не замечает вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ей некогда. Вы...					
30	Приятельница жены позвонила и попросила вас передать жене кое-что, как только та вернется домой. У вас было много дел, и вы вспомнили об этом только поздно вечером. Жена была очень недовольна и резко сказала, что ваша необязательность ставит ее в неловкое положение уже не в первый раз. Вы...					
31	Вечером вы собираетесь вместе с женой смотреть телевизор, однако ваши интересы пересекаются: вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из вас настаивает на своем. Вы...					
32	Вы обсуждаете планы совместного отдыха с друзьями, и жена неожиданно начинает резко выступать против любого вашего предложения. Вы...					

Бланк опросника (женский вариант)

№	Вопрос	-2	-1	0	1	2
1	Вы пригласили своих родственников в гости. Муж, зная об этом, неожиданно поздно вернулся домой. Вас это огорчило, и после ухода гостей вы демонстрируете мужу свое огорчение, а он не может понять причины недовольства. Вы...					
2	Муж уже много раз обещал сделать вам кое-что по дому, но по-прежнему им ничего не сделано. Вы...					
3	Вы долго стояли в очереди в магазине. Продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла ваша очередь, муж, на ваш взгляд, слишком резко начал говорить с ней. Вы неприятно удивлены его тоном. Вы...					
4	Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не					

	хочется, а муж все-таки пытается отправить его в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку еще немного поиграть, говоря, что завтра выходной. Муж настаивает. Вы...					
5	Вы договорились выходной провести вместе дома. Но неожиданно вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же начали собираться. Муж недоволен, что нарушились ваши совместные планы. Вы...					
6	У мужа плохое настроение. Вы догадываетесь, что у него неприятности на работе, хотя он ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать его на беседу, но он уходит от разговора. Вы...					
7	Вы с мужем приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно муж в этом месяце потратил их слишком много. Вы...					
8	Ваша подруга делится с вами и вашим мужем своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний мужа, на ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседницы. Вы...					
9	Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что ваши дела важнее и это должен сделать муж, но он не соглашается. Вы...					
10	Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем вы предполагали. Муж с самого начала скептически относился к вашим планам, а теперь еще сердит на вас за непредвиденные расходы. Вы...					
11	У вас есть любимое занятие. Муж советует приобщить к этому делу ребенка. Вы считаете, что ребенок будет вам мешать, а муж продолжает настаивать. Вы...					
12	Вы собираетесь уйти из дома по делам, а муж хочет с вами поговорить и недоволен, что вы отказываетесь задержаться на несколько минут. Вы...					
13	С юности у вас осталось много друзей-мужчин. Вы с					

	удовольствием общаетесь с ними, они заходят к вам в гости. У мужа все эти визиты вызывают недовольство. Вы...					
14	Вы зашли к мужу на работу. Его не оказалось на месте, и, пока вы его ждали, вам явно удалось завоевать симпатии его коллег-мужчин. Вас удивила негативная реакция мужа. Вы...					
15	Вам кажется, что муж не на то тратит деньги. Вот он опять купил ненужную, на ваш взгляд, вещь, но муж считает, что она необходима в доме. Вы...					
16	Вы просите мужа помочь ребенку приготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а муж продолжает заниматься своими делами, отправляет ребенка к вам, говоря, что ему некогда. Вы...					
17	В последнее время на работе вы много общаетесь с одним из ваших коллег. Вы часто звоните друг другу, упоминаете о нем в разговорах с мужем. Мужу это не нравится. Вы...					
18	Вы случайно встретили старую подругу, разговорились с ней, и она уговорила вас зайти к ней. Вы пробыли с ней весь вечер и поздно вернулись домой. Муж беспокоился и, когда вы вернулись, высказал вам свое недовольство. Вы...					
19	За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Муж считает, что вы недостаточно делаете для обеспечения семьи. Вы...					
20	Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся мужу, но вам не очень симпатичны. На ваш взгляд, с ними было скучновато, но вы пытались это не показать, а по дороге домой муж неожиданно высказал свое недовольство тем, как вы вели себя с его друзьями. Вы...					
21	Ваш муж собирается к своим старым друзьям в гости. Вам хотелось бы пойти с ним, но он не предлагает					

	этого. Вы...					
22	У вас есть любимое увлечение, которому вы уделяете свободное время. Муж не разделяет этого интереса и даже выражает открытое недовольство. Вы...					
23	Муж наказал ребенка, но вам кажется, что проступок не столь серьезен, и вы начинаете играть с ребенком. Муж недоволен этим. Вы...					
24	В гостях у друзей вас познакомили с привлекательной женщиной. Ваш муж в течение всего вечера сидел рядом с ней, танцевал и о чем-то оживленно беседовал. Вас это задело. Вы...					
25	Вы собирались провести воскресенье дома, но оказалось, что муж обещал друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...					
26	Вы рассказали подруге о своих семейных проблемах. Муж узнал об этом и был очень недоволен, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...					
27	Муж давно просил зашить ему брюки. Сегодня он хотел бы их надеть, но они остались незашитыми. Он высказывает свое недовольство, несмотря на то что знает, что вам было некогда. Вы...					
28	Знакомый вашей семьи уже не в первый раз подвел вас, и вы считаете, что необходимо высказать свое недовольство. Муж говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы...					
29	У вас плохое настроение, и вам хочется поделиться с мужем своими переживаниями, сомнениями. Вы пытаетесь заговорить с ним, но он не замечает вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ему некогда. Вы...					
30	Приятель мужа позвонил и попросил вас передать кое-что мужу, как только тот вернется домой. У вас было много дел, и вы вспомнили об этом только поздно					

	вечером. Муж был очень недоволен и резко сказал, что ваша необязательность уже не в первый раз ставит его в неловкое положение. Вы...					
31	Вечером вы собираетесь вместе с мужем посмотреть телевизор, однако ваши интересы пересекаются: вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из вас настаивает на своем. Вы...					
32	Вы обсуждаете с друзьями планы совместного отдыха. Муж неожиданно начинает резко выступать против вашего предложения. Вы...					

Личностный опросник «Определения стратегии поведения в конфликте»,
разработанный К. Томасом (адаптирован Н.В. Гришиной)

Инструкция. Выберите, пожалуйста, в каждой паре суждений, то, которое является наиболее типичным для Вас. Ниже – бланк опросника.

№	Суждения	Ваш выбор
1	А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.	
	Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.	
2	А. Я стараюсь найти компромиссное решение.	
	Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.	
3	А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	
	Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.	
4	А. Я стараюсь найти компромиссное решение.	
	Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого	
5	А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.	
	Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.	
6	А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.	
	Б. Я стараюсь добиться своего.	
7	А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.	
	Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.	
8	А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	
	Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые	
9	А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.	
	Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.	

10	А. Я твердо стремлюсь достичь своего.	
	Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.	
11	А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.	
	Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.	
12	А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.	
	Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также	
13	А. Я предлагаю среднюю позицию.	
	Б. Я настаиваю, чтобы было сделано, по-моему.	
14	А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.	
	Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.	
15	А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.	
	Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.	
16	А. Я стараюсь не задеть чувств другого.	
	Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.	
17	А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.	
	Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.	
18	А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.	
	Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также	
19	А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.	
	Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.	
20	А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.	

	Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.	
21	А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.	
	Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.	
22	А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.	
	Б. Я отстаиваю свои желания.	
23	А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.	
	Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за	
24	А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.	
	Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.	
25	А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.	
	Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.	
26	А. Я предлагаю среднюю позицию.	
	Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.	
27	А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.	
	Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.	
28	А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	
	Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.	
29	А. Я предлагаю среднюю позицию.	
	Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий	
30	А. Я стараюсь не задеть чувств другого.	
	Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим	