

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

Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Дягилева Екатерина Федоровна**  
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Психологическое консультирование супругов как средство повышения уровня их психологической совместимости

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование  
Магистерская программа: Психологическое консультирование в образовании

Допущена к защите  
Заведующая кафедрой  
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.23 Мосина  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.23 Сафонова  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.23 Мосина  
(дата, подпись)

Студент

Дягилева Е.Ф.  
(фамилия, инициалы)

1.12.2023 Дягилева  
(дата, подпись)

Красноярск, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

РЕФЕРАТ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	9
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ СУПРУГОВ В ЛИТЕРАТУРЕ.....	14
1.1. Теоретические аспекты психологической совместимости в литературе.....	14
1.2. Специфика проявления супружеской совместимости в период взрослости.....	25
1.3. Особенности консультирования супругов.....	29
Выводы по Главе I.....	40
ГЛАВА II. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	44
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	44
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	65
Выводы по Главе II.....	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	79
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	81
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	87

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки Психолого-педагогического образования «Психологическое консультирование супругов как средство повышения их психологической совместимости».

Объемом – 150 страницы, включая 7 таблиц, рисунков - 10, 4 приложения. Количество используемых источников - 71.

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и апробировать программу семейных консультаций, направленных на повышение уровня их психологической совместимости;

**Предмет исследования:** психологическое консультирование с применением арт-терапии как средство повышения психологической совместимости супругов.

**Объект исследования:** процесс развития психологическая совместимость в супружеской паре

**Гипотеза исследования:** парное консультирование супругов по вопросам, связанным с их психологической совместимостью, позволит повысить уровень их психологической совместимости, если в процессе консультирования:

- 1) будет создана доверительная среда;
- 2) будут применяться техники, направленные на повышение познания супругами друг друга.
- 3) супруги будут включены в творческую деятельность

Методологическую основу исследования составляют общие теоретические положения о особенностях психологической совместимости, об совместимости супругов, описанные в зарубежной и отечественной психологии; положения об особенностях супружеского консультирования.

В работе были применены следующие методы исследования: анализ литературы, тестирование, организация и анализ эмпирического исследования

через практику консультативной работы, методы количественного и качественного анализа.

Апробация диссертации происходила в ходе проведения консультативных встреч с супружеской парой, так встреч было 10, длительность встречи 90-100 минут.

Проведённое исследование позволило достигнуть следующих результатов:

Изучены понятия совместимости, психологической совместимости. Рассмотрена специфика психологической совместимости супругов на этапе взрослости, описаны ключевые особенности супружеской совместимости и ее критерии.

Выявлены, апробированы и описаны особенности организации супружеского консультирования по вопросам психологической совместимости.

Разработана и апробирована программа консультативных встреч с супругами с применением арт-терапии.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в исследовании влияния семейных консультаций на психологическую совместимость супругов.

Работа апробирована на Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы современной науки и инноватики», по результатам конференции имеется публикация по теме «Особенности супружеской совместимости на этапе взрослости» в сборнике научных статей «Вестник науки»

В описательном виде представлена программа консультирования супругов, направленная на повышение уровня психологической совместимости с применением методов арт-терапии, прописаны цели каждого этапа консультирования с рекомендациями по их реализации и с упражнениями применимыми на каждой из встреч.

Результаты исследования имеют следующую теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость и новизна исследования заключается в систематизации и описании критериев психологической совместимости супругов, что позволяет более точно проводить психологическую коррекцию в семье.

Практическая значимость работы заключается в составлении и апробации программы психологического консультирования супругов, направленную на повышение уровня психологической совместимости, а именно семейно-бытовой совместимости, духовной совместимости, физиологической.

Итогом нашего исследования является подтверждение выдвинутой гипотезы о том, что уровень психологической совместимости супругов можно повысить путем проведения консультативных встреч с применением методов арт-терапии, если в процессе консультирования:

- 1) будет создана доверительная среда;
- 2) будут применяться техники, направленные на повышение познания супругами друг друга.
- 3) супруги будут включены в творческую деятельность.

Работа апробирована на Международной научной конференции «Актуальные вопросы современной науки и инноватики», по результатам конференции имеется публикация в журнале «Вестник науки».

## **Abstract**

Dissertation for a master's degree in the field of Psychological and pedagogical education "Psychological counseling of spouses as a means of increasing their psychological compatibility".

Volume – 150 pages, including 7 tables, figures - 10, 4 appendices. The number of sources used is 71.

**The research objective:** to theoretically substantiate, develop and test a program of family consultations aimed at increasing the level of their psychological compatibility;

**The research subject:** psychological counseling with the use of art therapy as a means of increasing the psychological compatibility of spouses.

**The research object:** the development process of psychological compatibility in a married couple

**The hypothesis of the study:** pair counseling of spouses on issues related to their psychological compatibility will increase the level of their psychological compatibility if in the process of counseling:

- 1) a trust environment will be created;
- 2) techniques aimed at increasing the spouses' knowledge of each other will be used.
- 3) the spouses will be involved in creative

The methodological basis of the study consists of general theoretical provisions on the features of psychological compatibility, on the compatibility of spouses, described in foreign and domestic psychology; provisions on the features of marital counseling.

The following research methods were used in the work: literature analysis, testing, organization and analysis of empirical research through the practice of advisory work, methods of quantitative and qualitative analysis.

The approbation of the dissertation took place during consultative meetings with a married couple, so there were 10 meetings, the duration of the meeting was 90-100 minutes.

The conducted research allowed to achieve the following results:

The concepts of compatibility, psychological compatibility is studied. The specifics of psychological compatibility of spouses at the stage of adulthood are considered, the key features of marital compatibility and its criteria are described. The features of the organization of marital counseling on issues of psychological compatibility have been identified, tested and described.

A program of consultative meetings with spouses using art therapy has been developed and tested.

Thus, the main goal of the study has been achieved, which is to study the influence of family consultations on the psychological compatibility of spouses.

The program of counseling spouses is presented in a descriptive form, aimed at increasing the level of psychological compatibility with the use of art therapy methods, the goals of each stage of counseling are prescribed with recommendations for their implementation and with exercises applicable at each of the meetings.

The results of the study have the following theoretical and practical significance.

The theoretical significance and novelty of the study lies in the systematization and description of the criteria for psychological compatibility of spouses, which allows for more accurate psychological correction in the family.

The practical significance of the work will consist in the preparation and testing of a program of psychological counseling of spouses aimed at increasing the level of psychological compatibility, namely family and household compatibility, spiritual compatibility, physiological.

The result of our research is confirmation of the hypothesis that the level of psychological compatibility of spouses can be increased by holding consultative

meetings using the methods of art therapy, increasing the following levels of psychological compatibility for this: family-household, physiological, spiritual.

## ВВЕДЕНИЕ

Семья - один из основных социальных институтов, который на сегодня претерпевает значительные изменения. Интерес к этому институту проявляют разные области науки, такие как социология, педагогика и конечно же психология. Связано это с тем, что исследователи пытаются найти причины и отследить возможные последствия этих изменений. Со стороны психологии эти попытки представляют собой исследования различных категорий, оказывающих влияние на институт семьи. Одна из таких категорий, влияющих на изменения института семьи – это уровень психологической совместимости.

На сегодняшний день, в социальной психологии есть достаточное количество исследований направленных на выявление особенностей семейного благополучия, но в современной психологии недостаточно теоретических исследований, которые были бы посвящены психологической совместимости супругов. Однако, стоит сказать о том, что есть ряд исследований, направленных на изучение совместимости типов темпераментов и их влияние на супружескую жизнь [7].

Так же в современном мире идет тенденции на формирование образа психологической зрелой личности, которая способна и готова построению психологически здоровых отношений и как следствие психологически стабильно брака. Но если брак уже заключен, а супруги имеют непроработанные проблемы, то вероятнее всего, этот брак не будет приносить супругам должного удовольствия. Такие супруги будут иметь некие психологические противоречия, которые будут влиять на благополучность заключенного брака. Однако, с помощью работы психолога с супругами, есть возможность проработать эти психологические особенности так, чтобы они перестали негативно влиять на брак или же приобрели положительную направленность влияния.

В качестве основы психологической совместимости выступает, межличностные взаимоотношения супругов, их психологические особенности,

которые влияют на построение семейных отношений. А также здесь следует говорить о том, что от уровня психологической совместимости зависит и уровень удовлетворенности браком супругов, а как следствие и уровень семейного благополучия.

Исследования отечественных и зарубежных психологов послужили теоретической основой нашего исследования. Такие авторы как Навайтис Г., Обозов Н.Н., Панферов В.Н. занимались исследованием психологических особенностей семьи. Такие исследователи как Обозова А.Н., Аугустинавичюте А., Волкова А.Н., С.И.Голод, Р.Винч рассматривали психологические особенности личности в браке. Так же исследованием особенностей супружеских отношений занимались Андреева Г.В., В.В. Столин, Сысенко А.В, Duvall E.M.

**Актуальность** нашего исследования заключается в том, что для благополучного и продуктивного брака необходимо чтобы супруги чувствовали себя уверенно и наслаждались отношениями, а достижение этого возможно только в том случае, если супруги психологически совместимы.

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и апробировать программу семейных консультаций, направленных на повышение уровня их психологической совместимости;

**Предмет исследования:** психологическое консультирование с применением арт-терапии как средство повышения психологической совместимости супругов.

**Объект исследования:** процесс развития психологическая совместимость в супружеской паре

**Гипотеза исследования** парное консультирование супругов по вопросам, связанным с их психологической совместимостью, позволит повысить уровень их психологической совместимости, если в процессе консультирования:

1)будет создана доверительная среда;

2) будут применяться техники, направленные на повышение познания супругами друг друга.

3) супруги будут включены в творческую деятельность

#### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать и изучить научную литературу по теме исследования.

2. Выявить социально психологические особенности совместимости супругов в период взрослости.

3. Определить специфику консультирования супругов.

4. Составить диагностический комплекс для исследования психологической совместимости в паре, описать актуальный уровень психологической совместимости.

5. Разработать и апробировать программу индивидуальных консультаций, направленных на повышение уровня психологической совместимости.

6. Проанализировать и описать данные, полученные в результате контрольного среза, сравнить показатели контрольной и экспериментальной группы, сделать выводы относительно эффективности программы индивидуальных консультаций.

#### **Методы исследования:**

1. Анализ психолого-педагогической литературы.

2. Тестирование.

3. Формирующий эксперимент.

4. Количественный и качественный анализ.

5. Методы математической обработки данных

**Теоретическую и методологическую основу исследования составили** труды таких ученых как Обозова А. Н. , Обозов Н.Н, Столин В.В., Голод С.И., Волкова А.Н., Варга А.Я., Бойко В. В., Ковалев А. Г., Панферов В. И.,

Аугустинавичюте А., Навайтис, Г., Нижегородова Л. А., Орлов Ю., Гильд С., Хрусталева С., Сысенко В.А., Эрикссон Э. Г., Winch R. F., Duvall E.M.

**Теоретическая значимость** диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные в процессе исследования, станут основой для систематизации знаний о психологической совместимости.

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке программы семейных консультаций для работы с супругами с целью повышения уровня психологической совместимости. Программа может быть использована в работе семейными консультантами, а также психологами в центрах семьи.

Структура диссертации: работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Общий объем диссертационного исследования составил 90 страниц текста (без приложений), проиллюстрированного рисунками и таблицами.

Во Введении обсуждается актуальность данной работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту.

В Главе I описаны теоретические основы супружеской совместимости, супружеского консультирования, возрастные особенности супружеской совместимости на этапе взрослости.

В Главе II представлено экспериментальное исследование актуального уровня психологической совместимости супругов, так же представлена программа психологического консультирования супругов, направленная на повышение психологической совместимости супругов, а также представлены результаты формирующего эксперимента. Сделаны основные выводы.

В Заключении сформулированы основные результаты диссертационного исследования.

В приложениях представлены таблицы, содержащие данные по результатам исследования, результаты математической обработки данных и

описана программа индивидуального психологического консультирования, а также программа консультаций супружеской пары.

Работа апробирована на Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы современной науки и инноватики», по результатам конференции имеется публикация по теме «Особенности супружеской совместимости на этапе взрослости» в сборнике научных статей «Весник науки»

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ СУПРУГОВ В ЛИТЕРАТУРЕ

## 1.1. Теоретические аспекты психологической совместимости в литературе

Актуальность исследования психологической совместимости вызвана тем, что на сегодняшний день активно растет интерес к проблемам функционирования семьи, к тому какие факторы влияют на эмоциональное и психологическое состояние супругов, находящихся в браке, разберемся с этим более подробно.

В психологии на сегодня отсутствует единое или общепринятое определение для понятия совместимости, но есть достаточное количество авторских трактовок этого понятия. Рассмотрим их.

Отечественные психологи в своих исследованиях опирались на следующие определения совместимости, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – определение совместимости в отечественной литературе.

Понятие	Трактовка	Автор
совместимость (групповая)	социально-психологическая характеристика группы, проявляющаяся в способности ее членов согласовывать, делать непротиворечивыми, свои действия и оптимизировать взаимоотношения в различных видах совместной деятельности [3].	Алешина, Ю.Е.
- совместимость (межличностная)	взаимное приятие партнеров по общению и совместной деятельности, основанное на оптимальном сочетании ценностных ориентации, социальных	Голод, С.И.

	<p>установок, интересов, мотивов, потребностей, характеров, темпераментов, темпа и ритма психофизиологических реакций и других, значимых для межличностного взаимодействия индивидуально-психологических характеристик» [12,13].</p>	
<p>совместимость (психологическая)</p>	<p>определяется взаимодействием через поведение (движения, действия, поступки). Совместимость бывает не только положительная и отрицательная, но и с различными степенями и видами [47].</p>	<p>К.К. Платонов</p>
<p>совместимость (психологическая)</p>	<p>«...эффект сочетания и взаимодействия индивидов, который характеризуется максимальной субъективной удовлетворенностью партнеров друг другом при значительных (выше среднего) эмоционально-энергетических затратах» [46].</p>	<p>А. Н. Обозова</p>
<p>совместимость (психологическая)</p>	<p>предполагает такое оптимальное сочетание их качеств, при котором обеспечивается наибольшая эффективность их деятельности в коллективе. При этом имеются в виду все качества личности, характеризующие ее структуру [8].</p>	<p>В.В. Бойко, А.Г. Ковалеву и В.Н. Панферову</p>

При рассмотрении понятия совместимости в отечественных исследованиях можно заметить, что психологи рассматривают совместимость на разных уровнях, таких как на межличностном уровне и на групповом уровне.

Рассмотрим понятие совместимости в зарубежных источниках. Они представлены в таблице 2.

Таблица 2 - понятие совместимости в зарубежной психологии.

Понятие	Трактовка	Автор
совместимость	— это оптимальное соотношение в паре, группе личностных качеств участников (темперамента, характера, потребностей, интересов, ценностных ориентации и т.д.) - условие совместимости как процесса. «...совместимость есть эффект сочетания и взаимодействия индивидов. Взаимодействие, а не сочетание, - есть уже процесс, следствием которого является совместимость или несовместимость людей» [18].	Джеймс М.
Совместимость	Поведенческая совместимость, характеризующаяся тем, что конкретные личностные свойства партнеров по взаимодействию определяют типичные поведенческие модели, способствующие либо совместимости, либо несовместимости между ними [69].	Snow M.
совместимость	следует понимать преимущественно максимальная степень взаимного удовлетворения потребностей и согласованность поведения членов группы [68].	Keith, D. V

совместимость	возникает в том случае, если потребности одного из них компенсируются благодаря определенным личностным качествам другого. При этом, желательно наличие обоюдного процесса компенсации индивидуальных потребностей субъектов [70].	Winch R. F.
---------------	--	----------------

После рассмотрения понятия совместимости в зарубежной литературе, можно говорить о том, что совместимость зарубежными исследователями чаще понимается как определенная совместимость определенных личностных качеств, взглядов, которые компенсируют потребности друг друга.

Таким образом, после рассмотрения трактовок понятия совместимости у разных авторов, можно выделить общие черты. Так понятие совместимости является эффектом оптимального сочетания качеств, ценностных ориентации, социальных установок, интересов, мотивов, потребностей, характеров, темпераментов, значимых для межличностного взаимодействия индивидуально-психологических характеристик, а также взаимной компенсацией этих составляющих.

При изучении зарубежной литературы, так же выяснилось, что в американской психологии существуют два основных подхода к пониманию совместимости: это потребностный и поведенческий [48].

В соответствии с потребностным подходом совместимость понимается как максимальное взаимное удовлетворение потребностей и согласованность поведения людей.

Согласно второму подходу – поведенческому, совместимость рассматривается как взаимодействие, следствием которого является совместимость или несовместимость людей

Как видно из приведенных определений, в психологии совместимость рассматривается как групповая, межличностная, психологическая, и просто

совместимость. Она бывает и процессом взаимодействия, и результатом взаимодействия, и характеристикой группы, и эффектом взаимодействия, и эффектом сочетания, и способностью к совместной деятельности, и просто феноменом.

Разнообразное понимание сущности совместимости вызвано либо сложностью самого феномена и многообразием подходов к нему, либо его обширностью, включения в понятие совместимость различных подтипов и видов самой совместимости или же прямой или косвенной подменой феномена совместимости другими феноменами, такими как сработанность, групповая сплоченность, социально-психологический климат, межличностное общение), и в завершении смешиванием самого феномена с его причинами и следствиями.

При изучении информации по теме исследования были выявлены проявления совместимости, рассмотрим их более подробно.

Так В.Н. Панферов рассматривает совместимость как особый социально-психологический феномен, который выражается в пяти проявлениях:

- проявление в системности, представляет собой оптимальное сочетание индивидов и их характеристик. Таких как темперамент, определенные черты личности;
- поведенческое проявление: согласованность действий, поведения, психомоторных реакций, регуляции;
- когнитивное проявление, представляет собой взаимопонимание, то, как люди контактируют друг с другом, как выстраивают взаимоотношения между собой и в обществе.
- проявление в степени близости людей, представляет собой целостность группы, внутреннее единство, неделимость;
- эмоциональное проявление включает в себя степень удовлетворенности друг другом от процесса общения, результата взаимодействия [46].

Таким образом, мы понимаем под совместимостью такое оптимальное сочетание качеств, при котором обеспечивается наибольшая эффективность взаимоотношений.

Рассмотрев понятия совместимости, ее проявлений, аспектов мы решили рассмотреть совместимость в преломлении супружеских пар.

Сама супружеская совместимость – является таким эффектом общения людей, который характеризуется максимально возможной удовлетворенностью отношениями, ощущением единства, целостности пары.

При изучении литературы связанной с особенностями психологической совместимости в супружеских парах, были выявлены определенные характеристики и аспекты этого явления.

«Совместимость может быть описана в основном двумя характеристиками, включаемыми в аффективный компонент взаимодействия: показателями субъективной удовлетворенности партнером (психологический признак) и показателями эмоционально-энергетических затрат индивида, участника общения (физиологический признак)». При этом эмоциональный фон отношений сопровождается некоторыми, может быть, максимально эмоционально-энергетическими затратами общающихся партнеров» [41].

Ю.М. Орлов, С.А. Гильд и С.А. Хрусталеv - выделяют два подхода к пониманию супружеской совместимости:

Первый, совместимость как два набора качеств, которые соответствуют друг другу (стремление лидировать у одного подкрепляется желанием подчиняться у другого; спокойствие и рассудительность у обоих супругов приводит к полному взаимопониманию) [45].

Второй, совместимость на основе стремления супругов к уступкам и к поиску гармоничных отношений. Авторы полагают, что первый вариант прогнозирует, а второй - гарантирует успешность брака [45].

Также в процессе исследования особенностей супружеской совместимости было установлено, что А.Н. Обозова выделила четыре аспекта супружеской совместимости, необходимость разделения которых, по ее мнению, обоснована различием свойственных им критериев, закономерностей и проявлений:

1) духовная совместимость - характеризует согласованность целеполагающих компонентов поведения партнеров: установок, ценностных ориентации, потребностей, интересов, взглядов, оценок, мнений и т.д. (основная закономерность духовной совместимости - сходство, подобие духовных укладов супругов);

2) персональная совместимость - характеризует соответствие структурно-динамических особенностей партнеров: свойств темперамента, характера, эмоционально-волевой сферы: один из критериев персональной совместимости - бесконфликтное распределение межличностных ролей. Основная закономерность этого аспекта совместимости супругов - дополнительность структурных характеристик партнеров;

3) семейно-бытовая совместимость - функциональные особенности брачных партнеров: согласованность представлений о функциях семьи и соответствующем укладе, согласованность ролевых ожиданий и притязаний при реализации этих функций. Критерий - эффективность воспитания детей;

4) физиологическая совместимость. «Признаками физической, в том числе сексуальной, совместимости является гармония ласк мужчины и женщины, телесного контакта, удовлетворенность от близости» [43].

Исходя из выделенных А.Н. Обозовой аспектов супружеской совместимости, все исследования по этой проблеме можно разделить на три группы в зависимости от подхода:

Первая группа — это исследования, где применяется структурный подход, который ориентирован на рассмотрение и изучение персональной совместимости. А именно на изучение соотношения разных статических

характеристик супругов: характерологических, интеллектуальных, мотивационных.

В таком случае супружеская совместимость проявляется в способности супругами образовать гармоничную пару: то есть, структуру, которая обладает признакам целостности, уравновешенности, завершенности [41].

Учеными были выделены следующие факторы влияния на совместимость супругов.

Так Т.В. Андреевой и А.В. Толстой изучалось влияние особенностей темперамента и других факторов на совместимость супругов влияет темперамент.

Наиболее высокая удовлетворенность браком и семейными отношениями наблюдается в тех парах, в которых супруги обладают противоположным темпераментом (сангвиник-меланхолик, флегматик-холерик). Обнаружено, что партнеры с противоположными темпераментами статистически значимо чаще вступают в брак по взаимной любви в сочетании с таким мотивом, как общие интересы, взгляды.

В семьях, в которых супруги обладают одинаковыми темпераментами отношения наиболее сложные. В данных семьях часто случаются временные разрывы отношений между супругами, причем даже наличие детей не является сдерживающим фактором [4].

Ряд авторов указывает на необходимость сходства мировоззренческих, ценностно-ориентационных аспектов для совместимости супругов (А.Н. Обозова, С. Кратохвил, Г. Навайтис, Л.А. Коростылева).

Г. Навайтис приводит пример расхождения ценностей (на материальное благополучие и на ценность ребенка). Автор указывает, что многие пары ценностные ориентации согласуют еще до брака. Поэтому конфликт такого рода возникает или при новых, непредвиденных обстоятельствах (в данном примере -

рождение больного ребенка), или наследующих этапах развития семьи, когда определяется направление социализации ребенка [36].

Вторая группа – это исследования, где применяется функциональный подход. Этот подход основан на представлении личности через ее роли и функции в группе. Применительно к супружеству функциональный подход выражается в исследовании соотношения психологических семейных ролей супругов, их представлений о семье. Совместимость при этом выступает как согласование, сходство представлений, ожиданий супругов о семейной жизни, непротиворечивость ролей в супружеской паре. Сторонники функционального подхода считают, что, если члены семьи по-разному понимают свои роли и предъявляют друг другу несогласованные, отвергаемые партнером ожидания и соответствующие им требования, семья является заведомо малосовместимой и конфликтной. Здесь речь идет о ролевом конфликте [44].

Так, в исследовании, проведенном Ю.Е. Алешиной и И.Ю. Борисовым, показано, что структура семейных ролей значительно меняется в ходе цикла развития семьи, происходят и значительные изменения в плане традиционности - эгалитарности распределения ролей между супругами, и если, как показало исследование, некоторый сдвиг в сторону более традиционных отношений способствует повышению психологической совместимости. (Ю.Е. Алешина, И.Ю. Борисов) [3].

Третья группа — это те исследования, в которых применяется адаптивный подход к изучению совместимости. Он ориентируется на изучение слабых, проблемных аспектов супружеских отношений, вызывающих конфликты, разногласия, непонимание. Этот подход является, с одной стороны, общим для двух вышеуказанных, и в то же время особым направлением. Его задача - поиск резервов адаптации супругов друг к другу путем гармонизации супружеского союза. Наиболее полно этот подход реализуется в практической работе по

оказанию психологической помощи семье, в частности семейной консультации [4].

Тщательный анализ специализированной литературы по данной проблеме выявил, что вопросы стабильности и гармоничного функционирования брака занимают центральное место в исследованиях современных ученых. Особое внимание уделяется иерархии совместимости супругов, которая включает согласованность функционально-ролевых ожиданий и ценностно-ориентационного единства.

Термин "психологическая совместимость" описывает взаимное принятие партнеров по общению и осуществлению совместной деятельности. Она основана на оптимальном сочетании ценностных ориентаций, социальных установок, интересов, мотивов, потребностей, характеров, темпераментов, темпа и ритма психофизиологических реакций и других факторов, которые важны для эффективного межличностного взаимодействия.

Уникальность психологической совместимости заключается в том, что контакты между людьми опосредованы их действиями, мнениями и оценками. Несовместимость влечет за собой неприязнь, антипатию, конфликты, что негативно сказывается на совместной деятельности. Многие психологи считают, что именно супружеская совместимость является ключевым фактором для стабильности и благополучия в браке.

Супружеская совместимость определяется как взаимное принятие партнеров, основанное на оптимальном сочетании сходств и взаимодополнений в ценностных ориентациях, личностных и психофизиологических особенностях.

Можно выделить две характеристики взаимодействия, которые описывают совместимость: показатели субъективной удовлетворенности партнером (психологический признак) и показатели эмоционально-энергетических затрат во время общения (физиологический признак). Знание особенностей

совместимости на разных уровнях в супружеской паре позволяет предсказать дальнейшее развитие их отношений.

## 1.2. Специфика проявления супружеской совместимости в период взрослости

В нашем исследовании будут принимать участие респонденты в возрасте от 22 до 33 лет. Данный возрастной диапазон относится ко периоду взрослости. В соответствии с возрастной периодизацией Э. Эриксона, который выделил следующее разделение этапа взрослости на стадии [64].

Таблица 3 - стадии взрослости по Э.Эриксону

Стадия взрослости	Возрастной диапазон
ранняя	от 20 до 45 лет
средняя зрелость	от 46 до 64 лет
поздняя зрелость	от 65 лет

Зрелость (взрослость) этот период является самым продолжительным по времени периодом онтогенеза, который характеризуется тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных, физических способностей личности.

Зрелость как стадию развития выделяла Ш. Бюлер. Ш. Бюлер выделяет пять главных фаз жизненного цикла:

1-я фаза (до 15 лет) – отсутствие каких-либо ясных целей;

2-я фаза (от 15 до 20 лет) – осознание своих потребностей, способностей и интересов;

3-я фаза (25–45 лет) – зрелость. Это постановка четких целей, позволяющих добиться стабильности в профессиональной и личной жизни;

4-я фаза (45–65 лет) – будущее зависит от результата реализации интенций;

5 фаза (65–70 лет) – обобщение достигнутого [66].

У этапа взросления есть свои особенные задачи развития. Рассмотрим их.

На этапе взросление (25–45 лет) основной задачей личного развития – является устройство и организация жизни в новой семье. В этой задаче несколько планов:

- физиологический, связанный с принятием изменений в своем организме, из-за беременности и возрастных изменений.

- социальный, осознание и принятие новых социальных ролей, таких как родитель, жена, муж.

- психологический, принятие изменений, поддержание и развитие собственного «Я».

Если эта задача развития не выполняется, то реальное жизненное пространство превращается в фантом – «проявление смерти в жизни». Что явно ведет человека не к развитию, а к потере смысла жизни, к мыслям о суициде.

Следующая важная задача развития этого этапа – освоение родительской роли. Для матери важно найти свое «Я» не только в пространстве семьи, которая претерпела изменения, но и в пространстве общества. Для отца – выстроить модель жизни для всей его семьи, которая складывается из рациональной оценки возможностей и воплощения их в жизнь.

Другая задача, связанная с предыдущими задачами, – выработка собственного (семейного) стиля, который предполагает совместную работу членов семьи по объединению в «Мы» и свободное существование «Я» каждого члена семьи [59].

Если же говорить о проявлениях супружеской совместимости в период взрослости, то следует обратить внимание на следующие ее проявления:

#### 1. Эмоциональная поддержка:

Эмоциональная поддержка является фундаментальной составляющей супружеской совместимости. В период взрослости, взаимопонимание и поддержка становятся особенно важными для сбалансированного развития и сохранения отношений. Супруги должны быть готовы выслушивать друг друга, понимать эмоциональные потребности партнера и оказывать поддержку в трудных ситуациях [57].

#### 2. Сексуальная совместимость:

Сексуальное удовлетворение и совместимость являются важными аспектами супружеской жизни. В период взрослости, сексуальные нужды и ожидания могут изменяться, поэтому открытость к обсуждению и взаимному пониманию являются ключевыми для поддержания сексуальной совместимости. Необходимо быть готовым к компромиссам и постоянно развивать интимные отношения, чтобы сохранить счастливую и удовлетворительную сексуальную жизнь [24].

### 3. Совместное принятие решений:

Процесс принятия решений влияет на каждый аспект жизни, включая супружеские отношения. В период взрослости, у партнеров могут быть различные жизненные цели и ожидания, поэтому наличие совместной стратегии принятия решений очень важно. Супруги должны научиться обсуждать и принимать решения совместно, выражая свои потребности и учитывая интересы друг друга [38].

### 4. Финансовая совместимость:

Финансы являются поводом для множества конфликтов в супружеских отношениях. В период взрослости, супруги могут столкнуться с различными финансовыми обязательствами и стрессовыми ситуациями. Важно научиться управлять семейными финансами вместе, разрабатывать бюджет и планировать расходы, соблюдая взаимное доверие и долгосрочные финансовые цели [44].

### 5. Выход из конфликтов:

Взаимное уважение и готовность к компромиссам являются неотъемлемыми элементами супружеской совместимости в период взрослости. Понимание, что каждый партнер имеет свои собственные стремления и потребности, помогает сохранять гармонию в отношениях. С помощью компромиссов супруги находят решения, которые будут приемлемы для обоих и находят баланс между индивидуальными интересами и совместными целями [53].

Проявления супружеской совместимости в период взрослости являются важными факторами для успешного и счастливого брака. Эмоциональная поддержка, сексуальная совместимость, совместное принятие решений, финансовая совместимость, умение выходить из конфликтов, готовность к компромиссам - все эти аспекты обеспечивают стабильность и сбалансированность отношений. Чтобы обеспечить эти проявления супружеской совместимости, супруги должны активно обсуждать свои ожидания и потребности, быть готовыми к изменениям и работать над развитием отношений на протяжении всей жизни взрослости [23].

### **1.3. Особенности психологического консультирования супругов.**

Понятие «психологического консультирования» возникло после понятия «психотерапия», но уже имеет достаточно долгую историю, теоретическую основу и определенную практику его применения.

В исследованиях зарубежных ученых консультирование определяется как «процесс, в котором консультант открыто и явно предлагает и соглашается на посвящение своего времени, внимания и уважения другому человеку или группе людей, которые временно находятся под его консультацией».

А.Н. Шадура говорит о том, что под консультированием понимается применение специальных консультативных процедур и приемов из науки о поведении для помощи в обучении способам решения проблем и принятия решений, связанных с личностным развитием, карьерой, семьей и браком и другими межличностными отношениями. Данное определение не описывает содержание процесса консультирования, однако ясно определяет его главную задачу: обучение» [58].

В российской науке консультированием принято называть «организованное взаимодействие между клиентом и консультантом, направленное на разрешение проблем и внесение позитивных изменений в деятельность отдельного специалиста или организации в целом» [37].

Психологом Р. Кочюнас так же были выделены основные положения, относящиеся к сущности самого процесса консультирования:

- 1) консультирование помогает консультируемому выбрать способ действия по собственному усмотрению;
- 2) консультирование помогает обучаться новому поведению и способствует личностному росту;
- 3) консультирование акцентирует ответственность консультируемого, а консультант создает условия, поощряющие его волевое поведение;

4) сердцевиной консультирования является эффективное взаимодействие между консультантом и консультируемым лицом, основанное на философии «клиент-центрированной» терапии» [26].

В зависимости от тематической направленности консультирования выделяют следующие виды консультирования:

- семейное консультирование - семейное консультирование необходимо при выборе супруга, при проблемах, возникших в семье, а также с целью предупреждения ссор во внутрисемейных отношениях.
- психолого-педагогическое — предусматривает вопросы воспитания и обучения детей. Это может касаться и родителей, и педагогов.
- консультирование по разрешению конфликтов помогает справиться со спорами и конфликтами в коллективе или дружеской группе;
- деловое консультирование помогает выбрать профессию, развить деловые способности, повысить работоспособность, правильно организовать труд;
- сексуальное консультирование затрагивает вопросы, связанные с интимной сферой. Такое консультирование может быть личным или семейным;
- интимно-личностное помогает избавиться от недостатков, справиться со страхами, разобраться с внутренними проблемами [44].

Для нас наибольший интерес представляет семейное консультирование, рассмотрим его формы и особенности.

Выделяют следующие основные формы семейного консультирования, которые представлены в таблице 4.

Таблица 4 – формы семейного консультирования.

Форма	Особенности
индивидуальная	форма консультирования, распространяется на одного члена семьи, который имеет проблемы в семейных отношениях

супружеская	форма консультирования, ориентированная на проблемы взаимодействия в супружеской паре
семейная	форма консультирования, ориентированная на семью в целом; при этом в фокусе оказываются отношения между родителями и детьми
Расширенная семейная	форма консультирования, включающая в себя работу с родственниками, чаще всего с теми, кто проживают на одной территории, такими как бабушки, дедушки, тещи-тести, свекры-свекрови

В свою очередь супружеская форма консультирования, подразделяется на следующие виды:

- сотруди́ческое супружеское консультирование;
- совме́стное супружеское консультирование;
- комби́нированное супружеское консультирование;
- групповое консультирование супружеских пар [56].

В. Ю. Меновщиков на основе своей классификации консультативной работы, связанной с супружеством и браком, выделяет 4 подвида супружеского консультирования:

- 1) добра́чное (досу́пружеское) консультирование;
- 2) супружеское консультирование;
- 3) консультирование по поводу развода («разрывающееся» супружество);
- 4) консультирование разведенных, переживающих расставание с партнером (консультирование после супружества) [33].

Из представленной выше классификации подвидов супружеского консультирования, мы выделили для себя супружеское консультирование. Особенностью которого является то, что оно направлено на работу с супружеской парой и на ее проблемы, при этом в работу не включаются остальные члены семьи [7].

О. А. Карабанова выделяет следующие основные задачи супружеского консультирования:

- психологическое консультирование по вопросам брака, включая выбор брачного партнера и заключение брака;
- консультирование супружеских отношений (диагностика, коррекция, профилактика);
- психологическая помощь семье при разводах;
- консультирование, диагностика, профилактика и коррекция детско-родительских отношений;
- психологическая помощь в вопросах усыновления и воспитания приемных детей;
- психологическое сопровождение беременности и родов;
- психологическое консультирование по вопросам супружеской измены;
- психологическое консультирование в случаях насилия в семье [22].

Рассмотрим некоторые преимущества работы с двумя супругами, а также определенные трудности, связанные с этим вариантом консультации клиентов.

1. Во-первых, общение с обоими супругами, а не только с одним, является более диагностическим, так как позволяет наблюдать проблемы и трудности, о которых клиенты жалуются. Их взаимодействие в консультации раскрывает многое из того, что им трудно выразить словами, и позволяет ясно видеть особенности и характер их отношений, о которых супругам сложно говорить более конкретно.

2. Работа с обоими партнерами позволяет непосредственно анализировать паттерны их отношений, проявляющиеся в их взаимодействии в консультации. Обращение к текущей ситуации и действиям становится более убедительным и эффективным, чем анализ происходящего вне консультационной комнаты.

3. Присутствие обоих клиентов позволяет эффективно использовать ряд особых методов, таких как семейная скульптура или заключение контракта. Эти методы способствуют более успешной и эффективной супружеской терапии, их использование с одним клиентом либо невозможно, либо затруднено.

4. Когда оба супруга обращаются в консультацию, это часто свидетельствует о их более серьезной мотивации к работе. Также предполагается, что работа будет более продолжительной и углубленной. Кроме того, при одновременной работе с обоими партнерами можно поддерживать рабочую мотивацию одного "за счет" другого.

5. Консультирование супружеской пары часто более эффективно. Если оба партнера настроены серьезно изменить свои отношения и стремятся реализовать все обсуждаемое во время консультаций, то изменения наступают значительно быстрее и могут быть более значительными и стабильными, в сравнении с работой только с одним из супругов. В последнем случае, чтобы дождаться изменений, супругу зачастую необходимо проявить терпение и долго демонстрировать более здоровые паттерны поведения до того, как другой партнер отреагирует на это [10].

Тем не менее, помимо этих и других преимуществ, работа с обоими супругами имеет некоторые трудности и недостатки. Обратимся к ним кратко.

1. Вести консультацию, в которой участвуют двое клиентов вместо одного, обычно труднее, особенно в начальных этапах консультативного процесса. Присутствие второго члена пары оказывает влияние на ход беседы. Супруги могут перебивать друг друга, вступать в переговоры и препираться, стремясь объяснить или доказать что-то друг другу, а не консультанту. Они также могут объединиться против консультанта. Однако возможна и обратная ситуация, когда присутствие партнера приводит к неразговорчивости, так как каждый ждет, что важное будет сказано другим. В обоих случаях консультанту требуются

специальные навыки и умения, чтобы переориентировать супругов на совместную работу, организовать и направить консультационный процесс.

2. Работа с двумя супругами часто имеет поверхностный характер, в результате которого редко затрагиваются серьезные личные проблемы, лежащие в основе супружеских разногласий. И хотя результаты, кажущиеся на первый взгляд убедительными, редко полностью удовлетворяют запросам клиентов, особенно если их семейные проблемы имеют более личную природу.

3. Работа с обоими супругами более уязвима по своей природе. Нежелание одного из партнеров продолжать работу или особенности характера, мешающие глубокому и более углубленному исследованию, могут серьезно затруднить консультацию. Работать с одним партнером легче, чем с двумя, так как в одиночку проще настроиться на темп работы, который больше соответствует клиенту.

В процессе психологического консультирования супругов можно применять различные приемы консультирования, например такие как:

Арт-терапия. Это метод психотерапевтического воздействия, использующий средства искусства [5]. В более узком смысле под арт-терапией чаще всего понимают использование визуальных изобразительных средств и соответствующих материалов [25].

Существуют определенные факторы арт-терапии, которые могут быть выделены в рамках работы с супружескими парами, такие как:

1. Фактор экспрессии: это возможность выразить эмоциональный опыт через различные художественные материалы и средства искусства, часто сопровождаемый катарсисом.

2. Фактор объективации: это способность воплотить переживания, потребности и мысли клиента в художественных образах, изображениях, которые становятся материализацией этих идей.

3. Фактор вербализации: представляет собой перенос материала и результатов творческой деятельности с невербального уровня (эмоционального, телесного, образного) на словесный уровень.

4. Фактор рефлексии: это в первую очередь направленность на личностный опыт и самосознание, осознание своих мыслей, чувств и поведения.

5. Фактор интерпретации: представляет собой достижение уровня самопонимания и формирование смыслов, понимание себя и своей жизни через художественные произведения.

6. Эстетический фактор: это создание художественных объектов, которые при просмотре и созерцании доставляют эстетическое удовлетворение.

7. Фактор терапевтических отношений: отношения между терапевтом и клиентом, основанные на безусловном принятии и взаимной доверительности, создают атмосферу психологической безопасности, которая способствует выражению и самовыражению клиента.

8. Факторы групповой динамики: взаимодействие в рамках группы (терапевт - клиент - группа) стимулирует творческий процесс и создает условия для обмена идеями и поведенческими моделями.

9. Фактор обратной связи: возможность получить оценку своей работы от окружающих и получить поддержку и признание за свои творческие достижения [34].

В результате, арт-терапия обладает следующими преимуществами перед другими направлениями психотерапии:

- Арттерапия позволяет осуществить психотерапевтическое воздействие через первичную эмоциональную экспрессию, основанную на физической активности и использовании различных художественных форм, таких как рисование, лепка, танец и пение.

- Арттерапия осуществляет разделение моментов экспрессии и самоанализа во времени, что позволяет клиенту играть разные роли, такие как автор, зритель и интерпретатор, и способствует трансформации личности.

- Арттерапия использует художественный продукт в качестве посредника между переживанием клиента и его вербализацией, что обеспечивает больше возможностей для рефлексии и комфортных условий для самопонимания клиента.

- Невербальные средства эмоциональной экспрессии, такие как рисунок, позволяют более глубокое сопереживание и взаимопонимание, особенно в групповой психотерапии.

- Групповая арттерапия способствует творческому взаимодействию и сотворчеству.

- Арттерапевтический процесс заканчивается созданием художественного продукта, который служит символическим подтверждением проделанной работы и уникален для разговорных психотерапевтических жанров.

Еще одним интересным методом работы с супругами является телесно-ориентированная терапия. Это способ избавления от душевных переживаний через взаимодействие с телом. Все, что мы испытываем, отражается на нашем теле. Негативный и травмирующий опыт фиксируется в теле в виде зажимов и напряжений.

Эффективность телесно-ориентированной психотерапии определяется следующими причинами:

1. Используя телесные техники, психолог воздействует на базовые уровни психики, которые не включаются, если работа ведется исключительно через слово. При этом важно понимать, что в процессе выполнения упражнений и после их завершения психолог с помощью слова, беседа с клиентом, помогает ему осмыслить телесный опыт.

2. Поскольку в онтогенезе возникновение самосознания связано с осознанием ребенком своего тела, выделением его из окружающего мира — «Я есть тело», получением сенсорных впечатлений в результате осуществления телесных движений, то фактически воздействие оказывается на глубинные уровни самосознания и, в силу этого, получается очень глубокий и стойкий результат.

3. В телесной работе значительно легче и быстрее преодолевается сопротивление клиента, т. к. в основном защитные механизмы личности функционируют на вербальном уровне. Поскольку для клиента не очевидна связь между движением и переживанием, страданием, он легко соглашается на выполнение движения. Однако телесные движения — это язык не только того психологического содержания, которое человек сознательно может стараться скрыть, но и язык бессознательного. По меткому выражению В. Райха: «Тело не лжет» [28].

4. Телесная психотерапия позволяет получить доступ к энергетическим ресурсам, которые создают позитивную основу для решения проблемы. Клиенту может казаться, что у него нет энергии, но в процессе работы выясняется, что она есть, но была заблокирована. Ему может казаться, что нет опоры внутри себя и нужно за кого-то держаться, но выясняется, что опора внутри себя есть. Именно в этом смысле человек получает доступ к ресурсам, а психолог помогает их обнаружить.

5. Применяя телесные методы, психолог как бы запускает процессы самовосстановления человека, не привнося принципиально нового, чуждого, не свойственно этому человеку. Телесные методы активизируют процессы оптимизации личности, они дают возможность получить доступ к ресурсам, а дальше эти ресурсы используются самим человеком так, как целесообразно для него. Например, если самооценка занижена — она вырастит, если неадекватно завышена — станет более реалистичной [27].

Метод телесно-ориентированной психотерапии имеет много преимуществ. Главное из них – его высокая эффективность. Так как наше подсознание выражается главным образом через тело, а не через речь, работая с телесными зажимами, мы влияем на бессознательное. Зажатые эмоции и конфликты, которые не нашли выхода, отражаются в нашем теле. Телесно-ориентированный психотерапевт помогает прочесть эти сигналы, понять их причины и освободить тело от зажимов.

Кроме того, телесно-ориентированная психотерапия может предотвратить развитие психосоматических заболеваний, которые часто связаны с внутренними конфликтами и неразрешенными эмоциями. Этот метод предлагает возможность не только обратить внимание на телесный аспект, но и активно работать с ним, достигая освобождения и выздоровления [27].

Существует также и другие эффективные методы, которые применяются семейными психологами и психотерапевтами для работы с семьями. Вот некоторые из них:

1. Генограмма: специалист составляет схему с помощью специальных символов, в которую включает три поколения - мужа и жену, их родителей и их детей. На генограмме отмечаются родственные связи, дата рождения и пол каждого члена семьи, а также важные события из их жизни. Этот метод помогает отследить историю семьи, найти шаблоны поведения, узнать ожидания от семейной жизни и помочь выстроить гармоничные отношения.

2. Циркулярное интервью: специалист задает всем членам семьи одни и те же вопросы, чтобы понять их отношения, мотивы и взаимодействие в семье. Честные ответы на эти вопросы помогают выяснить отношение каждого к проблемам, показать скрытые мотивы и поведение родственников.

3. Системная семейная психотерапия: этот подход рассматривает семью как единую систему, у которой цель - комфортные взаимоотношения. Специалист работает со всей группой людей, живущих в одном доме, и с каждым в отдельности.

4. Трансактный анализ: это метод, который позволяет провести анализ поведения и понять причины, мешающие изменить поведение и достичь цели. В результате психотерапевт помогает пациенту освободиться от установок, которые возникли в детстве, и понять себя лучше.

5. Психодрама: это методика, где каждый член семьи участвует в ролевой игре с элементами импровизации. Этот метод помогает посмотреть на эмоции со стороны, научиться противостоять конфликтам и искать необычные способы решения проблем.

6. Реверсирование: этот метод особенно эффективен в работе с семейными парами. Он предполагает, что один из членов семьи меняет свое поведение, связанное с проблемой, на противоположное. Этот прием может вызвать парадоксальную реакцию у другого члена семьи и помочь изменить конфликтную ситуацию [62].

## **Выводы по Главе 1.**

Таким образом, из анализа представленных трактовок понятия совместимости в психологической литературе можно сделать несколько ключевых выводов.

Во-первых, в психологии отсутствует единое определение для данной категории, что указывает на ее сложность и многогранность. Вместо этого, мы наблюдаем различные положения о совместимости, которые сфокусированы на разных аспектах взаимодействия.

Во-вторых, совместимость может быть рассмотрена как характеристика группы, партнерства или индивидуального взаимодействия, исходя из социально-психологических, эмоциональных и поведенческих аспектов.

В-третьих, совместимость предполагает наличие оптимального сочетания качеств и характеристик, которые обеспечивают эффективное взаимодействие между людьми.

В-четвертых, психологическая совместимость может иметь различные степени и виды, а также может быть как результатом взаимодействия, так и процессом. Эти выводы отражают сложность изучаемой проблемы и подчеркивают необходимость дальнейших исследований в данной области для более полного понимания и применения понятия совместимости в психологии.

Из представленных понятий и трактовок можно сделать вывод о разнообразии и многогранности аспектов супружеской совместимости.

Выделяется четыре аспекта супружеской совместимости, которые нужно различать и анализировать отдельно. Духовная совместимость, персональная совместимость, семейно-бытовая совместимость и физиологическая совместимость отражают различные аспекты взаимодействия партнеров в браке.

Так же существуют три основных группы исследований на основе подходов к изучению супружеской совместимости. В первой группе применяется структурный подход, сфокусированный на изучении персональной

совместимости. Основной интерес здесь заключается в соотношении разных статических характеристик супругов – характера, интеллекта, мотивации и т.д.

Принцип комплементарности, согласно гипотезе Р. Винча, рассматривается в данном подходе, идея которой заключается в том, что потребности партнеров должны дополнять их личностные свойства.

В итоге можно заключить, что супружеская совместимость состоит из нескольких аспектов, каждый из которых важен для благополучия и удовлетворенности пары. Различные подходы к изучению супружеской совместимости дают возможность глубже понять и разделить эти аспекты, а также позволяют увидеть взаимосвязь и взаимовлияние между ними. В итоге, для достижения счастливых и устойчивых отношений в браке необходимо учитывать все эти аспекты и работать над их гармонизацией и взаимодополнением

Из представленных исследований о влиянии темперамента и других факторов на совместимость супругов, можно сделать ряд интересных выводов. Стабильный брак с большим стажем характеризуется наличием в нем супругов с самым разным сочетанием темпераментов. Оказалось, что наиболее высокая удовлетворенность отношениями и бесконфликтное распределение ролей наблюдаются в парах, где супруги обладают противоположным темпераментом.

Таким образом, можно сделать вывод, что совместимость супругов зависит от сочетания их темпераментов. Пары с противоположными темпераментами обычно имеют более успешные и удовлетворительные отношения, в то время как пары с одинаковыми темпераментами и пары с определенными комбинациями темпераментов могут столкнуться с трудностями. Важно отметить, что совместимость не является непреодолимой преградой для счастливых супружеских отношений, поскольку предбрачный отбор может сыграть роль в отсеивании неподходящих пар.

Функциональный подход представляет личность через ее роли и функции в группе. В отношении брака функциональный подход заключается в изучении

соотношения психологических семейных ролей супругов и их представлений о семье. Совместимость при этом означает согласование и сходство представлений и ожиданий супругов относительно семейной жизни, а также непротиворечивость ролей в паре. Сторонники функционального подхода считают, что если у членов семьи различаются представления о ролях и они предъявляют друг другу несогласованные и отвергаемые ожидания, то семья становится несовместимой и склонной к конфликтам. Важно исследовать соотношение семейных представлений супругов и распределение семейных ролей в семье.

Кроме этого, существуют определённые возрастные особенности проявления супружеской совместимости в период взрослости, такие как:

- эмоциональная поддержка;
- сексуальная совместимость;
- совместное принятие решений;
- финансовая совместимость;
- умение выходить из конфликтов, готовность к компромиссам.

Существуют разные методы работы с супружескими парами в процессе психологического консультирования, такие как арт-терапия, направленная на работу по созданию творческих и художественных продуктов, таких как рисунки, коллажи.

Так же активно применяется метод телесно-ориентированной терапии, направленный на анализ действий, движений. На проработку зажимов в отношениях супругов и непосредственно на их физическое сближение.

Еще интересными в рамках работы с супружескими парами является методы психодрама, генограмма, циркулярное интервью, транзактный анализ и реверсирование.

Выводящимся результатом из проведенного исследования является необходимость внимательного изучения совместимости супругов и их

ценностно-ориентационных аспектов. Сходство в мировоззрении и ценностях может стать основой стабильного и гармоничного брака. Кроме того, установление соответствия в ролях и представлениях о семье также играет важную роль в поддержании психологической совместимости супружеской пары. Поэтому, для успешного консультирования пары и повышения психологической совместимости супругов, важно обратить внимание на эти аспекты и помочь супругам достичь согласия и взаимопонимания в этих вопросах.

## ГЛАВА II. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

После изучения психологических источников, нами было определено центральное понятие, на котором будет базироваться наше дальнейшее исследование.

Так, супружеская совместимость определяется как взаимное принятие партнеров, основанное на оптимальном сочетании сходств и взаимодополнений в ценностных ориентациях, личностных и психофизиологических особенностях.

Для более детального изучения проблемы, после анализа литературных источников, мы выделили основные критерии, которые позволят нам провести диагностику для нашего исследования на основе выделенных А.Н. Обозовой четырех аспектов совместимости супругов. Так же для каждого из выделенных критериев мы подобрали диагностические методики, которые позволят нам узнать о психологической совместимости партнеров. Критерии, уровни, критериальные показатели указаны в таблице 4.

Таблица 5. Критерии, уровни, показатели психологической совместимости

Крите рии	Уровни и критериальные показатели			Методы диагностики
	Высокий	Средний	Низкий	
духовный	Высокая согласованность ценностных установок и ориентаций партнеров	Частичная согласованность ценностных установок и ориентаций партнеров	Согласованность ценностных установок и ориентаций партнеров отсутствует	Измерение установок в семейной паре (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман);

физиологический	Высокий уровень соответствия в рамках телесных контактов и сексуальной близости	Частичное соответствие в рамках телесных контактов и сексуальной близости	Низкий уровень соответствия в рамках телесных контактов и сексуальной близости	7-8 сферы из опросника «Измерение установок в семейной паре» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман);
персональный	Полное соответствие свойств темперамента, характера и эмоционально-волевой сферы партнеров	Частичное соответствие свойств темперамента, характера и эмоционально-волевой сферы партнеров	Низкое соответствие свойств темперамента, характера и эмоционально-волевой сферы партнеров	Личностный опросник Г. Айзенка
Семейно-бытовой	Высокая согласованность представлений о функциях семьи и соответствующем укладе, согласованность ролевых ожиданий и притязаний при реализации этих функций	Частичная согласованность представлений о функциях семьи и соответствующем укладе, согласованность ролевых ожиданий и притязаний при реализации этих функций	Низкая согласованность представлений о функциях семьи и соответствующем укладе, согласованность ролевых ожиданий и притязаний при реализации этих функций	«Распределение ролей в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская);

Далее в работе кратко описаны методики, которые применялись в нашем исследовании. Более подробное описание методик, инструкций по проведению и ключей для интерпретации можно найти в приложении А.

Методика «Измерение установок в семейной паре» авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская.

Цель данной методики определить установки супругам по жизненным сферам, а также социально-психологической совместимости.

Следующая методика – «Личностный опросник» автор Г. Айзенк. (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента).

В соответствии с исследованием Т.В. Андреевой мы будем придерживаться следующих утверждений о соответствии темпераментов у супругов [4]:

Таблица 6 – соотношение темпераментов в супружеских парах.

Тип темперамента	холерик	сангвиник	флегматик	меланхолик
холерик	Очень сложные отношения	Средние отношения	Идеальные отношения	Сложные отношения
сангвиник	Средние отношения	Очень сложные отношения	Средние отношения	Идеальные отношения
флегматик	Идеальные отношения	Средние отношения	Очень сложные отношения	Нейтральные отношения
меланхолик	Сложные отношения	Идеальные отношения	Средние отношения	Очень сложные отношения

Следующая методика опросник "Распределение ролей в семье" разработана следующими авторами Ю.Е.Алешиным, Л.Я.Гозман, Е.М.Дубовской.

Данный опросник позволяет за короткое время выявить представления супругов о ролевой структуре их семьи

Для проведения исследования нами было найдено 3 семейные пары, с разным опытом семейной жизни и разного возраста. Возрастные рамки от 22 до 33 лет. Перейдем к описанию полученных результатов по каждой семье отдельно.

### Результаты диагностики семьи Л. Николая и Олеси.

Ниже представлены результаты исследования духовного критерия и физиологического критерия с использованием методики «Измерение установок в семейной паре» авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская.

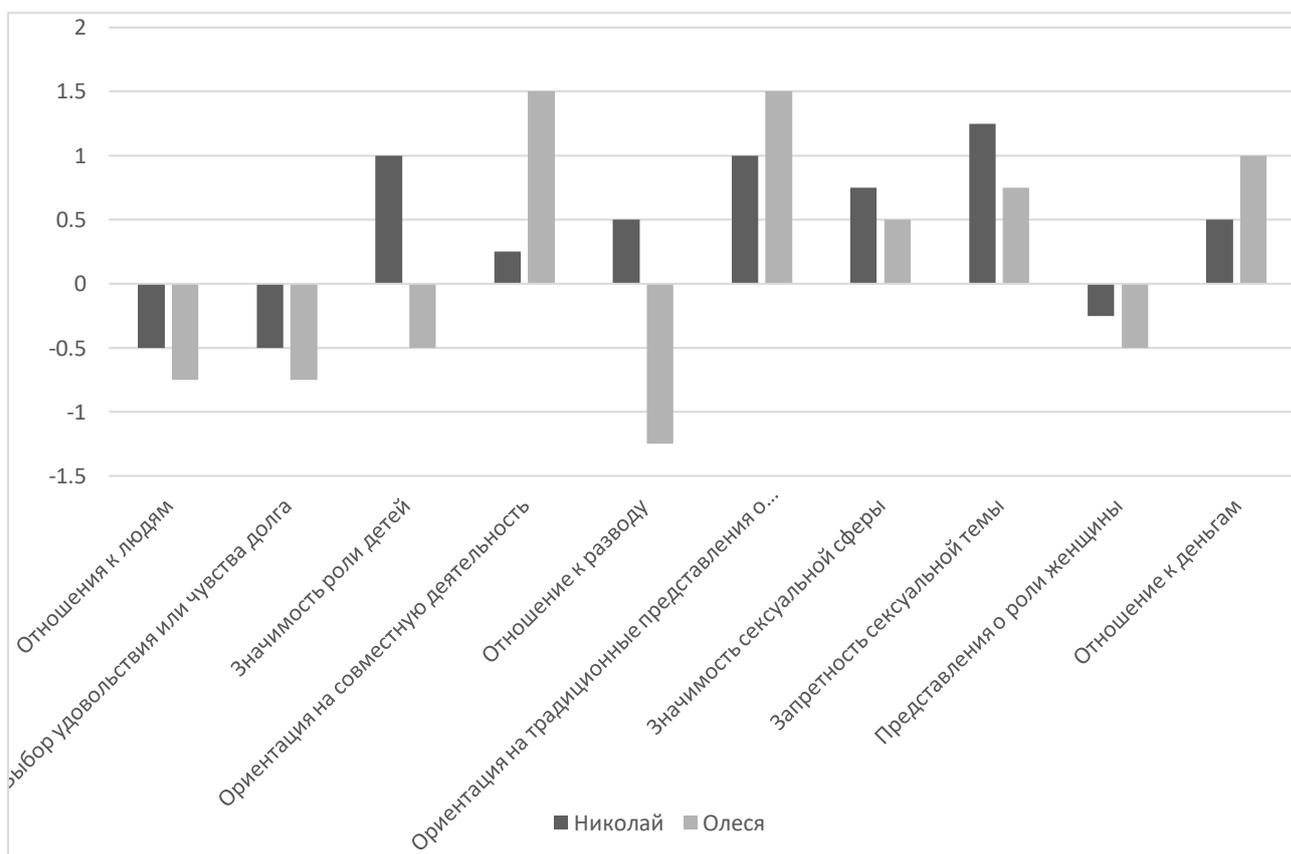


Рисунок 1 – результаты диагностики духовного критерия у семьи Л.

Шкала 1, отражает позитивность отношения к людям, у Николая -0.5, у Олеси -0.75, за минимальное схождение результатов будем брать разницу не

более, чем 0.25 значения. Здесь получается, что разница показателей не значительная и по этому критерию супруги схожи, они относятся к людям не очень доверчиво, они предпочитают находиться среди давно знакомых и уже проверенных людей. Баллы не очень высокие, что говорит о более пессимистических взглядах на людей. Здесь можно говорить о совместимости супругов по этой шкале.

Шкала 2 характеризует альтернативу между чувством долга и удовольствием, чем выше балл, тем более выражена ориентация супруга на долг по сравнению с удовольствием. Минимальный балл -1.5, максимальный 1.5.

У Николая значение равно -0.5, а у Олеси -0.75. Разница между критериями 0.25, ее мы приняли за допустимую, поэтому, будем считать, что позиция супругов относительно долга и удовольствия одинаковая. Такая позиция, говорит о том, что для обоих супругов значимо как долг, так и собственное удовольствие. Эти значения, говорят о том, что супруги не забывают о чувстве долга, но при этом и не отодвигают удовольствия на задний план.

3 шкала о том, насколько значима роль детей, чем выше балл, тем более значимой представляется респонденту роль детей в жизни человека; У Николая 1 балл, у Олеси -0.5, при этом максимально возможный балл 2.75, а значит, что для Николая роль детей в жизни намного значимее, чем для Олеси, у нее значение этой шкалы ниже, чем у Николая. Такие показатели говорят о том, что у супругов разные взгляды на значимость детей. Для Николая дети являются значимыми в семье и в жизни, он считает, что дети в жизни могут заменить все, Олеся же так не считает. Для нее дети – это значимая часть жизни, однако не самая значимая и есть что-то важнее детей. На фоне этой разницы у супругов могут быть конфликты, связанные со времяпровождением с детьми, с количеством детей в семье и с их воспитанием.

4 шкала. По данной шкале у супругов разница в 1 балл, что

свидетельствует о том, что у супругов есть разница во взглядах на ориентацию совместной деятельности. Для Олеси совместная деятельность более важна, чем для Николая, а значит, для нее важно вместе готовить кушать, вместе заботиться о детях, вместе убираться дома и иметь совместный досуг. Для Николая такая деятельность не важна, для него это не имеет значения.

5 шкала, свидетельствует о том, какое отношение у супругов к разводу. Олеся относится более лояльно к разводу, чем Николай, но при этом Николай не категорично против развода, его мнение можно рассматривать как нейтральное, а вот для Олеси развод является чем-то обиденным, она не придает разводу большого значения. Взгляд Олеси на развод может свидетельствовать о том, что она уже готова к разводу.

6 шкала, чем выше балл, тем более выражена ориентация на традиционно представляемую романтическую любовь;

По данным, полученным по шкале о традиционных романтических представлениях, можно говорить о том, что у супругов есть незначительная разница в этих взглядах. Можно говорить о том, что у Олеси более традиционные взгляды на романтическую любовь, чем у Николая. Для Олеси важно ходить вместе гулять, держаться за руки, получать подарки и дарить какие-то подарки супругу, проводить романтики.

9 шкала - чем выше балл, тем менее традиционно представление респондента о роли женщины; Данная шкала показывает традиционные представления о роли женщины. Так, у Николая и Олеси разница в показателях незначительная, оба супруга имеют не традиционные взгляды на роли женщин. В своих взглядах они придерживаются того, что женская роль это не только забота о детях, о домашнем быте, но и возможности профессионального роста и карьерного развития.

10 шкала - чем выше балл, тем более бережливое отношение респондента к деньгам, чем ниже - тем легче он считает возможным их тратить. Шкала

показывает отношения супругов к деньгам. У Олеси балл выше, чем у Николая, это говорит о том, что для Олеси свойственно бережное отношение к деньгам, нежели для Николая. Николай более спокойно относится к спонтанным покупкам, к неожиданным тратам, в то время как Олеся, наоборот, очень тщательно и скрупулёзно относится к новым покупкам и старается на многом экономить. У супругов могут возникнуть конфликты на фоне формирования накоплений и больших неоговорённых покупок.

Результаты диагностики духовного критерия свидетельствуют о том, что у супругов семьи Л. наблюдаются разные взгляды по следующим шкалам: отношение к разводу, ориентация на совместную деятельность, представления о роли женщины, отношение к деньгам. Таким образом, если рассматривать 8 шкал, связанных именно с духовным критерием, то получается, что по 5 шкалам у супругов разные, а порой и полярные взгляды. Такие результаты говорят о том, что у супругов низкий уровень совместимости по духовному критерию, а значит необходимо проводить работу над семейными ценностями, духовными качествами супругов.

**Исследование физиологического критерия проводилось по результатам полученным по 7 и 8 шкале опросника «Измерение установок в семейной паре» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман);**

Физиологический критерий в первую очередь базируется на согласованности в сексуальной жизни супругов. От этого мы и исходили.

7 шкала - шкала представлений о значимости сексуальной жизни, у Николая и Олеси разница в 0,25, что мы принимаем за незначительную и можем говорить о том, что у супругов одинаковые представления о сексуальной жизни. Этот показатель может свидетельствовать о том, что сексуальная жизнь для Николая и Олеси не самая важная в семейной жизни.

8 шкала - шкала о запретности представлений сексуальной темы. У Николая самый высокий возможный балл, для него тема секса и сексуального

взаимодействия находится под запретом, он не настроен обсуждать свою сексуальную жизнь, даже с супругой. Для Олеси тема сексуальных взаимоотношений не так запретна, но открыто она об этом не может говорить, исключение составляет ее супруг, с которым она может редко обсудить что-то, что очень ее тревожит.

По результатам диагностики физиологического критерия, выяснилось, что этот критерий у супругов семьи Л. находится на среднем уровне, так как по 1 из шкал у супругов есть согласованность. Но данную ситуацию так же можно попробовать скорректировать.

### **Результаты проведения диагностики совместимости типов темпераментов у супругов.**

По результатам диагностики получилось следующее: у Николая Л. преобладает темперамент сангвника, у Олеси преобладает темперамент типа флегматик. Данные отношения характеризуются как достаточно конфликтные, в основном конфликты связаны с эмоциональными моментами, а именно на почве эмоциональной близости супругов. Скорее всего это связано с тем, что одному супругу более сложно выразить свои эмоции и чувства. Такие типы темперамента могут ужиться друг с другом, но конфликты могут бы решены с приложением огромного усилия. Жизнерадостный и чрезмерно легкий в словах и поступках Николай с преобладающим типом - сангвиник способен быстро утомиться в компании своего малоподвижного и излишне консервативного партнера, ему зачастую хочется сбежать от него туда, где кипит бурная жизнь, в то время как Олесе с преобладающим типом - флегматик такой темп не нужен и более того, он его изматывает и напрягает. Из-за такой разницы в темпе жизни у супругов могут с одной стороны возникать проблемы, а с другой стороны сангвинику зачастую удастся расшевелить, увлечь и завести своего пассивного партнера, что позволяет сглаживать острые углы возникающих в паре противоречий. Отношения в такой паре неоднозначные, но не безнадежные: в

лице флегматика сангвиник имеет шанс найти преданного, надежного и верного друга, опору, каменную стену, крепкое плечо, а сангвиник взамен может подарить флегматику всплеск эмоций, веселье, открыть вкус к жизни и яркость её красок.

Так получается, что по персональному критерию уровень совместимости находится на среднем уровне, так как преобладающие типы темперамента сангвиник и флегматик не характеризуются как идеальные, скорее наоборот, как конфликтные.

### **Результаты методики «Распределение ролей в семье» в семье Л. Николая и Олеси.**

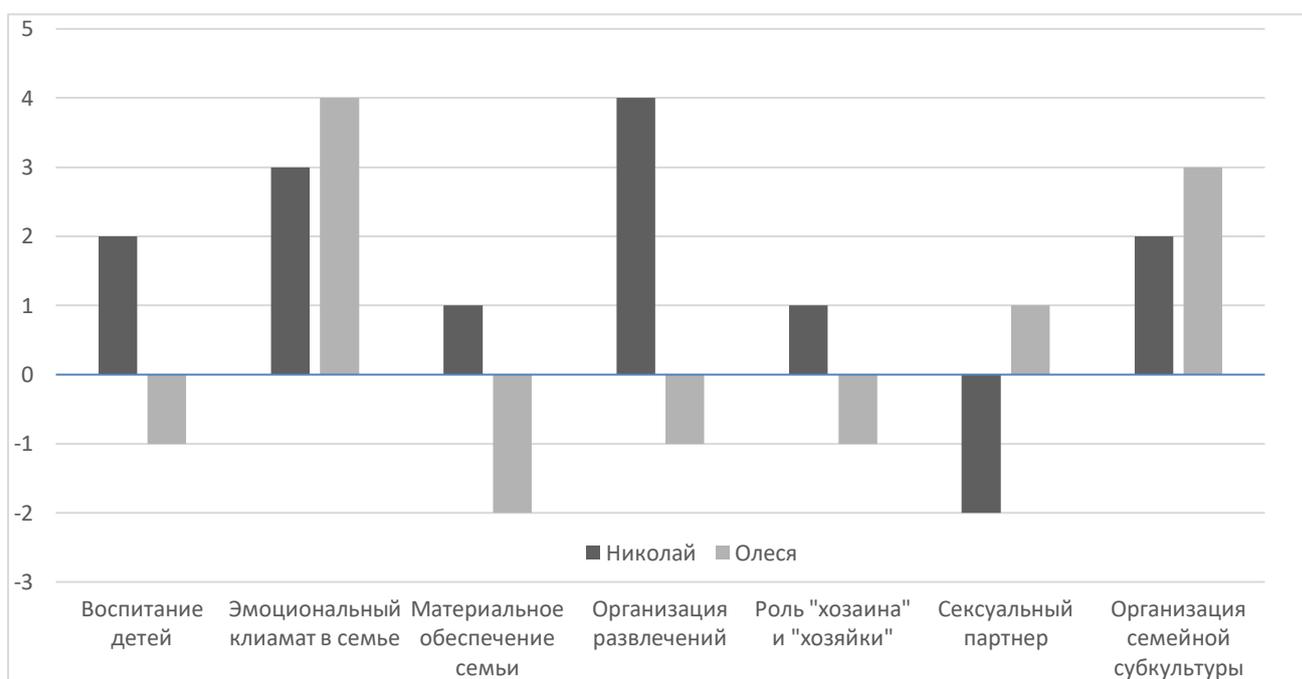


Рисунок 2 – результаты диагностики семейно-бытового критерия у семьи Л.

По результатам, полученным при исследовании распределения ролей в семье, мы будем рассматривать только те сферы, в которых мнение у супругов разнится. В семье Л. по результатам диагностики получается низкий уровень совместимости во взглядах на распределение ролей в семье. А именно, у супругов достаточно полярные взгляды на выполнение родительской роли воспитания детей, Николай считает, что это в большей степени женская роль, при этом Олеся считает, что это больше присуще мужу. Так же разные взгляды

на роль организатора развлечений в семье, Николай считает, что это так же больше присуще жене, а Олеся, наоборот, говорит о том, что этим должен заниматься муж. Так же и в позиции к роли «хозяина» и «хозяйки», Николай считает, что роль «хозяйки» больше присуща его жене Олесе, а Олеся уверена в обратном, что роль «хозяина» должна быть у Николай, как у главы семьи.

Еще у супругов разные позиции в отношении сексуального партнерства, Олеся читает, что активности в сексуальном плане должен проявлять в первую очередь мужчина, а Николай, наоборот, видит исполнение этой роли женщиной, чтобы Олеся проявляла активности, а не он.

Таким образом, В семье Л. по результатам диагностики был выявлен низкий уровень совместимости во взглядах на распределение ролей в семье, что может быть причиной конфликтов, связанных с ролевыми взглядами и функциями.

### Результаты диагностики семьи П. Николая и Марии.

Ниже представлены результаты исследования духовного критерия с применением диагностики «Измерение установок в семейной паре» авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская.

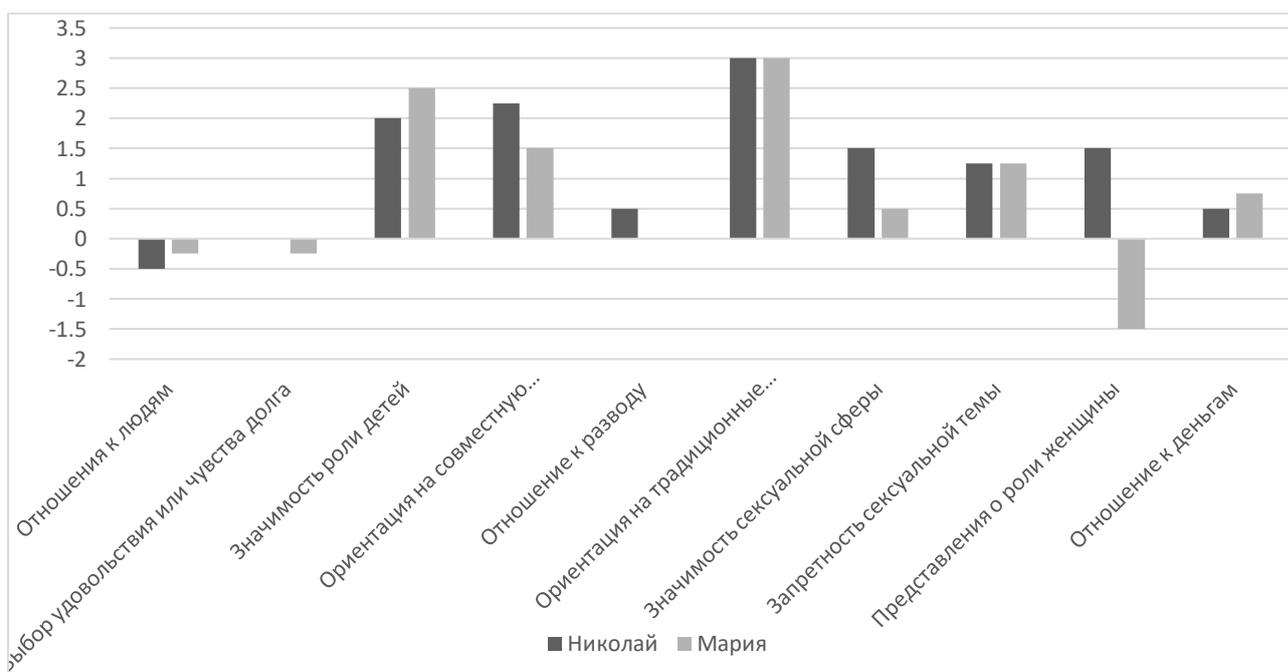


Рисунок 3 – результаты диагностики духовного критерия у семьи П.

Шкала 1, отражает позитивность отношения к людям, у Николая -0.5, у Марии -0.25, за минимальное схождение результатов будем брать разницу не более, чем 0.25 значения. Здесь получается, что разница показателей не значительная и по этому критерию супруги схожи, они относятся к людям не очень доверчиво, они предпочитают находиться среди давно знакомых и уже проверенных людей. Баллы не очень высокие, что говорит о более пессимистических взглядах на людей. Здесь можно говорить о совместимости супругов по этой шкале.

Шкала 2 характеризует альтернативу между чувством долга и удовольствием, чем выше балл, тем более выражена ориентация супруга на долг по сравнению с удовольствием.

У Николая значение равно 0, а у Марии -0.25. Разница между критериями 0.25, ее мы приняли за допустимую, поэтому, будем считать, что позиция супругов относительно долга и удовольствия одинаковая. Такая позиция, говорит о том, что для обоих супругов значимость долга находится на нейтральном значении, для Николая и Марии долг никак не связан с удовольствием.

3 шкала о том, насколько значима роль детей, чем выше балл, тем более значимой представляется респонденту роль детей в жизни человека; У Николая 2 балл, у Марии 2.5, при этом максимально возможный балл 2.75, а значит, что для Марии роль детей в жизни немного значимее, чем для Николая, у него значение этой шкалы ниже, чем у Марии. Такие показатели говорят о том, что у супругов похожие взгляды на значимость детей. Для супругов дети являются значимыми в семье и в жизни, они считают, что дети в жизни могут заменить все, дети для таких супругов являются семьеобразующим фактором, и повышает вероятность формирования семьи вокруг ребенка и из-за появления ребенка.

4 шкала. По данной шкале у супругов разница в 0,75 балла, что свидетельствует о том, что у супругов есть разница во взглядах на ориентацию совместной деятельности, однако эти взгляды не полярные, а наоборот близкие друг к другу. Однако для Николая совместная чуть более важна, чем для Марии. При этом оба супруга любят заниматься какой-то совместной деятельностью, будь это просто прогулки вместе или ремонт, в котором оба супруга принимают непосредственно активное участие.

5 шкала, свидетельствует о том, какое отношение у супругов к разводу. Мария относится более лояльно к разводу, чем Николай, но при этом оба супруга относятся к теме развода достаточно лояльно, так как их баллы, полученные по этой шкале очень близки к 0, а у Марии 0.

6 шкала, чем выше балл, тем более выражена ориентация на традиционно представляемую романтическую любовь;

По данным, полученным по шкале о традиционных романтических представлениях, можно говорить о том, что у супругов взгляды абсолютно идентичны. Для обоих супругов очень важно ходить вместе гулять, держаться за руки, получать подарки и дарить какие-то подарки супругу, проводить романтические свидания.

9 шкала - чем выше балл, тем менее традиционно представление респондента о роли женщины; Данная шкала показывает традиционные представления о роли женщины. Так, у Николая и Марии нет разницы в показателях, оба супруга имеют достаточно традиционные взгляды на роли женщин. В своих взглядах они придерживаются того, что женская роль это в первую очередь забота о детях, о домашнем быте, готовка еды, забота о работающем муже, возможности профессионального роста и карьерного развития отодвинуты на максимально дальний план.

10 шкала - чем выше балл, тем более бережливое отношение респондента к деньгам, чем ниже - тем легче он считает возможным их тратить. Шкала

показывает отношения супругов к деньгам. У Марии балл немного выше, чем у Николая, это говорит о том, что для Марии более свойственно бережное отношение к деньгам, нежели для Николая. Однако разница в баллах не такая большая, а значит, скорее всего у супругов могут возникать небольшие конфликты, связанные с тем, что для Николая траты средств проходят более спокойно, чем для Марии. Мария более подвержена стремлению к экономии и накопительству.

Таким образом, по результатам диагностики уровня духовного критерия у семьи П., можно говорить о том, что у супругов П., уровень находится на среднем уровне, из 8 анализируемых нами шкал, 3 шкалы не соответствуют друг-другу.

**Результаты проведения диагностики по физиологическому критерию. По 7 и 8 шкале опросника «Измерение установок в семейной паре» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман);**

7 шкала - чем выше балл, тем менее значимой представляется сексуальная сфера в семейной жизни;

Шкала представлений о значимости сексуальной жизни, у Николая и Марии разница в 1 балл. Этот показатель может свидетельствовать о том, что сексуальная жизнь для Николая менее важна, чем для Марии. Однако стоит говорить о том, что для супругов в целом сексуальный аспект не является важнейшим, так как их баллы стремятся к максимальному положительному значению, а чем выше балл, тем менее значимой представляется сексуальная сфера.

8 шкала  $(23+27-30+31):4$  - чем выше балл, тем более запретной представляется респонденту сексуальная тема; Шкала о запретности представлений сексуальной темы. У Николая и Марии одинаковые баллы по этой шкале, значения положительные и стремятся к максимально возможному показателю по этой шкале. Для супругов тема секса и сексуального

взаимодействия находится под неким запретом, но запрет обсуждения не категоричный, какие-то моменты супруги могут обсудить между собой при острой необходимости.

Таким образом, результаты диагностики свидетельствуют о среднем уровне совместимости по физиологическому критерию.

### **Результаты проведения диагностики совместимости типов темпераментов у супругов.**

Семья П. Николай и Мария, у Николая тип темперамента холерик, у Марии тип темперамента сангвиник. Отношения средние. Союз деятельный ориентированный на жизнь и в то же время своеобразный, скучать в нем точно не придется, холерику и сангвинику всегда найдется, чем заняться и о чем поговорить, а также, при необходимости, и помочь друг другу. Холерики в таких парах выступают в роли организатора, выдвигают идеи, которые сангвиники воплощают в жизнь, как более уравновешенная и спокойная сторона в отношениях. Оба лидеры, по сути, где победа одного всегда будет восприниматься другим как поражение, что будет создавать напряжение. Тем не менее почти любые проблемы могут быть улажены, если более гибкий сангвиник научиться делать скидку вспыльчивому и взрывному холерику, а холерик будет помнить о том, что у рассудительного сангвиника есть ещё и такая черта как независимость, так что не стоит перегибать палку и излишне давить на партнера, ищите компромиссные решения и чаще давайте сангвинику побыть одному, чтобы он успел остыть, и успокоится, ведь он миролюбив и не конфликтен, если не передавить на него и не пережать.

### **Результаты методики «Распределение ролей в семье» в семье П. Николая и Марии.**

Семья П. Николай и Мария имеют средний уровень совместимости по взглядам на распределение ролей в семье.

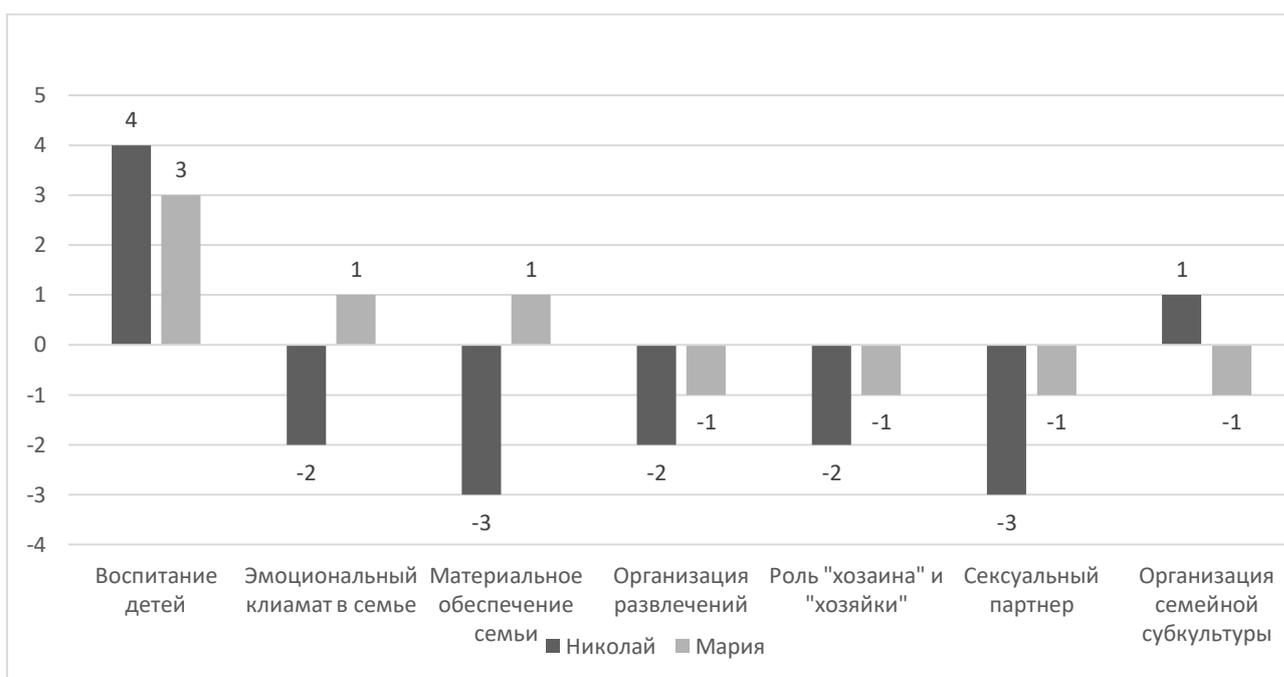


Рисунок 4 – результаты диагностики семейно-бытового критерия у семьи П.

У супругов разные взгляды на то, кто должен в большей степени заниматься материальным обеспечением семьи, Николай придерживается того, что мужчина – добытчик в семье и обеспечение семьи — это его обязанность, Мария же считает, что женщина так же может материально содержать и поддерживать семью. Так же у супругов разные взгляды на то, кто в семье должен выполнять роль «семейного психотерапевта», Мария считает, что такую роль в семье выполняет женщина, а Николай считает, что мужчина, так как он сильнее и в состоянии всегда эмоционально поддержать членов семьи. Так же у супругов разные взгляды на роль того, кто занимается организацией семейной субкультур. Николай считает, что эта роль возложен на жену, а Мария считает, что на мужа. Эта сфера отвечает за введение и соблюдение каких-то новых исключительно семейных традиций, например, введение традиции ходить по субботам в игровую комнату, а затем совместный ужин.

Таким образом, диагностика уровня совместимости по семейно-бытовому критерию, показала нам, что семья П. обладает средним уровнем совместимости по этому критерию.

## Результаты диагностики семьи Б. Артема и Марины.

Ниже, на рисунке представлены результаты исследования духовного критерия «Измерение установок в семейной паре» авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская.

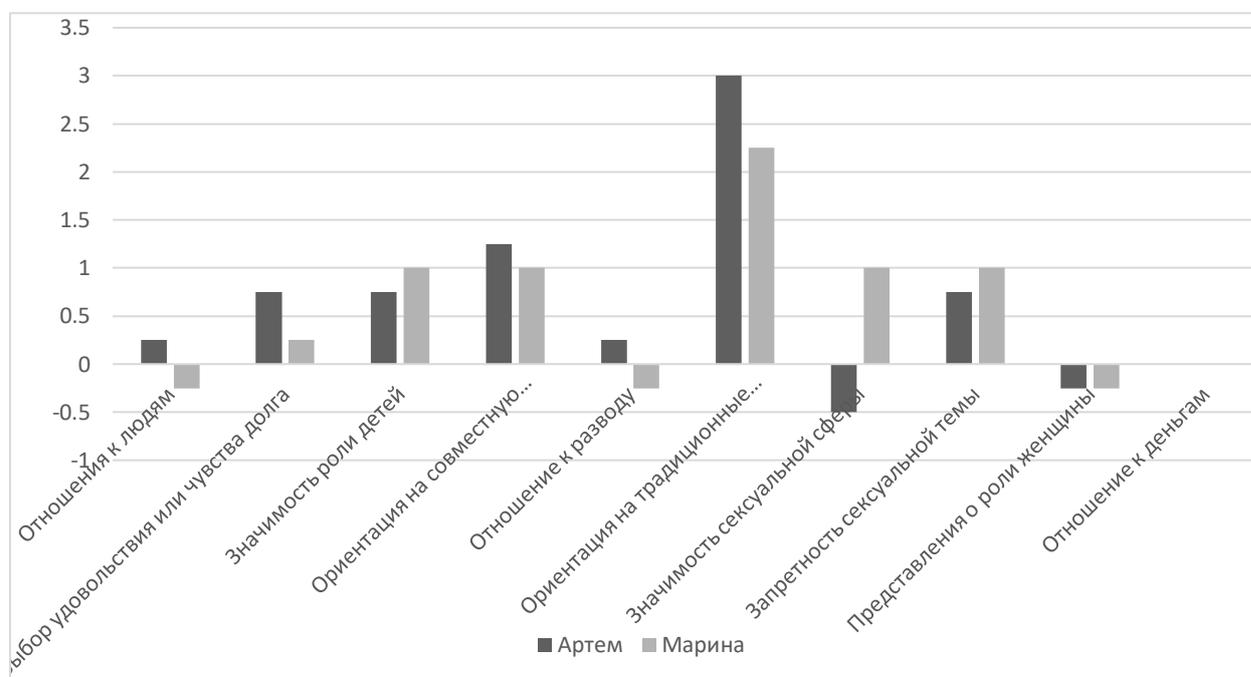


Рисунок 5 – результаты диагностики духовного критерия у семьи Б.

Шкала 1, отражает позитивность отношения к людям, у Артема 0.25, у Марины -0.25, за минимальное схождение результатов будем брать разницу не более, чем 0.25 значения. Здесь получается, что разница показателей значительная и по этому критерию супруги имеют различия, Марина относится к людям не очень доверчиво, она предпочитает находиться среди давно знакомых и уже проверенных людей, Артём же относится к людям более доверчиво и позитивно. При этом баллы не очень высокие, что говорит о более пессимистических взглядах на людей.

Шкала 2 характеризует альтернативу между чувством долга и удовольствием, чем выше балл, тем более выражена ориентация супруга на долг по сравнению с удовольствием. Минимальный балл -1.5, максимальный 1.5.

У Артема значение равно 0,75, а у Марины 0,25. Разница между

критериями больше 0.25, поэтому, будем считать, что позиция супругов относительно долга и удовольствия разная. Баллы, полученные по данной шкале, говорят о том, что позиция, говорит о том, что для обоих супругов значимость удовольствия над долгом выше, но при этом для Артема, удовольствие важнее, чем для Марины. долг никак не связан с удовольствием.

3 шкала о том, насколько значима роль детей, чем выше балл, тем более значимой представляется респонденту роль детей в жизни человека; У Артема 0,75 балла, у Марины 1, при этом максимально возможный балл 2.75. Разница в баллах 0,25, которые мы приняли за допустимую. А значит, что для Марины и для Артема роль детей в жизни достаточно значима. Для супругов дети являются значимыми в семье и в жизни, они считают, что дети в жизни могут заменить все, дети для таких супругов являются семьеобразующим фактором, и повышает вероятность формирования семьи вокруг ребенка и из-за появления ребенка.

4 шкала. По данной шкале у супругов разница в 0,25 балла, что свидетельствует о том, что у супругов практически отсутствует разница во взглядах на ориентацию совместной деятельности. Оба супруга любят заниматься какой-то совместной деятельностью, будь это просто прогулки вместе или ремонт, в котором оба супруга принимают непосредственно активное участие.

5 шкала, свидетельствует о том, какое отношение у супругов к разводу. У супругов Марины и Артема полярные взгляды на отношение к разводу. У Артема 0,25 баллов, а у Марины -0.25. Марина относится более лояльно к разводу, чем Артем, но при этом оба супруга относятся к теме развода достаточно лояльно, так как их баллы, полученные по этой шкале очень близки к нулевому значению.

6 шкала, чем выше балл, тем более выражена ориентация на традиционно представляемую романтическую любовь;

По данным, полученным по шкале о традиционных романтических представлениях, можно говорить о том, что у Артема максимально высокие

баллы по этой шкале, он является приверженцем классических ухаживаний, свиданий и времяпрепровождения, при этом у Марины тоже достаточно высокие баллы, но есть значительная разница. Здесь можно говорить о том, что для Артема романтическая стадия отношений наиболее значима, нежели для Марины.

9 шкала - чем выше балл, тем менее традиционно представление респондента о роли женщины; Данная шкала показывает традиционные представления о роли женщины. Так, у Артема и Марины совершенно нет разницы в показателях, оба супруга имеют достаточно близки к традиционным взгляды на роль женщины. В своих взглядах они придерживаются того, что женская роль — это больше про заботу о детях, о домашнем быте, но и про профессиональный рост и карьерное развитие они ничего против не имеют, но в своем большинстве супруги более настроены на традиционные взгляды.

10 шкала - чем выше балл, тем более бережливое отношение респондента к деньгам, чем ниже - тем легче он считает возможным их тратить. Шкала показывает отношения супругов к деньгам. У Марины и Артема одинаковые баллы равные 0. Что говорит о том, что для супругов финансовый вопрос не имеет каких-то категоричных отношений, они могут как тратить деньги с лёгкостью, так и легко принять решение о их накопления.

Таким образом, по результатам диагностики духовного критерия, можно говорить о том, что у супругов Б. данный критерий совместимости находится на средне уровне.

**Результаты проведения диагностики по физиологическому критерию. По 7 и 8 шкале опросника «Измерение установок в семейной паре» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман);**

7 шкала - чем выше балл, тем менее значимой представляется сексуальная сфера в семейной жизни;

Шкала представлений о значимости сексуальной жизни, у Артема и Марины разница в 1,5 балла. Этот показатель может свидетельствовать о том, что сексуальная жизнь супругов имеет разную значимость, а именно, что для Марины сексуальные отношения и проявления менее важны, чем для Артема.

8 шкала  $(23+27-30+31):4$  - чем выше балл, тем более запретной представляется респонденту сексуальная тема; Шкала о запретности представлений сексуальной темы. У Артема и Марины практически одинаковые баллы по этой шкале, значения положительные. Для супругов тема секса и сексуального взаимодействия находится под неким запретом, но запрет обсуждения не категоричный, какие-то моменты супруги могут обсудить между собой при необходимости. Но при этом открыто о сексе и его проявлениях супруги практически не говорят.

#### **Результаты проведения диагностики совместимости типов темпераментов у супругов.**

Семья Б. Артём и Марина. У Артёма преобладающий тип темперамента меланхолик, у Марины преобладающий тип темперамента сангвиник. Отношения этих преобладающих типов признано считать идеальными по совместимости друг с другом.

В паре меланхолик-сангвиник работает принцип противоположностей, партнерам интересно быть вместе, так как они могут чему-то научиться друг у друга. Если холерику хорошо с флегматиком, по причине того, что флегматик временами его сдерживает, то меланхолику хорошо от того, что сангвиник своим умением сочувствовать и идти на компромиссы поддерживает меланхолика. Именно поэтому, дополняя друг друга, эти пары темпераментов легко справляются при возникновении каких-либо недоразумений, разногласий и проблем.

Сангвиники и меланхолики неплохо уживаются, если сангвиник не подавляет меланхолика, а меланхолик не давит на партнера и не принимает его

слова и поступки близко к сердцу. Меланхолик может легко прервать пустую болтовню и порхание мотылька-сангвиника с одного «цветка на другой» и отправить его заниматься делами, о которых тот благополучно и прочно забыл, так что в целом все останутся довольны.

### Результаты методики «Распределение ролей в семье» в семье Б.

Семья Б. Артема и Марины обладает наиболее схожими взглядами на роли и их распределение в семье.

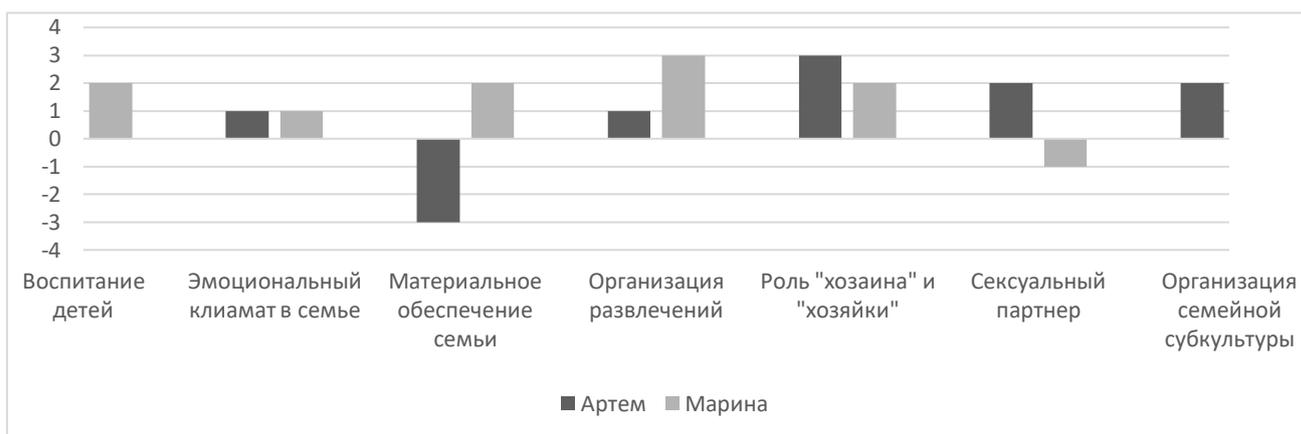


Рисунок 6 – результаты диагностики семейно-бытового критерия у семьи Б.

Исключение составили 2 сферы: это сфера материального обеспечения, в которой Артем считает, что эта роль несомненно возложена на мужа, а Марина же считает, что эту роль так же может выполнять жена. Вторая сфера — это сексуальная сфера, здесь супруги разнятся во взглядах, кто же выполняет более активную сексуальную роль, Артем считает, что это должна выполнять жена, а Мария придерживается мнения что сексуальную активность в большей степени проявляет муж. Таким образом, можно говорить о том, семья Б. обладает высоким уровнем совместимости во взглядах на распределение ролей в семье.

На следующем этапе нашего исследования мы составили сравнительную таблицу по выделенными нами критериями, но уже с полученными в процессе диагностики результатами, для определения семьи, с которой будет проведение дальнейшей работы. Полученные результаты представлены на рисунке 9.

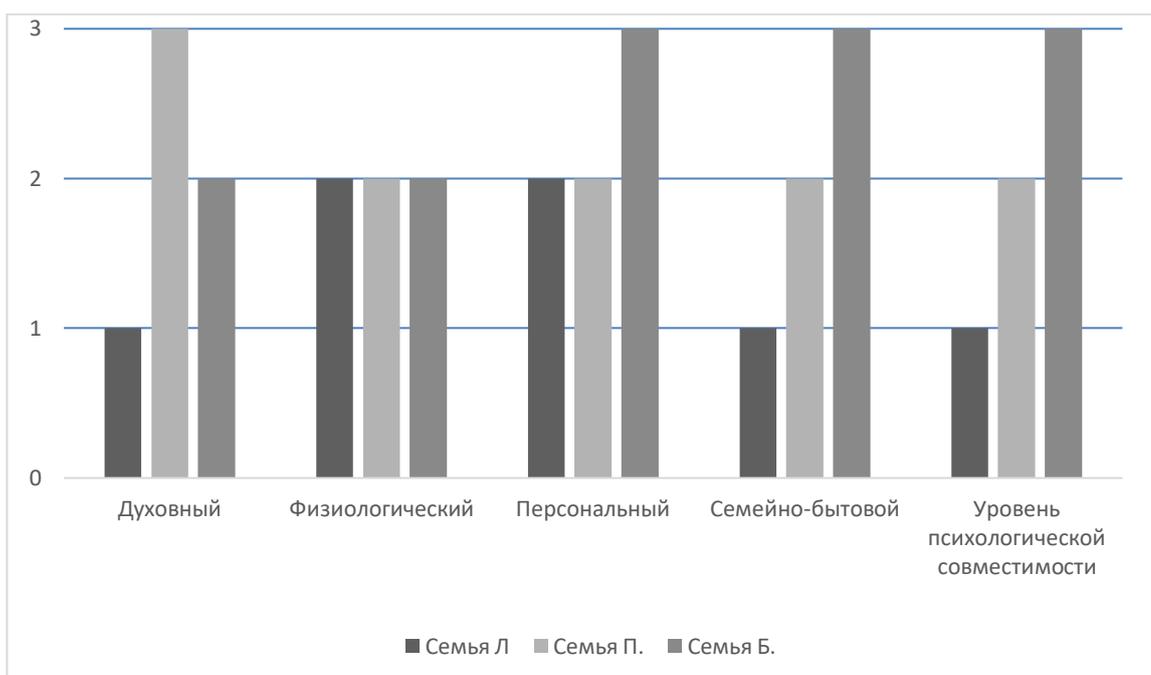


Рисунок 7 – обобщенные результаты по исследованию актуального уровня психологической совместимости у супружеских пар.

Результаты проведенной диагностики позволили нам выделить уровни совместимости супругов по выделенным нами критериям и сопоставить их друг с другом. Таким образом наиболее низкие показатели по уровню совместимости оказались у семьи Л. Николая и Олеси, именно с этой семьей и будет проведена практическая работа, нацеленная на повышения уровня психологической совместимости, с помощью программы психологического консультирования супружеской пары.

## **2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.**

Свое исследование мы продолжили с разработки и проведения формирующего эксперимента с семьей Л., так как именно эта семья по результатам диагностики оказалось с самым низким уровнем семейного благополучия.

В качестве наиболее благоприятной и оптимальной формы работы с супружеской парой мы выбрали парное консультирование с применением методов арт-терапии. Этот вариант работы с супругами позволяет проработать волнующие и западающие моменты наиболее тщательно, так как все внимание консультанта будет сфокусировано именно на одной супружеской паре и их проблемах.

Таким образом, для проведения работы с супружеской парой нами была разработана программа консультаций для супругов.

Целью программы консультирования супругов стало повышение уровня психологической совместимости супругов.

Длительность программы 10 занятий, по 90-100 минут каждое.

Программа включает в себя 3 этапа:

1. Вводный этап, состоит из 1 встречи;
2. Основной этап, включает в себя 8 встреч;
3. Завершающий этап, состоит из 1 встречи.

Программа направлена на решение четырёх основных задач:

- Формирование и разработка новых семейных ценностей;
- Работа с физиологической сферой супругов;
- Работа с эмоционально-волевой сферой супругов;
- Формирование и проработка функционально-ролевых

представлений о семье.

Каждая встреча включает в себя так же 3 этапа:

1. Вводный этап. Состоит из приветствия, обсуждения целей и задач на текущее занятие, формирование положительного настроения на занятие.

2. Основной этап. Включает в себя непосредственное выполнение упражнений, методик, заданий и рефлексии по ним.

3. Завершающий этап. Здесь происходит обсуждение прошедшей встречи, получение обратной связи от супругов. Получение домашнего задания и Тематическое планирование разработанной программы представлено в таблице 7.

Этап	Занятия	Задачи	Упражнения
Вводный	1	Познакомиться с семьей и обсудить правила проведения консультативных встреч	Знакомство; Правила группы; Мне бы хотелось; Продолжить фразу; Семья нужна человеку для;
Основной	2	Снижение уровня тревожности. Работа с семейными ценностями.	«Ассоциация» «Семейное предание» «Древо семейных ценностей» «Рисуем герб семьи». кластер «Идеальная семья»

Этап	Занятия	Задачи	Упражнения
Вводный	1	Познакомиться с семьей и обсудить правила проведения консультативных встреч	Знакомство; Правила группы; Мне бы хотелось; Продолжить фразу; Семья нужна человеку для;
Основной	2	Снижение уровня тревожности. Работа с семейными ценностями.	«Ассоциация» «Семейное предание» «Древо семейных ценностей» «Рисуем герб семьи». кластер «Идеальная семья»
	3	Работа с самооценкой супругов. Осознание семейных ролей.	«Парад стереотипов» «Семейный контракт» «список своих качеств»
	4	Работа с саморегуляцией супругов.	«Тряпичная кукла и солдат» «Сиамские близнецы» «Диалог на бумаге» «Семейные правила» Релаксация
	5	Формирование стратегий поведения в конфликтах.	«Чего я избегаю» «Супружеский договор» («Техника списка»)

			«Конструктивный спор»
	6	Формирование умений эффективной коммуникации партнеров. Развитие умений адекватного реагирования в конфликтах	«Разговор на несуществующем языке» «Семейная идиллия» «Чувства мои и твои» «Честная борьба»
	7	Работа с сексуальной сферой супругов.	«Чудесный мешочек» «Я раньше не могла знать про это» «Взгляд» «Прикосновения» «Ты – сексуальность» «Письмо себе»
	8	Работа со способами коммуникаций и выходов из конфликтов	«Девизы» «Лед и пламень» «Нерешенная проблема»
	9	Закрепление моделей поведения в конфликтах Сближение партнеров	«Управление конфликтом» «День без тебя» «Я хочу тебе сказать» «Конституция семьи»

Заключительный	10	Подведение итогов работы и их закрепление. Проведение заключительной диагностики.	«Письмо супругу» Проведение диагностики
----------------	----	--	--

Подробная программа консультаций представлена в приложении Г.

Данный тренинг проводился спустя 2 месяца после проведения первичной диагностики. В экспериментальную группу вошла семейная пара Л. Выбор данной супружеской пары был обусловлен тем, что у них наиболее низкие показатели по всем выделенных нами критериями, включая и уровень семейного благополучия.

Перед реализацией программы мы определились с форматом проведения встреч – очные занятия.

Вводное занятие было посвящено знакомству супругов с консультантом друг и установлению доверительного контакта. Участникам была предоставлена вводная информация относительно целей и задач проведения консультативной программы. Были оговорены и приняты правила работы на консультативных встречах.

На первой консультации супруги проявили активный интерес к занятию, т.к. давно хотели попробовать работу с психологом. Супруги положительно реагировали на предлагаемые техники и формы работы.

Заключительное занятие было направлено на подведение итогов работы, актуализации полученной информации, получение обратной связи. А также проведение повторной диагностики с целью отслеживания изменений.

Для консультанта оказались важны навыки, как активного, так и пассивного слушания. Применение техник нормализации, информирование, рекомендаций, поощрение. Наблюдение за эмоциональным состоянием клиентов, для наиболее корректного сопровождения – как при беседах, так и при выполнении техник и упражнений.

## Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.

После проведения 10 занятий с супругами была проведена повторная диагностика, с целью отслеживания изменений в показателях психологической совместимости.

Результаты повторного среза представлены в приложении Д.

По результатам проведения методики «Измерение установок в семейной паре» авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская.

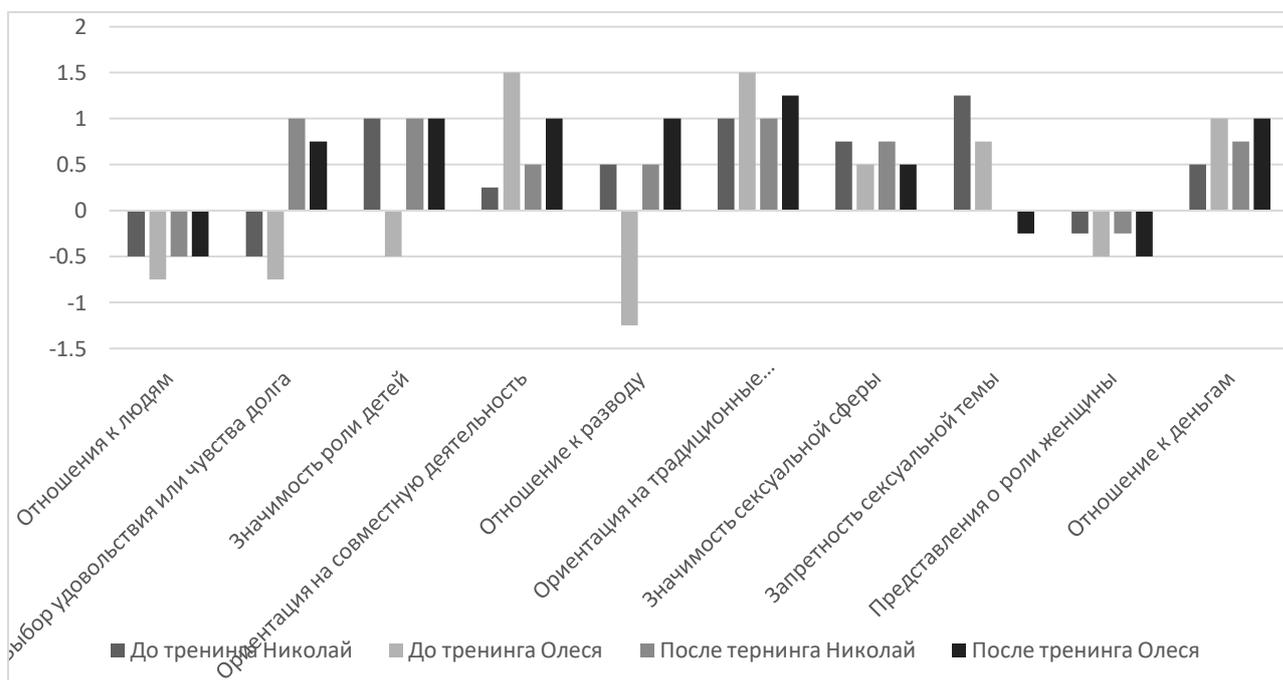


Рисунок 8 – сравнение результатов диагностики духовного критерия у семьи Л. До проведения консультаций и после.

После проведения тренинга получились следующие результаты: по шкале «отношения к людям» показатели стали равные и у Николая, и у Олеси, однако если сравнивать с результатами первичного среза, то можно говорить о том, что по этому показателю результаты не очень изменились.

По шкале «выбор удовольствия или чувства долга» произошли значительны изменения, а именно, Олеся и Николай повысили уровень баллов в сторону выбора удовольствия, а не в сторону чувства долга. Этот фактор связан

в первую очередь с тем, что во время работы в тренинге, мы прорабатывали как уровень самооценки супругов, так и стереотипизацию их мышления касаемого семейного устоя.

По шкале «значимость детей» так же произошли изменения в положительную сторону, взгляды на значимость детей в жизни у Николай и Олеси стали одинаковыми, а значит, конфликтность на фоне вопросов о воспитании детей должна снизиться.

Так же произошли изменения и по шкале «ориентация на совместную деятельность». Для Николая совместная деятельность не была так важна, как после тренинга. У Олеси же значения по этой шкале снизились, это связано, в первую очередь с тем, что была проработана тема самооценки и самоценности, что позволило Олеси находить для себя занятия, приносящие удовольствие не только в совместной деятельности с супругом. Супруги научились качественно проводить время друг с другом.

Отношение к разводу изменилось только у Олеси, но изменилось в сторону нейтрализации эмоционального окраса развода. У Николая же изменений по этой шкале не произошло. При этом оба супруга относятся к разводу как к негативному явлению и приближены к отрицанию процесса развода и к ярким попыткам его избежать.

Показатели по шкале «взгляд на традиционную романтическую любовь» так же изменились, у Николая, значение не изменилось, у Олеси показатель незначительно снизился. Что говорит о том, что Олеся для себя нашла, возможно, новые проявления любви, в каких-то действиях, которые не принято относить к классическим проявлениям романтической любви.

Шкала значимости сексуальной сферы изменений не претерпела. Показатели у супругов остались на прежнем уровне. Вероятно, изменения по этой шкале не произошли в результате отсутствия большого упора на развитие сексуального вопроса в программе семейного тренинга. Однако по сфере

«запретность сексуальной сферы» произошли значительные изменения, Николай открыл для себя и своей супруги открытость в данной сфере, по шкале у него 0 баллов, что говорит о том, что теперь вопросы сексуального характера и их обсуждение с супругой или специалистом стали для Николая не запретной темой, а чем-то достаточно обыденным. Он теперь с некоторым спокойствием и легкостью может обсуждать некоторые аспекты своей сексуальной жизни. У Олеси этот показатель так же изменился, он стал отрицательным, а значит, что для Олеси обсуждение сексуальной сферы стало также перестало быть запретным. Она поняла, что об этом можно говорить, как с супругом, так и со специалистами и ничего постыдного в этом нет.

Значимых изменений по шкале «представления о роли женщины» не произошло, значения остались на прежнем уровне, однако каких-то изменений именно по этой шкале мы и не предполагали, связано это с тем, что показатели находились на достаточно оптимальном уровне, где оба супруга осознавали для себя, что роль женщины это не только про заботу о детях и быте, но и о самореализации и развитии.

По шкале «отношения к деньгам» изменения произошли у Николая, если до проведения тренинга он относился к деньгам более спокойно, часто присутствовали спонтанные и импульсивные покупки, то сейчас их количество значительно снизилось. У Олеси же изменений по этой шкале не произошло.

По результатам проведения тренинга у супругов произошли изменения в представлениях на многие аспекты семейной жизни, а именно: изменились взгляды на отношения к людям, на значимость выбора удовольствия или чувству долга, на значимость детей в жизни, на совместную деятельность супругов, на отношение к разводу, на представления о традиционных представлениях о романтической любви, на запретность сексуальной темы и на отношения к деньгам.

После проведения тренинга изменения коснулись и распределения ролей в семье. Результаты повторного среза показали, что произошли изменения по многим представлениям о ролях.

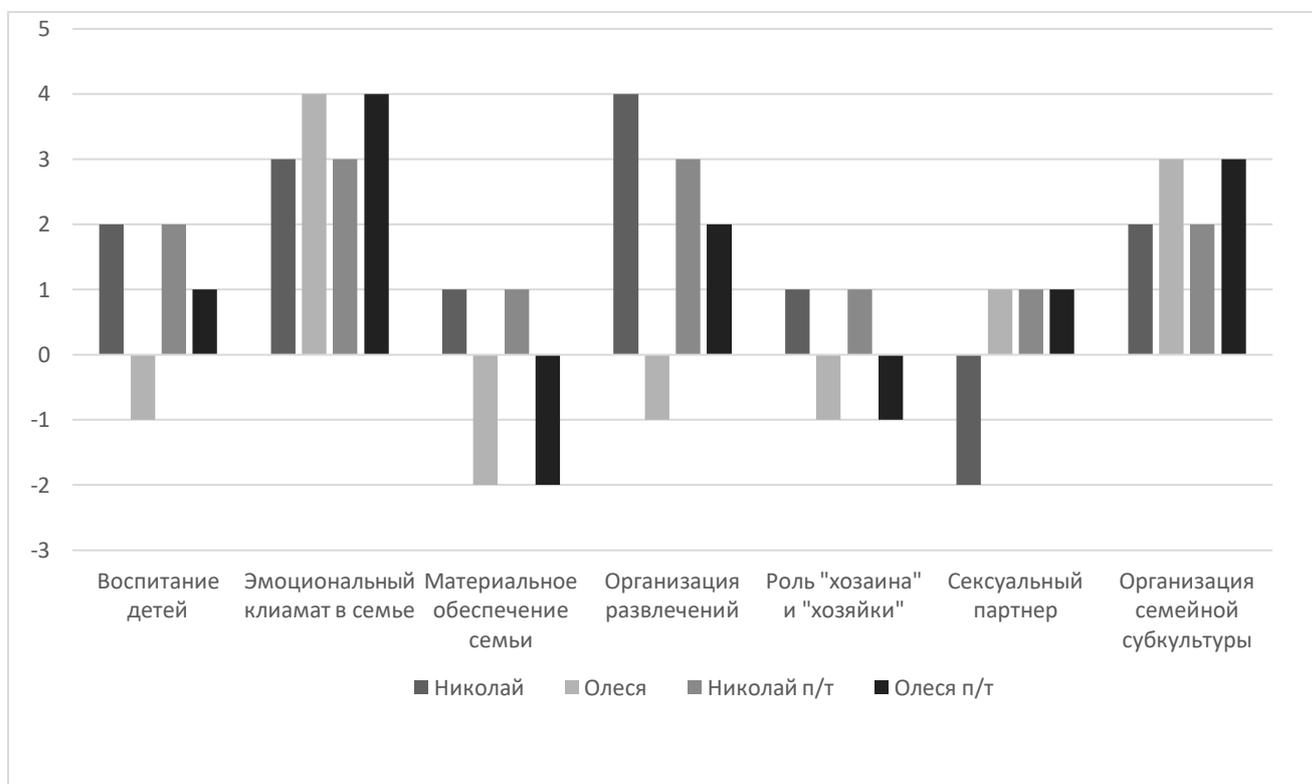


Рисунок 9 – сравнение результатов диагностики семейно-бытового критерия у семьи Л. до проведения консультаций и после.

Так, роль воспитания детей раньше вызывала несогласие у супругов, о Николай, считал, что это роль больше принадлежит женщине, чем мужчине, а Олеся говорила обратное. Ее показатели до проведения тренинга показывали то, что роль воспитания детей в большей мере лежит на мужчине. После тренинга это значение изменилось в сторону смещения этой роли в женскую сторону.

Роль организатора развлечений после проведения тренинга так же изменилась, до проведения тренинга, Олеся говорила о том, что эта роль выполняется мужчиной в большей степени, чем женщиной, после тренинга показатель изменился в обратную сторону, то есть теперь эту роль в глазах Олеси выполняет непосредственно женщина.

Произошли изменения и в распределении роли активного сексуального партнера, если до проведения тренинга показатели Олеси свидетельствовали о том, что это несомненно роль мужчины, то после тренинга, показатель сместился на принадлежность этой роли, в большей степени, женщине.

Таким образом, после проведения тренинга, изменения в представлениях о ролевых притязаниях претерпели изменения. А именно, изменились взгляды на роль организатора развлечений в семье, на роль воспитателя детей и на роль активного сексуального партнера. После тренинга согласованность во взглядах на распределение ролей оказалась по 5 ролям, до тренинга этот показатель был равен 3.

После проведения повторной диагностики, мы сравнили общие результаты по критериям, которые мы выделили. Результаты представлены на рисунке 10. По которой видны изменения.

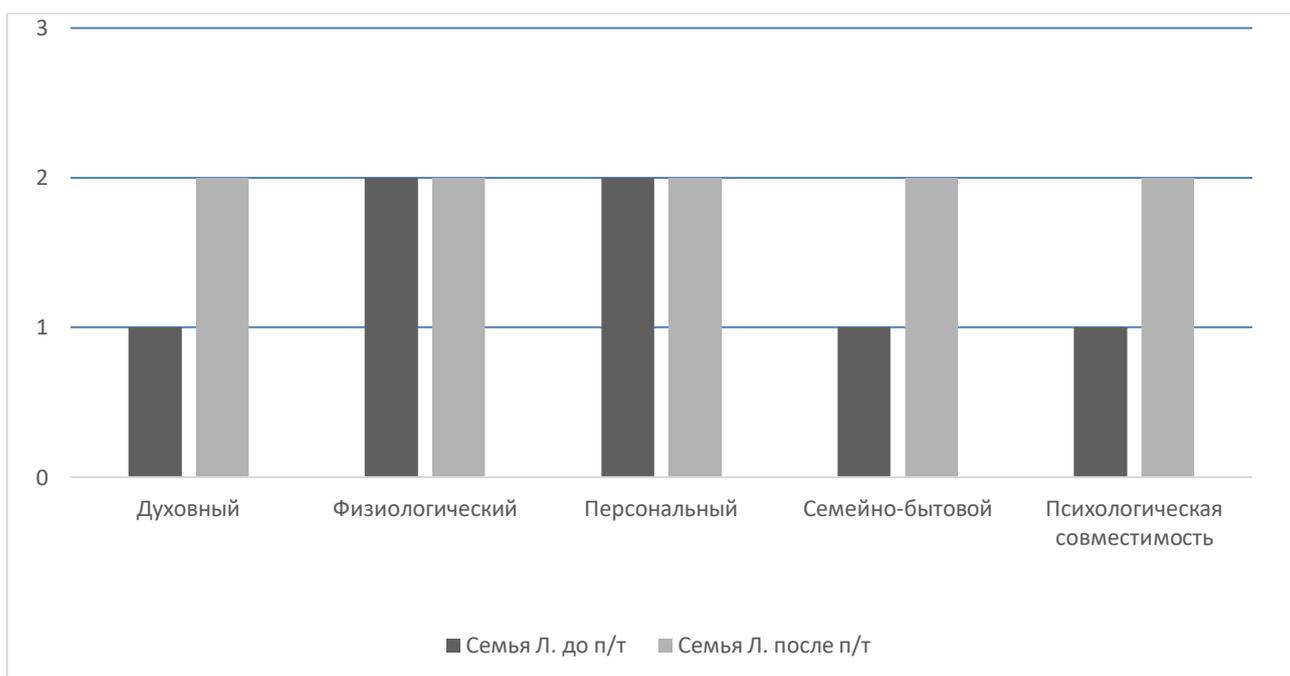


Рисунок 10 – сравнение результатов диагностики по критериям у семьи Л. До проведения консультаций и после.

Изменения коснулись духовного уровня, показатель вырос, что говорит о том, что проведение методик и упражнений в процессе консультативных встреч,

помогли супругам повысить уровень общей духовной совместимости, изменить некоторые свои взгляды на ценности и пересмотреть их значимость.

Стоит отметить, что изменения не произошли с уровнем физиологического критерия и персонального. На наш взгляд, это связано с тем, что персональный критерий, который мы рассматривали в призме совместимости преобладающего типа темперамента, сложно изменить, так как преобладающий тип темперамента закладывается с самого детства. А для изменений в физиологическом критерии, необходимо проводить консультационные встречи, которые будут направлены именно на решение проблем в сексуальной сфере партнеров с применением раскрепощающих техник и упражнений.

Также изменился уровень совместимости по семейно-бытовому критерию. Здесь уровень поднялся, а значит, супруги стали более совместимы на семейно-бытовом уровне. Связано это с тем, что во время работы с тренинг-программой, делался упор на пересмотр семейных ролей, что позволяет пересмотреть ролевые обязанности супругов.

Изменения претерпел и общий уровень психологической совместимости, на фоне изменений в её составляющих. Уровень психологической совместимости вырос с низкого уровня до среднего. А значит, проведение программы консультаций имеет положительный результат, что позволило повысить уровень психологической совместимости супругов.

## **Выводы по главе II.**

Исследование, проведенное с использованием выделенных критериев и диагностических методик, позволило нам получить более детальное представление о психологической совместимости и удовлетворенности браком у выбранных семейных пар. Методика "Измерение установок в семейной паре" позволила нам определить установки супругов в различных жизненных сферах и социально-психологическую совместимость.

Далее, с использованием методики "Личностный опросник" Айзенка, мы смогли выявить привычный способ поведения индивида и установить соответствие между темпераментами супругов. Исследование показало, что супруги с схожими темпераментами имеют большую вероятность быть совместимыми психологически.

С помощью методики опросника "Распределение ролей в семье" мы выявили представления супругов о ролевой структуре их семьи. Этот инструмент позволил нам получить представление о том, насколько оба партнера готовы согласовывать свои роли в семье и о взаимодействии внутри брачного союза.

Таким образом, благодаря проведенной диагностике и использованным методикам, мы получили ценные данные о психологической у выбранных пар. Эти результаты могут быть полезными для дальнейших исследований в данной области и помогут шире понять факторы, влияющие на качество семейной жизни.

После проведения анализа литературных источников, мы выделили основные критерии исследования совместимости супругов на основе работ А.Н. Обозовой. Для каждого из этих критериев были подобраны диагностические методики, предназначенные для определения уровня психологической совместимости между партнерами.

Для достижения цели исследования, мы использовали несколько методик. Одной из них была методика "Измерение установок в семейной паре",

разработанная Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман и Е.М. Дубовская. Целью этой методики было определение установок супругов по различным жизненным сферам, а также социально-психологической совместимости. Респондентам предлагалось оценить степень своего согласия с каждым из 40 суждений.

Кроме того, была использована методика "Личностный опросник" авторства Г. Айзенка, направленная на выявление привычного поведения индивида. Респондентам предлагалось отвечать на 57 вопросов, давая "естественные" ответы.

Для выявления представлений супругов о ролевой структуре семьи, был использован опросник "Распределение ролей в семье" от Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман и Е.М. Дубовской. Этот опросник состоял из 21 вопроса, на которые супруги должны были ответить по отдельности.

В результате исследования мы использовали данные трех семейных пар разного возраста. Эти данные позволили нам получить ценную информацию о психологической совместимости у супругов.

Нами была разработана программа психологического консультирования семейной пары с элементами упражнений и методов психологического тренинга. Программа включает в себя 10 занятий, направленных на повышение психологической совместимости супругов, через решение следующих задач:

- Формирование и разработка новых семейных ценностей;
- Работа с физиологической сферой супругов;
- Работа с эмоционально-волевой сферой супругов;
- Формирование и проработка функционально-ролевых представлений о семье.

После проведения программы консультирования был проведен повторный срез, направленный на отслеживание изменений в уровне психологической совместимости супругов. Результаты этого среза показали, что уровень психологической совместимости супругов поддается коррекции и может быть

изменен посредством применения определенных методик и упражнений, имеющих направленность на составляющие психологической совместимости.

Таким образом, гипотеза нашего исследования, о том, психологической совместимости в паре возможно повысить посредством создания определённых условий подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе изучения теоретического материала по проблеме психологической совместимости супругов были проанализированы работы, связанные с предметом и объектом исследования, следующих авторов, как Обозова А. Н. , Обозов Н.Н, Столин В.В., Голод С.И., Волкова А.Н., Варга А.Я., Бойко В. В., Ковалев А. Г., Панферов В. И., Аугустинавичюте А., Навайтис, Г., Нижегородова Л. А., Орлов Ю., Гильд С., Хрусталева С., Сысенко В.А., Эриксона Э. Г., Winch R. F., Duvall E.M.

Проанализировав и обобщив идеи, которые были выработаны авторами, указанными выше, нами было выявлено, что проблема супружеской совместимости не разработана и отсутствуют точное определение данного феномена, что на сегодняшний день вопрос психологической совместимости супругов стоит очень остро в связи с повышением уровня психологической грамотности и психологической осведомленности граждан.

На основании проведенного анализа теоретических источников, нами был выбран диагностический комплекс, который был направлен на диагностику четырех критериев психологической совместимости, а именно:

- Физиологический критерий - "Измерение установок в семейной паре", (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман и Е.М. Дубовская)
- Персональный критерий - "Личностный опросник" (Г. Айзенк)
- Духовный критерий - "Измерение установок в семейной паре", (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман и Е.М. Дубовская)
- Семейно-бытовой критерий - "Распределение ролей в семье" (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман и Е.М. Дубовская)

В диагностике принимали участие 3 супружеские пары, возрастной диапазон составил 22-33 года. У этих семей был определен общий уровень психологической совместимости, так результаты показали, что у 1 из 3 пары уровень психологической совместимости находится на низком уровне, а именно,

уровень персональной и физиологической совместимости находится на среднем уровне, а уровни духовной и семейно-бытовой совместимости на низком. Это и послужило основанием для выбора именно этой супружеской пары, с целью проведения консультативных встреч, направленных на повышение уровня психологической совместимости.

Мы разработали комплексную программу психологического консультирования для семейной пары, включающую разнообразные упражнения и методы психологического тренинга. Эта программа состоит из 10 занятий, ориентированных на решение следующих задач:

- Формирование и разработка новых семейных ценностей;
- Работа с физиологической сферой супругов;
- Работа с эмоционально-волевой сферой супругов;
- Формирование и проработка функционально-ролевых представлений о семье.

После проведения консультационной программы был выполнен повторный анализ с целью отслеживания изменений в уровне психологической совместимости между супругами. Полученные результаты указывают на возможность коррекции и изменения уровня психологической совместимости при применении определенных методик и упражнений, направленных на основные аспекты психологической совместимости.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о возможности повышения психологической совместимости в паре через создание определенных условий - подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агарков С.Т Дейнега Г.Ф Малярова Н.В. Азбука для двоих. - М.: Знание, 1991. - 192 с
2. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование [Текст] / Ю.Е. Алёшина. - М.: Класс, 2004
3. Алешина, Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы [Текст]
4. Ю.Е. Алёшина // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. - 1987. - №2.
5. Андреева, Г.В. Психология семьи [Текст] / Г.В. Андреева. - СПб.: Речь, 2007. - 384 с.,
6. Арттерапия / сост. и общ. ред. А.И.Копытина. СПб.: Питер, 2001. 320 с.
7. Аугустинавичюте А. - Дуальная природа человека. - Вильнюс, 1983 г.
8. Берг-Кросс Л. Б 48 Терапия супружеских пар / Перев. с ант. Н. Рассказовой, А. Багрянцевой. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. - 528 с.
9. Бойко, В. В., Ковалев, А. Г., Панферов, В. И. (1983) Социально-психологический климат коллектива и личность. М.: Академия. 207 с
- 10.Вайсбанд И.Д. Соционика. Определите свой тип. - К., 1992 - 52 с.
- 11.Варга АЯ. Системная семейная психотерапия //Журнал практической психологии и психоанализа. 2002. № 2
- 12.Волкова А.Н. Социально-психологические факторы супружеской
- 13.Голод С.И. Семья и брак: историко-социологический анализ. - СПб.: ТОО ТК «Перополис», 1998. - 272 с.
- 14.Голод, С.И. Личная жизнь: любовь, отношения полов [Текст] / С.И. Голод. - М.: Знание, 1990
- 15.Гребенников И.В. Семья: воспитательные возможности. М.: Знание, 1985-40 с.
- 16.Гурко Т.А. Влияние добрачного поведения на стабильность молодой семьи \ Социологические достижения. -1982.- № 2.-С.88-93.

17. Гурко Т.А. Становление молодой семьи в крупном городе. Влияние добрачных факторов и особенностей ролевого взаимодействия на успешность брака: Автореф. дисс канд. филос. наук.-М., 1983.-20с.
18. Дементьева И. Ф. Первые годы брака: Проблемы становления молодой семьи. М., 1991
19. Джеймс, М. Брак и любовь [Текст]: пер. с англ. / М. Джеймс. - М.: Просвещение, 1993.
20. Дружинин В.Н. Психологические типы семьи в европейской культуре, Москва, 1995
21. Елена Костюченко, Мария Худик. Перфекционизм и удовлетворенность браком. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. – 76 с.
22. Журнал "Соционика, ментология и психология личности", № 3-6, 2000.
23. Карабанова О А. Психологические особенности родительско-детских отношений в подростковом возрасте // Семейное консультирование и семейная психотерапия / Под ред. Э.Г. Эйдемиллера, А.З. Шапиро. СПб., 2001.
24. Каунова Н. Г. Исследование смысло-жизненных ориентаций и значимости смысла жизни современной молодежи (на материале Молдовы). Автореферат дис. канд. психол. наук. – М., 2006.
25. Ковалев С.В. Психология современной семьи: - М: Просвещение, 1988. С. 112.
26. Копытин А.И. Основы арттерапии. СПб.: Лань, 1999.
27. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. 6-е изд. М.: Академический проект, 2008. 464 с.
28. Леви Т. С. Телесно-ориентированная психотерапия: специфика, возможности, механизмы воздействия [Электронный ресурс] // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2019. № 3.

29. Леви, Т. С. (2005). От составителя // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. М.: Изд-во АСТ. 732 с.
30. Линда Берг-Кросс. Терапия супружеских пар / Перев. с англ. М. Рассказова, А. Багрянцев. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. - 528 с.
31. Майерс, Д. (1997) Социальная психология: пер. с англ. СПб.: Питер. 688 с
32. Мамонтов С.П. Основы культурологии. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 1994. С. 434
33. Маслоу А. Мотивация и личность, СПб.: Евразия, 1999
34. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. 2-е изд. стереотипное. М.: Смысл, 2000. — 109 с.
35. Мишина Т.И. Исследования семьи в клинике и коррекция семейных отношений // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике / Ред. М.М. Кабанов и др. Л., 1983.
36. Москаленко В.Д. Мифы и реальность интимности. М.: Панорама, 1992. 80 с.
37. Навайтис, Г. Семья в психологической консультации [Текст] / Моск. психол.-социал. ин-т. - М.: Моск. психол.-социал. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 1999. - 224 с.
38. Научно-методическое сопровождение персонала школы: педагогическое консультирование и супервизия: Монография / Под ред. М.Н. Певзнера, О.М. Зайченко. Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2002. 316 с.
39. Нижегородова Л. А. Социально-психологическая структура межличностных взаимоотношений супругов // Семья в России. – М., 2009.
40. О.Г. Прохорова. Любовь, брак, семья. Жизнь без ошибок. – М.: КАРО, 2008. – 336 с.

- 41.Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Диагностика супружеских затруднений / Психологический журнал. - Т. 3. - 1982. - № 2. - С. 147-151.
- 42.Обозов, Н.Н. Три подхода к исследованию психологической совместимости [Текст] / Н.Н. Обозов, А.Н. Обозова // Вопросы психологии. - 1981. - №6.
- 43.Обозова А. Н. Супружеская совместимость – фактор устойчивости брака // Личность в системе общественных отношений. Ч. 4. М., 1983.
- 44.Обозова, А.Н. Аксиомы супружества (Психология супружеских отношений) [Текст] / А.Н. Обозова, В.И. Штильбанс. - Л.: ЛГУ, 1984.
- 45.Олейник Ю. Н. Исследование уровней совместимости в молодой семье / Ю. Н. Олейник // Психологический журнал, 1986. – Т.7. – №2.
- 46.Орлов, Ю., Гильд, С., Хрусталева, С. (2011) Семья глазами психолога. М.: Владос. 263 с.
- 47.Панферов В. Н. Психология человека. СПб.: Издательство Михайлова В.А., 2002. 253 с.
- 48.Платонов К.К. Структура и развитие личности / Отв. ред. А.Д. Глоточкин — М.: Изд. Наука, 1986
- 49.Психологическая теория коллектива / Под ред. А.В. Петровского. - М.: Педагогика, 1979.- 240 с.
- 50.Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. - Самара: Изд. Дом «Бахрах-М», 2003.
- 51.Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического [www.koob.ru](http://www.koob.ru) консультирования / Ред. А.А. Бодалев, В.В. Столин. М., 1989.
- 52.Сопун, С. М., Лидере, А. Г. (2007) Психологическая совместимость супружеской пары и удовлетворенность браком // Сибирский психологический журнал. № 25. С. 156-162.

- 53.Суховершина, Ю. В., Тихомирова, Е. П., Скоромная, Ю. Е. (2009)  
Тренинг коммуникативной компетенции. 2-е изд. М.: Академический  
проект; Фонд «Мир». 111 с.
- 54.Сысенко А. В. Супружеские конфликты. М.: Финансы и статистика, 2008.  
– 342 с.
- 55.Сысенко В.А. Устойчивость брака: проблемы, факторы и условия. - М.,  
1981.-210 с.
- 56.Т.Ф. Суслова, И.В. Шаповаленко. Психология семья с основами  
семейного консультирования. – М.: Юрайт, 2016. – 344 с.
- 57.Уорден, М. Семейная психотерапия / М. Уорден. – СПб.:  
ПраймЕВРОЗНАК, 2007. – 309 с.
- 58.Хох И. Р. Специфика психологической удовлетворенности супругов в  
неравном браке. Хох И. Р. // III международная научная конференция  
«Современная психология». – Казань, 2014
- 59.Шадура А.Н. Феномен консультирования и психотерапия будущего //   
Школьный психолог, 2002. № 3. С. 63-64.
- 60.Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений: курс лекций / Л. Б.  
Шнейдер. – М.: Апрель-Пресс, 2007 – 512 с.
- 61.Щеглов Л. М. Сексология и сексопатология / Врачу и пациенту. СПб.:  
РИЦ «Культ-информ-пресс», 1998. 416 с.
- 62.Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Психология и психотерапия семьи.  
СПб.: Питер, 2000.
- 63.Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и семейной  
психотерапии. М.; СПб., 1996
- 64.Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. Л., 1990.
- 65.Эриксон Э. Г. Детство и общество: пер. с англ. СПб.: Ленато, АСТ, Фонд  
«Университетская книга», 1996. 592 с

66. Юнг К.Г. Психологические типы. - СПб.: «Ювента» - М.: «Прогресс - Универс», 1995.
67. Buhler C. Basic theoretical concepts of humanistic psychology. *American Psychologist*, 1971, 26, 378 – 386.
68. Duvall E.M. Family development. Chicago: Lippincott, 1957, 533 p.;
69. Keith, D. V. Play therapy: A paradigm for work with families / D. V. Keith, C. A. Whitaker // *Journal of Marital and Family Therapy*. 1981. № 7. P. 243–254.
70. Snow M. Jacklin C. and Maccoby E. Birth order differences in peer sociability at 33 months // *Child Development*. № 52.1975.
71. Winch R. F. The theory of complementary needs in mate-selection: A test of one kind of complementariness // *Amer. Sociol. Rev.*, 1955, v. 20, pp. 52-66.

Методика Измерение установок в семейной паре (авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская)

### **Цель методики**

Методика предназначена для изучения установок супругов по наиболее значимым в семейном взаимодействии сферам человеческой жизни, определения степени социально – психологической совместимости партнеров в браке.

**Инструкция:** "Просим оценить степень Вашего согласия с предлагаемыми ниже суждениями, выражающими ту или иную позицию человека в жизни. Нет, и не может быть, правильных или неправильных ответов, важно, чтобы выбранный вариант наиболее полно отражал Вашу личную, точку зрения".

### **Текст опросника**

1. Я думаю, что многих людей оставляют равнодушными неприятности окружающих:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

2. Большинство людей заняты только собой, и их мало интересует, что происходит вокруг:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

3. Я уверен(а), что существуют определенные моральные принципы, которыми следует руководствоваться в любых обстоятельствах:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

4. Плохие поступки люди совершают чаще всего не по своей воле, а по вине обстоятельств:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

5. Что бы человек ни делал, главное, чтобы он от этого получал удовольствие:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

6. Я считаю, что даже незнакомые охотно помогают друг другу, не говоря уже о близких людях:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

7. Я думаю, что по возможности нужно избегать делать то, что тебе неприятно:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

8. Чтобы быть счастливым, нужно, прежде всего, выполнять свои обязанности перед другими людьми:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

9. Единственное, что придает смысл человеческой жизни - это дети:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

10. Я думаю, что супруги должны рассказывать друг другу обо всем, что их волнует:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

11. Семья, в которой нет детей, - неполноценная семья:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

12. Я думаю, что в хорошей семье супруги должны разделять различные хобби и увлечения друг друга:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

13. Чем больше детей в семье, тем лучше:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

14. Быть постоянным свидетелем ссор родителей для ребенка значительно тяжелее, чем остаться с одним из родителей после развода:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, независимо от отношений родителей для ребенка лучше жить с отцом и матерью

15. В хорошей семье супруги должны проводить свободное время всегда вместе:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) думаю, что свободное время следует проводить порознь

16. Радость, которую ребенок доставляет своим родителям, не компенсирует всего того, чего они лишаются из-за него:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, ребенок в жизни семьи может заменить все

17. Я считаю, что настоящая любовь бывает один раз в жизни:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, любить можно и несколько раз в жизни

18. Часто люди разводятся, не используя всех возможностей наладить

отношения:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

19. Когда люди любят друг друга, то ничто их по-настоящему не радует, если рядом нет любимого человека:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, любовь не означает, что ничто другое уже не радует

20. Я думаю, что взаимное уважение и любовь супругов друг к другу часто бывает важнее, чем сексуальная гармония между ними:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

21. Развод, по-моему, дает человеку возможность, в конце концов, найти себе такого спутника, жизни, какой ему нужен:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, возможность развода лишь мешает этому

22. Я считаю, что если у любимого есть какие-то недостатки, то нужно стремиться исправить их, а не закрывать на них глаза:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так

4) нет, если уж любишь человека, то любишь и его достоинства, и его недостатки

23. В последнее время о сексуальных проблемах слишком уж много говорят:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

24. Я думаю, что доступность развода привела, к тому, что рушатся многие браки, которые могли бы быть удачными, если бы развод был невозможен:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, возможность развода помогает сохранить удачный брак и дает средство исправить ошибку

25. Я считаю, что все семейные проблемы легко разрешимы, если физическая близость обоим приносит настоящее удовлетворение:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

26. Если люди любят друг друга, то они каждую свободную минуту стремятся провести вместе?

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, я думаю, что то, что люди любят друг друга, не означает, что они постоянно хотят быть вместе

27. Я считаю, что лучше, чтобы супруги как можно реже обсуждали между

собой проблемы, связанные с физической близостью:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

28. Я думаю, что значение сексуальной гармонии в семейной жизни обычно преувеличивается:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

29. Я считаю, что семейные отношения зависят только от того, как складываются сексуальные отношения супругов:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

30. Секс может быть такой же темой для разговора между супругами, как и любая другая:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

31. Я думаю, что не стоит обращаться к специалисту по поводу затруднений в своей сексуальной жизни:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так

4) нет, необходимо обращаться

32 Современные женщины все реже соответствуют истинному идеалу

женственности:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

33. Как сейчас, так и в будущем, все основные обязанности женщины будут связаны с домашним очагом, а мужчины - с работой:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

34. Для современной женщины так же важно обладать деловыми качествами, как и для мужчины:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, для мужчины это значительно важнее

35. И жена, и муж должны иметь некоторую сумму, которую каждый может тратить так, как считает необходимым:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, все траты нужно обсуждать вместе

36. Профессиональные успехи жены мешают счастливой семейной жизни:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

37. Если есть деньги, то не стоит раздумывать, купить или не купить понравившуюся вещь:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

38. Я думаю, что следует регистрировать (например, записывать) все произведенные расходы:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

39. Бюджет семьи необходимо планировать до мельчайших покупок:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, я думаю, планировать бюджет не надо

40. Я считаю, что необходимо делать сбережения, даже если при этом приходится себе в чем-то отказывать:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли есть смысл делать сбережения, если средств недостаточно

4) делать сбережения следует только в том случае, если для этого не надо экономить

### **Обработка и интерпретация результатов**

Все суждения группируются в 10 установочных шкал:

**1 шкала:** отношение к людям (позитивность отношения к людям): суждения 1, 2, 4,6;

**2 шкала:** альтернатива между чувством долга и удовольствием: суждения 3, 5, 7, 8;

**3 шкала:** отношение к детям (значение детей в жизни человека): суждения 9, 11, 13, 16;

**4 шкала:** ориентация на преимущественно совместную или же преимущественно раздельную деятельность, автономность супругов или же зависимость супругов друг от друга: суждения 10, 12, 15, 35;

**5 шкала:** отношение к разводу: суждения № 14, 18, 21, 24;

**6 шкала:** отношение к любви романтического типа: суждения 17, 19, 22, 26;

**7 шкала:** оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни: суждения 20, 25, 28,29;

**8 шкала:** отношение к "запретности секса" (представление о запретности сексуальной темы): суждения № 23, 27, 30, 31;

**9 шкала:** отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи (ориентация на традиционные представления): суждения № 32, 33; 34, 36;

**10 шкала:** отношение к деньгам (легкость трат - бережливость): суждения № 37, 38, 39, 40.

По каждой шкале считается среднее арифметическое значение четырех ответов; альтернативам приписываются следующие значения: 4 ("да, это так"); 3 ("вероятно, это так"); 2 ("вряд ли это так"); 1 ("нет, это не так"), т.е. обработка по шкалам ведется следующим образом:

**1 шкала** (-1-3+4+6):4 - чем выше балл, тем более оптимистичное представление респондента о людях вообще;

**2 шкала** (3-5-7+8):4 - чем выше балл, тем более выражена ориентация респондента на долг по сравнению с удовольствием;

**3 шкала** (9+11+13-16):4 - чем выше балл, тем более значимой

представляется респонденту роль детей в жизни человека;

**4 шкала** (10+12+16-35):4 - чем выше балл, тем выражена у респондента ориентация на совместную деятельность супругов во всех сферах семейной жизни;

**5 шкала** (-14+18-21+24):4 - чем выше балл, тем менее лояльно отношение респондента к разводу;

**6 шкала** (17+19+22+26):4 - чем выше балл, тем более выражена ориентация на традиционно представляемую романтическую любовь;

**7 шкала** (20-25+28-29):4 - чем выше балл, тем менее значимой представляется сексуальная сфера в семейной жизни;

**8 шкала** (23+27-30+31):4 - чем выше балл, тем более запретной представляется респонденту сексуальная тема;

**9 шкала** (-32-33+34-36):4 - чем выше балл, тем менее традиционно представление респондента о роли женщины;

**10 шкала** (-37+38-39+40):4 - чем выше балл, тем более бережливое отношение респондента к деньгам, чем ниже - тем легче он считает возможным их тратить.

Методика отвечает психометрическим критериям валидности и надежности.

Опросник может быть использован при изучении различных проблем семьи в контексте проведения научного исследования. В то же время методика может выполнять и диагностическую функцию при коррекционной работе с парой.

**Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента):**

**Инструкция.** Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичны ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет).

**Стимульный материал к Личностному опроснику Г. Айзенка (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента).**

1. Нравится ли вам оживление и суэта вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?

14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?

34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше, чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли вам заснуть ночью?
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?

56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?

57. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

**Ключ, обработка результатов Личностного опросника Г. Айзенка (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента)**

**Экстраверсия - интроверсия:**

- «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;
- «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

**Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):**

- «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

**«Шкала лжи»:**

- «да» (+): 6, 24, 36;
- «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

**Интерпретация результатов Личностного опросника Г. Айзенка (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента)**

При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

**Экстраверсия:**

- больше 19 - яркий экстраверт,
- больше 15 - экстраверт
- 12 - среднее значение,
- меньше 9 - интроверт,
- меньше 5 - глубокий интроверт.

**Нейротизм:**

- больше 19 - очень высокий уровень нейротизма,
- больше 14 - высокий уровень нейротизма,
- 9 - 13 - среднее значение,
- меньше 7 - низкий уровень нейротизма.

### Ложь:

- больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,
- меньше 4 - норма.

Ложь	Положительные ответы на вопросы: 6, 24 + Отрицательные ответы на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54	> 5 результаты под сомнением > 7 обработка не имеет смысла
Экстраверсия – интроверсия	Положительные ответы на вопросы: 1, 3, 8, 10, 17, 22, 25, 27, 34, 37, 44, 46, 49, 53, 56 + Отрицательные ответы на вопросы: 5, 13, 15, 20, 29, 32, 39, 41, 51	<12 интроверсия >12 экстраверсия
Эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность	Положительные ответы на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57	<12 эмоциональная стабильность >12 эмоциональная нестабильность

### Темперамент:

Сангвиник	Стабильность, экстраверсия
Холерик	Нестабильность, экстраверсия
Флегматик	Стабильность, интроверсия
Меланхолик	Нестабильность, интроверсия

**Методика "Распределение ролей в семье" разработана Ю.Е.Алешиним, Л.Я.Гозман, Е.М.Дубовской.**

Предлагаемая методика позволяет за минимальное время выявить представления супругов о ролевой структуре их семьи.

Опросник состоит из 21 вопроса, время прохождения теста не ограничивается. На все вопросы методики необходимо ответить обоим партнерам, не обсуждая свои ответы друг с другом во время прохождения теста.

**Инструкция.** Просим вас и вашего супруга(у) ответить независимо друг от друга на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации вашей семейной жизни. Для каждого вопроса предлагается набор вариантов ответов. Выберите, пожалуйста, тот ответ, который в большей мере соответствует вашей точке зрения, и напишите выбранное количество баллов, соответствующее вопросу.

***1. От кого зависят интересы и увлечения семьи?***

- 1) в основном это зависит от мужа (1)
- 2) это в большей степени зависит от мужа, но и от жены тоже (2)
- 3) это в большей степени зависит от жены, но и от мужа тоже (3)
- 4) в основном это зависит от жены (4)

***2. От кого в большей степени зависит настроение в семье?***

- 1) в основном настроение зависит от жены (4)
- 2) в большей степени настроение зависит от жены, но и от мужа тоже (3)
- 3) в большей степени настроение зависит от мужа, но и от жены тоже (2)
- 4) в основном настроение зависит от мужа (1)

***3. Если возникнет необходимость, кто из супругов в первую очередь найдет, где можно занять крупную сумму денег?***

- 1) это сделает жена (4)

2) это сделает жена, но и муж тоже (3)

3) это сделает муж, но и жена тоже (2)

4) это сделает муж (1)

**4. Кто в семье чаще приглашает в дом гостей?**

1) чаще приглашает муж (1)

2) обычно приглашает муж, но и жена тоже (2)

3) обычно приглашает жена, но и муж тоже (3)

4) чаще приглашает жена (4)

**5. Кого в семье больше заботит уют и удобство квартиры?**

1) в основном мужа (1)

2) в большей степени мужа, но и жену тоже (2)

3) в большей степени жену, но и мужа тоже (3)

4) в основном жену (4)

**6. Кто чаще первым целует и обнимает другого?**

1) обычно это делает муж (1)

2) обычно это делает муж, но и жена тоже (2)

3) обычно это делает жена, но и муж тоже (3)

4) обычно это делает жена (4)

**7. Кто в семье решает, какие газеты и журналы выписывать?**

1) обычно решает жена (4)

2) обычно решает жена, но и муж тоже (3)

3) обычно решает муж, но и жена тоже (2)

4) обычно решает муж (1)

**8. По чьей инициативе чаще ходите в кино, театр?**

1) по инициативе мужа (1)

2) в основном по инициативе мужа, но и жены тоже (2)

3) в основном по инициативе жены, но и мужа тоже (3)

4) по инициативе жены (4)

**9. Кто в семье играет с маленькими детьми?**

- 1) в основном жена (4)
- 2) чаще жена, но и муж тоже (3)
- 3) чаще муж, но и жена тоже (2)
- 4) в основном муж (1)

**10. От кого зависит взаимная удовлетворенность интимными отношениями?**

- 1) в основном это зависит от мужа (1)
- 2) в большей степени это зависит от мужа, но и от жены тоже (2)
- 3) в большей степени это зависит от жены, но и от мужа тоже (3)
- 4) в основном это зависит от жены (4)

**11. Почти все супружеские пары время от времени испытывают трудности в интимных отношениях: как вы считаете, от кого это может зависеть в семье (вольно или невольно) в большей степени?**

- 1) чаще от мужа (1)
- 2) обычно от мужа, но и от жены тоже (2)
- 3) обычно от жены, но и от мужа тоже (3)
- 4) чаще от жены (4)

**12. Чьи жизненные принципы и правила (отношение ко лжи, обязательность выполнения обещаний и т. д.) должны быть определяющими в семье?**

- 1) жизненные принципы жены (4)
- 2) как правило жены, но в некоторых случаях и мужа (3)
- 3) как правило мужа, но в некоторых случаях жены (2)
- 4) жизненные принципы мужа (1)

**13. Кто в семье следит за поведением маленьких детей?**

- 1) в основном это делает жена (4)
- 2) чаще это делает жена, а иногда и муж (3)

3) чаще это делает муж, а иногда и жена (2)

4) в основном это делает муж (1)

**14. Кто в семье ходит с ребенком в кино, театр, цирк и на прогулки и т. д.?**

1) в основном это делает муж (1)

2) в большей степени муж, а иногда и жена (2)

3) в большей степени жена, а иногда и муж (3)

4) в основном это делает жена (4)

**15. Кто в семье в большей степени обращает внимание на самочувствие другого?**

1) муж (1)

2) в большей степени муж, но и жена тоже (2)

3) в большей степени жена, но и муж тоже (3)

4) жена (4)

**16. Представьте себе такую ситуацию: у обоих супругов появилась возможность сменить работу на более высокооплачиваемую, но менее интересную. Кто должен сделать это в первую очередь?**

1) это сделает жена (4)

2) скорее жена, чем муж (3)

3) скорее муж, чем жена (2)

4) это сделает муж (1)

**17. Кто в семье занимается повседневными покупками?**

1) в основном муж (1)

2) в большей степени муж, но и жена тоже (2)

3) в большей степени жена, но и муж тоже (3)

4) в основном жена (4)

**18. Кто в семье имеет больше оснований обижаться на равнодушие, черствость, бестактность другого?**

- 1) муж (1)
- 2) в большей степени муж, но и жена тоже (2)
- 3) в большей степени жена, но и муж тоже (3)
- 4) жена (4)

**19. Если в семье возникнут денежные трудности, то кто из супругов займется поисками дополнительного заработка?**

- 1) это сделает муж (1)
- 2) в первую очередь это сделает муж, но и жена тоже (2)
- 3) в первую очередь это сделает жена, но и муж тоже (3)
- 4) это сделает жена (4)

**20. Кто в семье планирует, как и где провести отпуск?**

- 1) в основном жена (4)
- 2) чаще жена, но и муж принимает участие (3)
- 3) чаще муж, но и жена принимает участие (2)
- 4) в основном муж (1)

**21. Кто в семье вызывает представителей различных ремонтных служб и ведет с ними переговоры?**

- 1) обычно это делает жена (4)
- 2) чаще это делает жена, но иногда и муж (3)
- 3) чаще это делает муж, но иногда и жена (2)
- 4) обычно это делает муж (1)

**Ключ к методике "Распределение ролей в семье".** Поскольку роль ответственного за младенца для большинства семей является временной, в опроснике были операционализированы только оставшиеся семейные роли. Каждой роли в опроснике соответствуют три вопроса:

1. Воспитание детей — вопросы 9, 13, 14.
2. Эмоциональный климат в семье (роль семейного "психотерапевта") — вопросы 2, 15, 18.

3. Материальное обеспечение семьи — вопросы 19, 3, 16.
4. Организация развлечений — вопросы 20, 8, 4.
5. Роль "хозяина", "хозяйки" — вопросы 17, 5, 21.
6. Сексуальный партнер — вопросы 10, 6, 11.
7. Организация семейной субкультуры — вопросы 1, 7, 12.

Индексы по каждой сфере подсчитываются как среднее арифметическое трех вопросов.

Чем выше балл, тем в большей степени данная роль в опрашиваемой семье реализуется женой, чем ниже — тем больше реализуется мужем. Если величина близка к срединному значению, то данную роль оба супруга реализуют приблизительно в равной степени.

Так как в опросе принимают участие оба супруга, то представляется возможность не только выяснить мнение каждого из них о распределении ролей в семье, но и сопоставить их ответы на предлагаемые вопросы. Рассогласование же позиций супругов при оценке распределения ролей в семье может стать показателем конфликтных моментов (явных или скрытых) в отношениях между ними.

## Приложение Б

Таблица 8 - результаты проведения методики «Измерение установок в семейной паре» авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская.

		шкалы									
семьи		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Л.	Николай	-0.5	-0.5	1	0.25	0.5	1	0.75	1.25	-1.25	0.25
	Олеся	-0.75	-0.75	0.75	1.5	-1.25	1.5	0.5	0.75	-0.5	1
П.	Николай	-0.5	0	2	2.25	0.5	3	1.5	1.25	-1.5	0.5
	Мария	-0.25	-0.25	2.5	1.5	0	3	0.5	1.25	-1.5	0.75
Б.	Артем	-0.5	0.75	0.75	1.25	0.25	3	-0.5	0.75	-0.25	0
	Марина	0	0.25	1	1	-0.25	2.25	1	1	-0.25	0

Таблица 9 - результаты диагностики темперамента с помощью личностного опросника Г. Айзенка

		ориентиры			
семьи		экстраверсия	нейротизм	ложь	темперамент
Л.	Николай	18	3	1	сангвиник
	Олеся	12	20	0	меланхолик
П.	Николай	16	15	2	холерик
	Мария	14	12	2	сангвиник
Б.	Артем	11	13	3	меланхолик
	Марина	17	10	1	сангвиник

Таблица 10 - результаты методики "Распределение ролей в семье" разработана Ю.Е.Алешиним, Л.Я.Гозман, Е.М.Дубовской.

		сферы						
семьи		1	2	3	4	5	6	7
Л.	Николай	2	3	-1	4	1	-2	2
	Олеся	2	4	-2	5	-1	-3	3
П.	Николай	4	2	-3	-2	-2	-3	1
	Мария	3	1	1	-1	-1	-1	-1
Б.	Артем	2	1	-3	1	3	2	2
	Марина	2	1	-2	3	2	-1	1

## Приложение В.

Результаты повторной диагностики семьи Л. после проведения психологических консультаций.

Таблица 11 - результаты проведения методики «Измерение установок в семейной паре» авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская

		шкалы									
семьи		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Л.	Николай	-0.5	1	1	0.5	0.5	1	0.75	0,25	- 0.25	0.75
	Олеся	-0.5	0,75	1	1	1	1.25	0.5	0.75	-0.5	1

Таблица 12 - результаты диагностики темперамента с помощью личностного опросника Г. Айзенка

		ориентиры			
семьи		экстраверсия	нейротизм	ложь	темперамент
Л.	Николай	15	7	1	сангвиник
	Олеся	10	11	2	флегматик

Таблица 13 - результаты методики "Распределение ролей в семье" разработана Ю.Е.Алешиним, Л.Я.Гозман, Е.М.Дубовской.

		сферы						
семьи		1	2	3	4	5	6	7
Л.	Николай	2	3	1	3	1	1	-2
	Олеся	1	4	-2	2	-1	1	3

**Программа парной консультации для супругов с целью повышения психологической совместимости**

**Вводный этап.**

**Занятие №1.**

*Цель:* знакомство, положительный настрой на работу.

**Упражнение «Знакомство»**

*Цель:* познакомиться с супругами, представиться

*Время выполнения:* 5-8 минут

*Ход упражнения:* представиться консультантов, обговорить как обращаться к друг другу.

**Упражнение правила группы**

*Цель:* введение правил группы.

*Время выполнения:* 10 минут.

*Оборудование и материалы:* доска, мел/ плакат и маркеры.

*Ход упражнения:* Рекомендуется выработать свод правил совместно с группой, зафиксировав его на ватмане и размещать его на видном месте на каждой встрече. Совместная выработка правил упростит их соблюдение членами группы, сделает причастным каждого участника к заключению своего рода договора о том, как будет функционировать группа:

1. Конфиденциальность (информация с тренинга не выноситься за тренинговую группу);
2. Искренность в общении и правило сказать «нет»;
3. Обращение по имени или на «ты»;
4. Я – высказывание (говорить от 1-го лица);
5. Безоценочность суждений (не критиковать участников тренинга);
6. Уважать мнение друг друга;
7. Быть активными (все участвуют в упражнениях);

8. Внимательно слушать друг друга;
9. Не перебивать говорящего;
10. Выключить телефоны;
11. Пунктуальность;

### **Упражнение «Мне бы хотелось...»**

*Цель:* выяснить ожидания участников тренинга.

*Время выполнения:* 15 минут

*Материалы:* ватманы, маркеры, стикеры (самоклеящиеся цветные бумажки) и фломастеры.

*Ход упражнения:* данное упражнение может выполняться разными способами. В соответствии с одним из них участникам группы предлагается озвучить свои ожидания от тренинга, и на какие вопросы он хочет получить ответы. Все высказывания фиксируются на ватмане. Это делается для того, чтобы в заключение цикла встреч проанализировать, какие ожидания участников оправдались, какие нет и почему, а также на все ли вопросы были получены ответы. К данным записям можно периодически возвращаться с целью коррекции программы тренинга в случае необходимости.

### **Упражнение «Продолжить фразу...»**

*Цель:* сближение супругов, обнаружение спорных моментов

*Время выполнения:* 15 минут

*Ход упражнения*

Участники по очереди продолжают фразу, заданную ведущим:

«Я не люблю, когда...»

«Я люблю, когда...»

«Мне радостно, когда...»

«Мне грустно, когда...»

«Я сержусь, когда...»

«Я горжусь собой, когда...»

«Я мечтаю о том, что ...».

Вопросы повторяются и идут по кругу, пока у супругов не закончатся варианты.

Каждый супруг рассказывает о том, какие мечты появляются у него чаще всего и с чем они связаны. Рассказ идет по очереди.

### **Упражнение «Семья нужна человеку для ...»**

*Цель:* Изучение психологических особенностей супружеских отношений.

*Время выполнения:* 10 минут.

*Оборудование и материалы:* доска, мел/ плакат и маркеры.

*Ход упражнения:* А ведь и вправду, для чего нужна современному человеку семья? Давайте попросим каждого из участников тренинга познакомить присутствующих со своей позицией. Итак, каждый по очереди отвечает на вопрос, зачем нужна семья. Тренер записывает ответы на доске.

## **Основной этап**

### **Занятие №2.**

*Задачи:* - снижение уровня тревожности; - работа с семейными ценностями;

### **Упражнение «Ассоциация»**

*Цель:* обнаружить моменты соприкосновения у супругов, узнать о друг-друге что-то новое

*Время выполнения:* 10 минут

*Ход упражнения:* у каждого свое представление о семье. Какие ассоциации с **этим** словом возникают у вас?

- Если семья — это **здание**, то какое...
- Если семья — это **цвет**, то какой...
- Если семья — это **музыка**, то какая ...
- Если семья — это **геометрическая фигура**, то какая...
- Если семья — это **настроение**, то какое...

Запишите свои варианты на листок, давайте обсудим это все вместе.

### **Упражнение «Семейное предание».**

*Цель:* семейное сплочение

*Время выполнения:* 20 минут

*Ход упражнения:*

После того как участники познакомились, просим их сосредоточиться и вспомнить одну из тех семейных историй, которая передается как предание, как семейная реликвия из поколения в поколение. Просим рассказать историю группе. Выслушиваем всех желающих и продолжаем беседу с тем, чтобы выяснить, какие настроения вызвали у каждого семейные воспоминания. Что, на их взгляд, сделало данную историю столь значимой для семьи, превратив в предание? Можно ли сказать, что в этой истории проявляется взгляд на ценности, стиль поведения, традиции, принятые в данной семье? Если "да", то какие?

### **Упражнение «Древо семейных ценностей»**

*Цель:* познакомится с супругами, представиться

*Время выполнения:* 20 минут

*Ресурсы:* лист с материалами для упражнения, большие листы белой бумаги, карандаши ластик, краски.

*Ход упражнения:*

Семья — это объединение нескольких личностей, у каждой из которых есть в жизни свои базисные ценности. Нередко именно непонимание того, что является важным для другого, становится основой конфликта, разрушает семейный очаг. Таким образом, ценности — это те идеалы, которые в семейной жизни трансформируются в самые прозаические действия, обыденные реакции. Они «руководят» нами в течение всего дня, проявляясь в самых бытовых, казалось бы, ситуациях. Конфликт между принципами и усвоенными ценностями разных членов семьи ведет к ссорам, неудовлетворению семейной

жизнью, серьезным кризисам в коммуникации, взаимопонимании, нарушению ожиданий от партнера, Стиранию границ, путанице в исполнении семейных ролей ... Вам предлагается список некоторых из ценностей, которые люди, как правило, отмечают в семейных тренингах как важные для совместной жизни. Просмотрите, пожалуйста, список. Если необходимо - дополните его своими ценностями.

Приготовьтесь ко второму этапу задания! Второй этап Вы поработали над составлением списка семейных ценностей. Теперь вам предстоит составить шкалу приоритетов: определить, какие из ценностей для вас являются базовыми, какие - менее значимыми, а какие находятся вообще на периферии. На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это - Древо семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили чуть менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны для вас. Завершение Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Древом семейных ценностей? - Подумайте, как бы выглядело Древо, если бы его изобразили другие члены вашей семьи?

### **Упражнение «Рисуем герб семьи».**

*Цель:* сплочение супругов, введение новой семейной реликвии.

*Время выполнения:* 20 минут.

*Оборудование и материалы:* доска, мел/ плакат и маркеры.

*Ход упражнения:*

Участники должны создать герб своей семьи. Герб надо красиво оформить.

Геральдика - наука о гербах - одна из вспомогательных исторических наук. Возникла она в Германии, и у нее есть свои законы. Например, грифон - символ могущества и власти - на гербе Севастополя должен быть только

серебряного цвета, так как серебро символизирует невинность и доброту. А красный цвет поля – символ храбрости

С давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают главную ценность семьи. Участникам в парах “родитель – ребёнок” предлагается нарисовать свой герб, это не обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветовых пятен и др.

Пришло время нам придумать герб и разместить их на своём листе бумаги. Ведущий раздает участникам игры бумагу формата А4, которая играет роль щитов, цветные карандаши, мелки и фломастеры.

Рисование должно быть совместным.

*Мы держим в руках могучие средство защиты, источники силы и вдохновения – ваши гербы. В них – мудрость и прозорливость, личный опыт и опыт предыдущих поколений. В этих гербах отражены высота устремлений и жизненно важные ценности.*

Рефлексия. При этом необходимо спросить участников об их чувствах во время рассказа о своём гербе (когда все участники выскажутся, группе предложить – если есть желание, что-то изменить в своём гербе).

- каковы ваши впечатления от этого упражнения?
- о чем побудило задуматься создание герба?

### **Составление кластера**

*Цель:* введение правил группы.

*Время выполнения:* 10 минут.

*Оборудование и материалы:* доска, мел/ плакат и маркеры.

*Ход упражнения:*

Очень часто мы предъявляем к друг другу повышенные требования. Ваша задача составить список, который характеризует идеальную жену для супруга,

для девушек список, характеризующий идеального мужа, для родителей - идеальный ребенок.

После этого списки зачитываются. Участникам предлагается обсудить являются ли они таковыми, что из списка им бы хотелось взять в первую очередь, чтобы приблизиться к образу «Идеального».

Вывод: ИДЕАЛА в мире нет, и недостатки есть у всех, но от этого супруги не перестают любить друг друга и своих детей.

### **Занятие №3.**

Задачи: - осознание семейных ролей; - работа с самооценкой супругов.

#### **Упражнение «Парад стереотипов»**

*Цель:* разработка новых взглядов, разработка стереотипов в ролях.

*Время выполнения:* 30 минут.

*Оборудование и материалы:* доска (или большой лист бумаги) и маркеры.

*Ход упражнения:*

На доске или листе бумаги плакатного формата записываются существующие у участников представления о ролях, которые, по их мнению, (и по мнению общества), должны выполнять в семье муж и жена.

Записывается абсолютно все без цензурирования. Чтобы не обидеть присутствующих резкостью чьих-то формулировок, ведущий определяет заранее, что не стоит относиться к словам как к выражению личного мнения конкретного человека. Это – стереотипная установка – «так говорят». Ведущий записывает все прозвучавшие высказывания в два столбика – «женский» и «мужской».

Можно без труда предположить, что среди женских обязанностей будут фигурировать:

- быть хорошей хозяйкой;
- заботливая мать;

- любящая и нежная жена;
- должна вкусно и разнообразно готовить;
- гладить мужу брюки и рубашки;
- убирать квартиру;
- создавать дома уют;
- заниматься здоровьем и воспитанием детей.

Среди стереотипных мужских ролей, скорее всего, появятся следующие:

- быть защитником семейного очага;
- обеспечивать семью;
- воспитывать детей сильными и выносливыми;
- уметь произвести дома элементарный ремонт;
- заниматься обслуживанием домашней техники, уметь починить неисправность;
- отвечать за стабильность семьи.

Теперь ведущий просит группу высказаться по каждому пункту. Он предлагает проверить, а так ли уж сильно представленный на доске список отличается от мнения участников тренинга.

Может выясниться, что многие стереотипы стали для кого-то по-настоящему личными установками. Для установки характерно наличие трех компонентов: убеждения, эмоциональное отношение и поведение. Если убеждения в правоте или неправоте партнера формируют эмоциональное отношение (предположим, негативное), то финалом триады будет соответствующее поведение. Недовольство из-за несоответствия стереотипным представлениям приведет к конфликту.

*Обсуждение.*

- Зачем нужны стереотипы? Можно ли обойтись без них? Всегда ли стереотипы плохи, может быть, тут существует и положительная сторона?
- Как стереотип или миф соотносятся с реальностью?

- Нужно ли со стереотипами бороться и как отличить стереотип от объективной реальности?
- Что произойдет, если до супружества и жених, и невеста не прояснят ожиданий друг от друга, а будут основывать свои надежды на стереотипных представлениях?
- Проверьте, существуют ли несоответствия среди членов группы в их взгляде на роль мужчины в семье (а что по этому поводу думают сами мужчины?), на то, какие обязанности возложены на женские плечи (согласны ли участницы тренинга с этими ролями?).
- Какие трудности возникают перед мужчинами и женщинами в связи с принятыми взглядами на «традиционно мужское» и «традиционно женское» поведение в семейной жизни?
- Приведите примеры, когда вы оказались «жертвой стереотипа».

### **Упражнение «Семейный контракт»**

*Цель:* составление новых правил семьи, сближение супругов.

*Время выполнения:* 25 минут.

*Оборудование и материалы:* бумага и ручка для каждого участника.

*Ход упражнения:*

Люди, вступающие в отношения, заключают формальные или неформальные, явные или скрытые контракты. Всем хорошо известны контракты между покупателями и продавцами, адвокатами и их клиентами, учителями и учениками. В одном случае контракт оговаривается условиями покупки. В другом – предполагаемым порядком действий и итогом судебного разбирательства. В третьем – объемом и качеством преподанного и воспринятого материала. Супружеский контракт – один из важнейших договоров в жизни. Интересно, что порой не только мелочи и второстепенные детали, но даже принципиальные положения этого союза не проясняются.

Ведущий дает следующие инструкции:

«Давайте попробуем взглянуть на брачный договор не только с точки зрения юридической ответственности сторон, но и с позиций ежедневного многолетнего сосуществования, которое скреплено любовью, взаимным уважением, стремлением развить семейный союз и при этом не потерять собственную индивидуальность! Перед вами лист бумаги, ручки. У каждой семейной пары есть двадцать минут для того, чтобы записать те пункты, которые, на их взгляд, определяют дух и букву существующего между ними союза.

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

Итак, перед вами основные положения существующего брачного договора. Теперь давайте представим себе, что брачный контракт, как и множество других существующих договоров, принято через какое-то время обновлять. Срок действия вашего семейного контракта истек, вы можете составить новый.

Просмотрите свой нынешний брачный договор и определите: что вы хотите в нем изменить?

Что важно дополнить?

Какие старые условия сохранить?

Где вы хотите жить?

Кто из вас будет заниматься финансовым обеспечением, ремонтом, хозяйством, воспитанием детей, покупками, организацией семейного досуга, праздников?

Как вы будете пользоваться семейной кассой? Как собираетесь проводить отпуск?

Сколько времени вы планируете проводить в кругу семьи, на работе, с детьми?

Кто и каким образом решает вопросы питания?

Что вы думаете по поводу сексуальных отношений: их частота, время, место? Кто может являться их инициатором?

Вы предпочитаете дом «открытого типа»: с гостями, вечеринками, совместными праздниками – или «закрытого»: с вечерами в кругу семьи, с минимальным общением с окружающими?

Определите особые условия и привычки, которые могут улучшить или, напротив, испортить ваш брак. Запишите их, даже если они кажутся не столь принципиальными (время и характер отхода ко сну, стиль мебели, воздержание от курения, ширина кровати, любимые телепередачи каждого и как вы «делите» телевизор в случае проблем, цвет обоев или побелки, цветы и домашние животные...»).

### **Постройте список своих качеств.**

*Цель:* сближение супругов, работа с самооценкой.

*Время выполнения:* 20 минут.

*Оборудование и материалы:* бумага и ручка для каждого участника.

*Ход упражнения:*

Запишите все свои положительные качества – от самых простых до наиболее значимых. Не скупитесь. Что-то Вам может казаться обыденным и само собой разумеющимся, но это может быть очень ценно, на самом деле.

Обращайтесь к этому списку, если Вам нужно припомнить, насколько Вы замечательны.

Особое внимание уделите тому, как Вы проявляете доброту. Все мы делаем это так или иначе. Расширяйте эти горизонты. Когда мы помогаем

другим, мы чувствуем себя лучше и более уверенными в себе. И несем в мир положительные вибрации.

#### **Занятие №4**

Задача: работа с саморегуляцией супругов.

#### **Упражнение на расслабление «Тряпичная кукла и солдат»**

*Цель:* эта простая игра поможет расслабиться в тех случаях, когда чувствуется сильное напряжение.

*Время выполнения:* 25 минут.

*Оборудование и материалы:* бумага и ручка для каждого участника.

*Ход упражнения:* пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите эту позу.) А теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите эту позу). Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кисти становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд). Теперь опять тряпичной куклой... Просите курсантов попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь с верхней части ног и ступне

#### **Упражнение "Сиамские близнецы"**

*Цель:* сплотить супругов.

*Время выполнения:* 25 минут.

*Оборудование и материалы:* музыкальное сопровождение, опрокинутые стулья, нитка и иголка.

*Ход упражнения:* супруги в парах становятся боком друг к другу так, что их бедра соприкасаются, а лица повернуты в одну и ту же сторону. Рука (со стороны партнера) обхватывает близнеца" через поясницу за бедро. Так, обхватив друг друга, пара и должна будет двигаться по комнате, преодолевать препятствия в виде опрокинутых на пол стульев ... Следом можно дать сиамским близнецам еще несколько забавных заданий: завязать шнурок на ботинке; застегнуть пуговицу; вдеть нитку в иголку. При этом один из участников работает правой, другой - левой рукой, а "свободные" руки либо сцеплены, либо игроки держат ими друг друга за талию.

#### **«Диалог на бумаге»**

*Цель:* сплотить супругов, развитие способов коммуникации.

*Время выполнения:* 15-20 минут

*Оборудование и материалы:* нужен лист формата А3 и по одному цветному мелку или карандашу.

#### *Ход упражнения*

Нужен лист формата А3 и по одному цветному мелку или карандашу. В процессе рисования цвет менять уже нельзя. Старайтесь выбрать контрастные цвета, а то «синий» и «голубой» будут сливаться

Сядьте друг напротив друга, лист положите между собой. Засеките время. И теперь в течение 10 минут общайтесь друг с другом без слов – на бумаге. Больше инструкция не задает никаких ограничений.

Потом обсудите:

- Получилась ли единая картина? Если «да», то благодаря кому и чему? Если «нет», то что помешало?

- Был ли лидер? Кто был ведущий, кто – ведомый? Как распределялась активность?
- Кто какие стратегии использовал? Наступал, уступал, проявлял инициативу, приспособливался и т.д.?
- Нарушались ли границы друг друга? Кто как реагировал на нарушение границ?
- Было ли приятным это взаимодействие? Чем именно?
- Было ли что-то неприятное? Что конкретно? Как вы дали это понять партнеру (промолчали, стали мстить и т.д.)?

Эта игра позволяет понять – действительно ли вы с партнером способны к совместной деятельности, и кто как себя проявляет при построении контакта. Это своеобразное отражение ваших отношений.

### **Упражнение «Семейные правила»**

*Цель:* способствовать появлению и (или) видоизменению наиболее актуальных и приемлемых правил для достижения гармоничных отношений в семье, оптимизации внутрисемейного настроения.

*Время выполнения:* 15-20 минут

*Оборудование и материалы:* -

*Ход упражнения*

Чтобы выяснить семейные правила, необходимо собрать всех членов семьи и задать им вопрос: «Какие правила сейчас у нас действуют? Правила нужно записывать, чтобы не запутаться. Во время записи правил избегайте споров по поводу того, насколько адекватны эти правила, не обсуждайте, все ли они выполняются.

Легче всего выявить правила, связанные с тем, как распоряжаться деньгами, с выполнением домашних обязанностей и нарушениями. Но существуют правила, регулирующие любые взаимодействия в семье, некоторые из них скрытые, и их трудно обсуждать.

Может обнаружиться, что правила очевидные, для одних членов семьи, другими понимаются иначе. Для многих семей просто сидеть и выяснять правила — это нечто новое и познавательное. Многие родители уверены, что каждый человек в семье знает правила. Это не всегда верно. После первого шага причины недопонимания и проблем в поведении могут стать более очевидными. Разумно сначала выяснить, все ли понимают правила до конца, прежде чем решать, кто им не подчиняется и правильны ли эти правила.

Рефлексия: Какие правила, традиции, по вашему мнению, необходимы вашей семье в первую очередь для установления доверительных дружеских взаимоотношений между всеми членами семьи, в частности, и между супругами – в отдельности? Стараетесь ли вы соблюдать некоторые обычаи, которые традиционно сложились в ваших родительских семьях?

## **РЕЛАКСАЦИЯ**

*Цель:* развитие саморегуляции

*Время выполнения:* 30 минут

*Оборудование и материалы:* -

*Ход упражнения*

Первое упражнение 1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику. 2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику. Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка

моего организма выполняет желания моего «Я». 3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка 22 расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска... 4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью. 5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело. 6. А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой... Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой... Я чувствую, как моя правая рука становится тяжелой..., чувствую, что правая рука становится тяжелой... Правая рука стала тяжелой... Рука стала тяжелой... Стала тяжелой... очень тяжелой. Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой... Я чувствую, как моя левая рука становится тяжелой..., чувствую, что левая рука становится тяжелой... Левая рука стала тяжелой... Стала тяжелой... Очень тяжелой. Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. Пауза. 7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично 23 отдохнул. 8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три, восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох... (При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук). Дыхание устраняет излишнюю тяжесть в теле, освежает голову. Мой

организм наполнен бодростью и энергией. Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. Заякорить состояние бодрости (пальцами правой руки).

## Занятие №5

### Упражнение «Чего я избегаю»

*Цель:* способствовать к побуждению каждого супруга к большей открытости и взаимному доверию.

*Время выполнения:* 15 минут

*Оборудование и материалы:* ручки, бумага А4.

*Ход упражнения:*

*Содержание упражнения.* Супругам нужно в течение 5 минут написать список под общим заголовком «Чего я избегаю». Это могут быть темы разговоров и чувства, люди и действия, точки зрения и мнения. Надо попытаться сделать это, не упрекая себя ни в чем и не думая о чужом мнении. Надо просто понимать, что все люди чего-нибудь не любят и избегают, это совершенно нормальная ситуация. Это упражнение дает возможность задуматься над тем, насколько мы довольны своей жизнью. Список включает столько пунктов, сколько каждый супруг успеет написать за 5 минут.

Учитывать, что этот разговор вовсе не обязывает супругов менять свое поведение и отучиться избегать тех или иных вещей. Просто, когда человек знает, чего избегает, ему легче изменить ситуацию. Если он осознает свои барьеры, ему легче понять, откуда они возникли.

Рефлексия: о чем или о ком писать список было более затруднительно и с чем это может быть связано с вашей точки зрения? Какие ситуации вы стараетесь избегать в первую очередь? Какие люди вам особенно не приятны, что могут вызвать чувства раздражения или досады?

## Методика «Супружеский договор» («Техника списка»)

*Цель:* сплочение супругов, развитие способов коммуникаций.

*Время выполнения:* 30 минут

*Оборудование и материалы:* ручки, бумага А4.

*Ход упражнения:*

Существует множество модификаций этой методики. Сущность ее состоит в том, что супругам предлагается на листах бумаги изложить свои требования друг по отношению к другу. Далее психолог-консультант помогает супругам сделать их требования друг по отношению к другу максимально конкретными. После этого по пунктам требований между супругами заключают договор: каждый будет стараться делать то, что требуется другому, в ответ на подобную его встречную активность. В табл. 3 представлен образец такого супружеского договора, взятый из книги С. Кратохвила.

Через неделю супруги вновь встречаются с психологом и обсуждают, что необходимо изменить в договоре, чем его надо дополнить. Обсуждаются причины незапланированных нарушений, как их избежать в будущем.

Порой строятся графики освоения навыков: клиенты получают формуляры, в которых отмечают частоту желаемого (или нежелательного) поведения по отдельным дням. На основе этих формуляров потом строится график освоения навыков решения проблем.

Вместо графиков можно использовать дневниковые формы записей - ежедневные отметки о стремлении партнера достигнуть положительных изменений поведения. Например, клиент получает задание ежедневно отмечать, «что сегодня партнер сделал мне приятного» или «что из сделанного сегодня партнером мне понравилось».

### Супружеский договор Вацлава и Кветы (по С. Кратохвилу)

Пункты разногласий	Обязательства мужа	Обязательства жены

<p>Домашний бюджет</p>	<p>Буду ежемесячно вносить в семейный бюджет 800 крон, уплачивать налоги – 850 крон, делать сбережения в размере 700 крон, оставлять на карманные расходы 500 крон</p>	<p>Буду самостоятельно вести семейный бюджет и вносить в него свою долю в размере 1200 крон; оставлять на карманные расходы 400 крон.</p>
<p>Секс и душевный разговор</p>	<p>По возвращении домой не менее 10 минут разговаривать с женой; ежедневно буду говорить жене какой-либо комплимент; не буду принуждать жену к исполнению супружеских обязанностей.</p>	<p>Половые отношения 3 раза в неделю (дни по собственному выбору); в сексе проявлять инициативу не реже 1 раза в неделю.</p>
<p>Свободное время</p>	<p>Один раз в месяц организовывать совместный отдых вне дома; обязанности по его организации выполнять поочередно</p>	<p>Один раз в месяц организовывать совместный отдых вне дома; обязанности по его организации выполнять поочередно</p>
<p>Другое</p>	<p>Всегда убирать свои вещи на место. Заниматься детьми и домашним</p>	<p>При обсуждении возникающих проблем (1-2 раза в неделю по 10-20 мин) буду сотрудничать и</p>

	хозяйством, когда жена задерживается на работе	использовать в споре логические доводы
--	--	--

В случае, если супруги не умеют слушать друг друга и редко обращают внимание на позитивные аспекты чужого сообщения, целесообразно предложить им технику «Супружеская конференция».

**Техника проведения методики «Конструктивный спор» С. Кратохвила.**

*Цель:* развитие способов реагирования в конфликтных ситуациях.

*Время выполнения:* 30-35 минут

*Оборудование и материалы:* ручки, бумага А4.

*Ход упражнения:* с этой целью, разыгрывается в парах гипотетическая (согласно предложенному сценарию) конфликтную ситуацию, а затем с помощью специального опросного листа (оценочного формуляра) оценивается эффективность своего поведения в только что разыгранной конфликтной ситуации.

**Ситуация 1.**

Роль супруги: По профессии вы инженер. Характер работы бюрократический, не требующий особых профессиональных знаний. Зарплата низкая, нерегулярная. Привычный, годами сложившийся коллектив. Рутинная. Вы давно замужем. С мужем познакомились в институте. Есть ребенок, который сейчас находится у бабушки. Вам кажется, что с момента создания семьи муж занял позицию иждивенца, стороннего наблюдателя. «Настоящий, увлеченный, активный он там – на работе, с сослуживцами, друзьями». Дома предпочитает ни во что не вмешиваться.

Летний день... Один из многих в вашей жизни. Сегодня с утра было холодно, поэтому вы оделись в теплое шерстяное платье. Днем потеплело. Вы возвращаетесь домой после работы, едете в душном транспорте. В каждой руке у вас по тяжелой сумке с продуктами. Приходите домой и видите, что муж

лежит на диване с книгой в руках. То ли читает, толи спит. В кухне, куда зашли, ворох грязной посуды в мойке, грязь на полу...

Вы испытываете очень сильное чувство... Такое чувство, что... Многие мысли промелькнули в голове... Вы начинаете действовать в соответствии с этим вашим состоянием.

Роль супруга: Вам за 30. Вы инженер одного из НИИ., занимаетесь научной и конструкторской работой. Вас это захватывает. Подчас задерживаетесь на работе, так как вам хочется обсудить свои идеи с коллегами, доделать то, что не успели. В коллективе вас уважают как специалиста, хотя вы и не сделали карьеры. Зарплата низкая, он вас не удовлетворяет, но сам характер работы «все искупает». Общественной работы вы сторонитесь. У вас семья, с женой познакомились в институте. Один ребенок, сейчас у бабушки.

Дома в последние годы частые конфликты с женой. Она все время чем-то недовольна. Ей кажется, что вы уделяете семье мало внимания. Действительно, работа отнимает у вас много сил. Дома хочется отдохнуть, расслабиться, что-то обдумать. В конфликтах с женой стараетесь ее понять, иногда уступаете ей, но не всегда это получается. Сегодня вы вернулись домой, пообедали. На кухне оставили все так, как есть, решив, что уборку сделаете позже. Нужно было дочитать книгу, которую вам дали всего на несколько дней.

Сегодня жена пришла чуть позже обычного. Правды, вы так увлеклись книгой, что не обратили внимания на ее приход. Но когда, вы услышали ее голос пришлось отложить книгу.

Оценочный формуляр для методики «Конструктивный спор»

Стиль спора

Параметр	Конструктивное поведение	+	-	Деструктивное поведение
Конкретность	Атака или защита направлены на определенные и конкретные поступки в настоящее время			Разговор не конкретный, поведение можно назвать типичным; говорят о вещах, не имеющих отношения к решаемой проблеме
Включенность супругов	Оба партнера активно включаются во взаимодействие, «бьют и получают сдачи»			Один из участников не включается в ссору, обижается и раньше времени ее заканчивает
Стиль общения	Ясные и открытые сообщения, каждый говорит за себя, обдумывает свои слова; другой его понимает и отвечает			Частое повторение своего, плохо слушают друг друга, скрытые намеки и неясности, укрываются за высказываниями и словами других лиц
«Честная борьба»	Не используются удары «ниже пояса», принимается во внимание, что			Аргументы не относятся к предмету спора, но больно бьют партнера по его слабым местам.

	может вынести партнер			
--	-----------------------	--	--	--

Результаты спора

Параметр оценки	Конструктивное поведение	+	-	Деструктивное поведение
Информативность Взаимодейст	Что-либо узнал или научился чему-либо новому			Не узнал ничего, о чем не слышал бы раньше
Отреагирование эмоций	Уменьшилась напряженность, высказались жалобы, претензии, дан выход эмоциям, снизилось раздражение			Разговор не привел к уменьшению напряженности, оно осталось или повысилось
Сближение	Ссора привела к сближению, супруги чувствуют, что зависят друг от друга, и правильно себя оценивают			Супруги еще более отдалились друг от друга, не понимают друг друга или чувствуют какую-то несправедливость

Улучшение ситуации	Ссора привела к решению проблемы, выходу из конфликтной ситуации, к пониманию и взаимным уступкам; обдумано и обсуждено дальнейшее поведение.		Решение не найдено, партнер не старался улучшить ситуацию или не поддерживал такого стремление у другого, не идет на уступки и не желает в себе что-либо изменить
--------------------	---	--	---

По замыслу С. Кратохвила, оценку стиля и результата спора проводят оба его участника. За каждый раздел можно получить – 1, 0 или +1 балл. Окончательный результат получается суммированием баллов по всему формуляру и может достигать значение от – 8 до + 8 баллов. После заполнения оценочного формуляра обсудите, что можно сделать для повышения результативности своего взаимодействия и проиграйте новую конфликтную ситуацию с большей эффективностью.

**Избежать многих ошибок позволяет соблюдение основных принципов совместной супружеской жизни.**

- Реально смотреть на противоречия, возникающие до брака и после его заключения.
- Не строить иллюзий, чтобы не разочароваться, так как настоящее вряд ли будет отвечать тем нормам и критериям, которые были заранее спланированы.
- Не избегать трудностей. Совместное преодоление трудных ситуаций — прекрасная возможность быстрее узнать, насколько оба партнера готовы жить по принципу двустороннего компромисса.
- Познавать психологию партнера. Чтобы жить в согласии, надо понимать друг друга, приспособливаться, а также уметь «угождать» друг другу.

- Знать цену мелочам. Небольшие, но частые знаки внимания более ценны и значимы, чем дорогие подарки, за которыми порой кроется равнодушие, неверность и др.

- Быть терпимым, уметь забывать обиды. Человек стыдится некоторых своих ошибок и не любит вспоминать о них. Не следует напоминать о том, что однажды нарушило взаимоотношения и что следовало бы забыть.

- Уметь понимать и предугадывать желания и потребности партнера.

- Не навязывать свои требования, оберегать достоинство партнера.

- Понимать пользу временной разлуки. Партнеры могут надоесть друг другу, а разлука позволяет понять, насколько сильно любишь свою вторую половину и как ее в настоящее время не хватает.

- Следить за собой. Неаккуратность, безалаберность рожают неприязнь и могут повлечь за собой серьезные последствия.

- Иметь чувство меры. Умение спокойно и доброжелательно воспринимать критику. Важно подчеркивать в первую очередь достоинства партнера, а потом в доброжелательной форме указывать на недостатки.

- Осознавать причины и последствия неверности.

- Не впадать в отчаяние. Столкнувшись со стрессовой ситуацией в супружеской жизни, было бы неверно «гордо» разойтись и не искать выхода. Но еще хуже сохранять хотя бы внешнее равновесие путем унижений и угроз.

## **Занятие №6**

### **«Разговор на несуществующем языке»**

*Цель:* развитие навыков коммуникации.

*Время выполнения:* 20 минут

*Оборудование и материалы:* -

*Ход упражнения:*

Специальный реквизит не требуется. Ваша задача – засечь 10 минут и все это время разговаривать на несуществующем языке. То есть и вы, и ваш партнер издаете просто какой-то набор звуков вроде «ай-ля-ля-ля-ля», «шшшшпррр», у кого что получится. Но при этом вы должны вести разговор.

Внимание! Нельзя заранее договариваться о теме разговора, это должен быть экспромт.

После завершения обсудите:

- Кто что кому пытался рассказать? Понял ли его собеседник?
- Почувствовали ли вы эмоциональную окраску слов собеседника?

(Обида, веселость, раздражение, грусть...).

- Легко ли вам было общаться? В чем заключались трудности?
- Перебивали ли вы друг друга?
- Было ли у вас ощущение, что вас слушают и понимают?

Главное здесь – не обмен информацией, потому что информации в бессмысленном наборе звуков быть не может. Самое важное – насколько вы эмоционально чувствуете друг друга.

### **Упражнение "Семейная идиллия"**

*Цель:* выстроить актуальную иерархию семейных ценностей с учетом своих приоритетных потребностей и своего супруга

*Время выполнения:* 15 минут

*Оборудование и материалы:* листы бумаги, маркеры, ручки.

*Ход упражнения:* участники работают в парах муж-жена, в течении 10 минут, их задача совместными усилиями выстроить пирамиду семейных ценностей, с учетом приоритетных потребностей жены и мужа.

### **Упражнение «Чувства мои и твои»**

*Цель:* способствовать осознанию чувств каждого члена семьи, которые они переживали и вместе с тем отрицали при каких-нибудь определенных обстоятельствах.

*Время выполнения: 20 минут*

*Оборудование и материалы: листы бумаги, маркеры, ручки.*

*Ход упражнения:*

Содержание упражнения. С помощью простого рисунка или символа изобразите членов семьи, включая себя. Если вы считаете, что рисовать вам сложно, то просто напишите их имена. Запишите чувства, которые, как вам казалось, член вашей семьи переживал, но в которых не признавался или которые отрицал.

При помощи красного карандаша проведите линию от человека, отрицающего свои чувства, ко всем членам семьи, которые чувствовали «за него» или передавали ему чувства, а затем запишите название чувства в конце линии.

Если считаете нужным, покажите эту информацию членам семьи.

Когда авторитетные члены семьи, такие как родители, отрицают стыд, злость или влечение, отказываясь открыто признаться в них самим себе или другим, эти скрытые чувства, тем не менее, присутствуют в самой атмосфере дома. Другие члены семьи получают сбивающие с толку (смешанные) послания и неосознанно переживают эти чувства как свои собственные. В ситуации, когда один человек не берет на себя ответственность за чувства, их могут «присваивать» другие люди. Диаграммы, которые получаются при выполнении этого упражнения, показывают, каким образом в семьях, где есть проблемы, возникает запутанность, а также насколько трудна задача отделения и взросления.

Рефлексия:

Является ли ваша семья проблемной, на ваш взгляд, с точки зрения того, что в вашей семье есть авторитарный, властный человек, отрицающий свои отрицательные эмоции (вина, страх, стыд и т. д.)? Смогли ли вы с помощью данного упражнения осознать собственные негативные чувства, которые, возможно, периодически испытываете к своим членам семьи? Смогли ли вы

вытеснить эти негативные чувства и эмоции в адрес к кому-нибудь из своей семьи? Как, по-вашему, оказывается влияние ваших собственных родителей на вашу семейную жизнь?

### **"Честная борьба".**

*Цель:* разработка способов коммуникации.

*Время выполнения:* 40 минут

*Оборудование и материалы:* листы бумаги, маркеры, ручки.

*Ход упражнения:*

Правила "честной борьбы"

- Высказывания должны отражать чувства в ситуации "здесь и теперь".
- Участники должны воздерживаться от обобщений типа "ты никогда не слушаешь".

- Участники должны воздерживаться от актуализации прошлых обид и злости, от аргументов, направленных на "слабое место" партнера: вес, особенности фигуры, внешности, дефекта речи и др.

- Необходимо воздерживаться от критики родственников: "ты такая же глупая, как и твоя мать", "ты такой же рохля, как и твой отец".

- В споре необходимо пользоваться описательным безоценочным языком.

Для диагностики подавляемых агрессивных эмоций используются:

поролоновые дубинки, которыми участники наносят друг другу удары; флажки зеленого и красного цветов, с помощью которых партнеру по общению посылаются сигналы о продолжении или прекращении общения; совместное "выколачивание ковра" - парный прием, во время выполнения которого имитируется выбивание пыли из ковра. Во время выполнения приема фиксируется, кто из супругов является лидером; кто и сколько наносит ударов; какую площадь обрабатывает ударами каждый супруг.

*Методика "честная борьба" представляет собой конструктивный спор, который проводится по определенным правилам.*

## Правила проведения конструктивного спора

1. **Предварительная подготовка супругов.** Методика может использоваться супругами для преодоления своих разногласий только после прохождения специальной подготовки в группе супружеских пар, состоящей из 8-12 человек. Супругам необходимо посетить не менее 6-8 занятий продолжительностью 2 ч каждая. В группах супружеских пар обучение конструктивному спору осуществляется с помощью сценарных разработок, которые составлены по типу незаконченных предложений. Муж и жена получают описание ситуации и контур роли и (после того как они идентифицировались с ними) начинают взаимодействие. Наиболее актуальными темами для групп конструктивного спора являются темы воспитания детей, ревности, распределения обязанностей в семье, доминирования-подчинения и др.

2. **Правило "места и времени".** Конструктивный спор необходимо проводить в отдельной комнате при отсутствии эмоционально заинтересованных свидетелей (детей,

родственников, друзей, близких и т.д.). На день проведения конструктивного спора не следует планировать прием гостей, посещение театра, друзей и другие мероприятия, так как последствия спора непредсказуемы и "конструктивный спор" может трансформироваться в психотравмирующий поединок супругов.

3. **Следование за конфликтом.** Это правило говорит о том, что конструктивный спор должен быть максимально приближен во времени к актуальной конфликтной ситуации.

4. **"Оповещение партнера".** Инициатор спора должен заранее сообщить партнеру о своем намерении спорить и о предмете разговора.

**5. Конструктивный выход.** Основной целью спора должен быть поиск возможностей совместными усилиями решить проблему, а не стремление "наказать" партнера.

Выделяют три фазы конструктивного спора, каждая из которых имеет свои правила:

1. **Вводная фаза** - правило: "Дай знать, что хочешь спорить, и назови предмет спора".

2. **Средняя фаза** - правило: "Скажи, что думаешь о поведении партнера, отреагируй и критикуй".

3. **Финальная фаза** - правило: "Признай свои ошибки и найди положительное в партнере".

Общая продолжительность конструктивного спора не должна превышать 10-15 мин, а финальной фазы 1,5-2 мин. Если супруги продолжают критиковать друг друга, психолог дает команду заканчивать спор и выполнить требования финальной фазы (окончательно спор завершается рукопожатием, объятиями или поцелуем).

По окончании конструктивного спора оценивается его стиль и его результаты по определенным критериям и позициям. Г. Бах и П. Уиген оценивали стиль спора по 9 критериям, а результаты - по 12 позициям. С. Кратохвил сократил число позиций оценки стиля и результата спора до 4.

При оценке стиля спора участники получают +1 или -1 балл по каждой позиции. На партнеров заполняется общий бланк оценки стиля спора (при сильной выраженности конфликта бланк заполняется на каждого участника). Супружеская пара может набрать максимум +4 балла и минимум -4.

1. Конкретность	В споре имеется предмет, нападение или защита сводится к конкретному поведению "здесь и теперь"	+ -	Обобщение: поведение называется "типичным", ссылка на события, прошедшие или не имеющие отношения к делу
2. Вовлеченность	Оба увлечены, наносят и получают сильные "удары"		Один из участников не задействован, находится в стороне от спора, оскорбляется, прекращает спор преждевременно и т.д.
3. Коммуникация	Ясная, открытая, каждый говорит за себя, думает то, что говорит. Его можно понять и ответить ему. Хорошая "обратная связь"		Слишком частое повторение своих доводов и невнимание к доводам другого. Скрытые признаки непонимания, намеки, неясности, "шум"
4. "Честная борьба"	Не допускаются "удары ниже пояса" и принимается во внимание, сколько может вынести партнер		Аргументы не относятся к предмету спора, но нацелены в чувствительное место
Подсчет очков Общий счет			

### **Упражнение «Нерешенная проблема»**

*Цель:* проработка семейных проблем

*Время выполнения:* 20 минут

*Оборудование и материалы:* листы бумаги, маркеры, ручки.

*Ход упражнения:*

1. Ответьте для себя на вопросы:

- Какие преимущества вы получаете, оставляя проблему неразрешенной?
- Чему вы можете научиться, разрешая этот конфликт? Каким вы

предпочитаете быть: правым или счастливым?

2. Обсудите ваши выводы в группе. Выслушайте каждого, поделитесь с ним своими предположениями о том, какие еще преимущества от неразрешенного конфликта он не принял во внимание.

*Обсуждение*

1. Что вы поняли и чему научились, выполняя это упражнение?

2. Какие возможности в использовании этого метода вы видите? Какова область его применения и возможные ограничения?

## **Занятие №7**

### **Практическое упражнение «Чудесный мешочек»**

*Цель:* проработка вопросов о сексуальности

*Время выполнения:* 20 минут

*Оборудование и материалы:* мешочек из приятной ткани. Это может быть любой мешочек, не прозрачный, из плотной ткани.

*Ход упражнения:*

Содержимое мешочка может быть разнообразным. Гладкие камешки, зеркало, губная помада, шершавые ролики, колючие предметы, прищепки, губки, мягкие и грубые коробочки и вещи.

С помощью тактильных ощущений найти предмет, вслепую, которые вызывает ассоциации со словом сексуальность. Составить небольшой рассказ от первого лица. Отвечая на следующие вопросы:

-Где я моя сексуальность?

-Как давно я знаком со своей сексуальностью?

-Как я ухаживаю и проявляю заботу о своей сексуальности?

## **Групповое упражнение «Я раньше не могла знать про это»**

*Цель:* предъявить свои сексуальные страхи, говорит в слух, и слышать других.

*Время выполнения:* 20 минут

*Оборудование и материалы:* листы А4, ручки, флип доска, маркеры

*Ход упражнения:*

Упражнение состоит из двух частей.

В первой части предлагаю клиентам наедине с собой написать ответы на ТРИ вопроса: «Что меня возбуждает?», «Чего я боюсь?», «Что мне неприятно?».

На упражнение даётся не более 10 минут.

После того, как каждый написал свои индивидуальные списки, я предлагаю составить общий список.

**Взгляд**

*Цель:* проработка невербальных проявлений чувств друг другу

*Время выполнения:* 20 минут

*Оборудование и материалы:* -

*Ход упражнения:*

- упражнении пара сидя лицом к лицу должна долго смотреть друг другу в глаза выражая своим взглядом позитивные чувства. На самом деле в этот момент человек всячески пытается вам показать, что он позитивно сверлит вас глазами, он пытается сделать вам глазами приятно и вы запоминаете выражение лица, с которым человек это делает. Вы сможете сопоставить и потом видеть этот взгляд в вашей жизни, потому что в реальной жизни мы не всегда знаем, что означает взгляд нашего партнера. А здесь, собственно, мы закладываем себе такой фундамент. То есть цель запомнить, как выглядит лицо вашего партнера, когда он хочет сделать вам приятно, смотрит на вас приятным взглядом.

## **Прикосновения**

*Цель:* работа над чувствительностью друг друга

*Время выполнения:* 20 минут

*Оборудование и материалы:* -

*Ход упражнения:*

Требуется ласково прикоснуться к лицу своего партнера, в этот момент второй партнер должен закрыть глаза или может закрыть глаза – это на усмотрение, можно чередовать... Прикосновения опять же должны внушать нежность и приятные эмоции. Вы опять же эти 10 минут запоминаете как ваш партнер и что он думает про нежность. И тут вы понимаете, что вот это оказывается для него нежность или, вы не чувствуете вообще ничего, он до вас не дотрагивается, потому что стесняется или там что-то, а это тоже оказывается нежность. Вы опять же просто запоминаете, в этом весь смысл.

## **Упражнение «Ты – сексуальность»**

*Цель:* повышение уровня самооценки, проработка сексуальности

*Время выполнения:* 10 минут

*Оборудование и материалы:* листы А4, ручки, флип доска, маркеры

*Ход упражнения:*

Это упражнение используется в терапевтических взрослых группах. Упражнение можно использовать как разогрев в начале тренинга. Оно очень ресурсное. Диагностично. Тренер отслеживает, как проходит работа, кто как сидит, как говорит, как реагирует.

Каждому участнику группы все делают по очереди комплимент, начиная его словами «Для меня в тебе сексуально...» (например, волосы, глаза, ноги, фигура...). Тот, кому делается комплимент, молчит и прислушивается к своим чувствам, ощущениям в теле. Когда каждый получит комплимент, тогда шеринг – обсуждение. Что легче было: принимать или давать комплименты? Что чувствовали? Какие ощущения в теле?

### **Упражнение «Письмо себе»**

*Цель:* повышение уровня самооценки и осознания сексуальности

*Время выполнения:* 20 минут

*Оборудование и материалы:* бумага и ручка

*Ход упражнения:*

Люди склонны запрещать себе удовольствия. Ограничивать себя во вкусной еде, качественном сне, хорошем сексе. Но ведь наслаждаться жизнью — это наше право. Давайте разрешим себе быть сексуальными и отдаваться близости с партнёром!

Для выполнения упражнения вам понадобятся бумага и ручка. Мы будем писать письмо самим себе. Напишите, что разрешаете себе быть чувственной, притягательной, разрешаете радоваться и чувствовать, испытывать возбуждение и блаженство.

Вот несколько мыслей, которые вы можете развить в письме:

1. Сексуальность так же важна, как и любовь.
2. Твоё тело имеет право получать удовольствие.
3. Ты имеешь право на сексуальное удовольствие.
4. Ты достойна любви, ты имеешь право любить всеми частями своего тела.
5. Твои чувства важны.
6. Ты имеешь право любить и принимать любовь.

### **Занятие №8**

#### **Упражнение "Девизы"**

*Цель:* настроить участников на работу

*Время выполнения:* 20 минут

*Оборудование и материалы:* листы с фразами известных людей и психологов о семье.

*Ход упражнения:*

семейной паре, предлагается придумать девиз своей семьи, в качестве помощи педагог-психолог предлагает подборку девизов и высказываний известных людей, а также пословиц и поговорок, связанных с темой тренинга. Затем участники представляют свой девиз.

### **Лед и пламень**

*Цель:* проработка эмоциональной сферы супругов

*Время выполнения:* 30-45 минут

*Оборудование и материалы:* доска/флип-чарт и маркер, листы для работы, ручка/карандаш для каждого участника

*Ход упражнения:* эмоциональный настрой семьи - это тончайшая и капризная система, подверженная малейшим изменениям в настроениях членов семьи, зависящая от множества составляющих: эмоциональный настрой членов семьи, здоровье, состояние банковского счета, время суток, положение на работе ... Американские психологи как-то провели исследование событий, вызывающих душевный подъем. Ответы представляли следующий список: хорошие отношения с супругом или возлюбленным, наличие достаточного времени на любимые дела, приход гостей, телефонный звонок, получение письма, наличие денег на отдых и развлечения, проведение времени с детьми, свободное время, неожиданное получение денег, проведение времени с семьей, музыка. То есть около половины вещей, которые могут нас порадовать, так или иначе связаны именно с семьей, родительством. И наоборот, масса возможностей и у человека, и у объективных факторов сделать эмоциональный климат семьи замечательным или же невыносимым. Займемся, однако, исследованием человеческого фактора! Запишем на доске "топ" из десяти эмоциональных характеристик человека, которые делают его пребывание в семье подарком для всех. Записав эти десять качеств, перейдем к эмоциям прямо противоположным, тем, которые становятся угрозой для семейного мира и спокойствия. Запишем и их на доске.

Проведем обсуждение полученных списков, и если группа, а их "утвердила", то попросим каждого участника тренинга переписать на свои листы в столбик результаты совместной деятельности. Теперь разлинуем оставшуюся свободной (после записи качеств) часть листа. Каждому из членов вашей семьи выделите отдельный столбик. Не забудьте оставить место И для себя! У нас получится таблица, где слева - эмоциональные состояния и качества, а справа – ряд колонок - "я", "жена", "сын", "дочь", «теща». Записываем всех, тех кого вы считаете ответственным за создание семейного климата. Ну и самый интересный этап - против каждого качества в каждой из колонок проставить свою оценку по десятибалльной системе. Начнем с себя, затем проанализируем степень проявления качеств у наших родных и близких.

## **Занятие №9**

### **Упражнение "Управление конфликтом"**

*Цель:* проявить навык управления конфликтной ситуацией.

*Время выполнения:* 30 минут

*Оборудование и материалы:* атрибуты жены (половник, помада, скалка, сумочка, шляпа, шарф, веер), атрибуты мужа (молоток, инсталляция дивана из стульев, бутылка, кепка)

*Ход упражнения:* семейная пара объединяется для создания сценария конфликтной ситуации(можно несколько), где каждый участник конфликта может им управлять. После разработки сценария семейной паре, предлагается сыграть этот конфликт перед публикой с использованием предложенной атрибутики мужа и жены. После выступления семьи, происходит обсуждение результатов: кто управлял конфликтом больше? какие ошибки допустили супруги? ит. Театрализация продолжается до тех пор, пока не выступит каждая семья.

### **День без тебя**

*Цель:* формирование «я» в браке.

*Время выполнения:* 30 минут

*Оборудование и материалы:* листы А4, ручки.

*Ход упражнения:*

Опишите себе наедине как можно подробнее свой день без партнера.

Лучше записать на листочке бумаги, чтобы мысли и описанная картинка не улетучились. Сначала каждый сам себе. Потом, по возможности, расскажите друг другу:

— что Вас удивило в этом представленном дне,

— что в нем было бы по-другому, даже если это совсем незначительные мелочи.

Твой вечер

Опишите каждый по отдельности: как, на ваш взгляд, ваш партнер хотел бы провести вечер дома. Начните так: «Я пришел (пришла) домой и хочу этим вечером...»

Обменяйтесь своими описаниями.

Не обсуждайте полученное описание партнера. Просто знайте о нем.

### **Упражнение "Я хочу тебе сказать"**

*Цель:* практиковать навык осознания своих чувств, мыслей, поступков, действий, способов выражения и проявления эмоций по отношению друг к другу, а также практиковать овладение техникой перефразирования 91 негативного проявления своих чувств, переживаний в позитивные, более комфортные для супруга.

*Время выполнения:* 30 минут

*Оборудование и материалы:* листы с незаконченными предложениями.

*Ход упражнения:* супруги садятся лицом друг перед друг другом и, читая незаконченные предложения, завершить их. При этом желательно вести себя

свободно, говорить все, что придет в голову. Запрещается критиковать и интерпретировать слова друг друга.

Примерные предложения: Я должен...; Когда я сердит, я...; Я выражаю любовь тем, что...; Моя значимость состоит в том, что...; Изменения в моем положении чреваты тем, что... ; Если бы я набрался смелости, я бы...; Тот человек, которого я люблю, должен...; Для меня лучшее время, когда...; После того как все предложения закончены, необходимо их слегка перефразировать по типу: «Я должен быть хорошим мужем» в «Хороший муж должен...»

### **Конституция семьи**

*Цель:* формирование семейных правил, проработка спорных моментов, сближение супругов.

*Время выполнения:* 30 минут

*Оборудование и материалы:* листы А4, ручки.

*Ход упражнения:*

Как писать конституцию?

Сначала выберите важные для вас сферы, например: Личное пространство, Наши отношения, Деньги, Дети, Друзья, Хобби, Эмоции, Работа. А потом по каждой теме пропишите правила и пункты — общие и отдельные для каждого.

**Например:**

*Деньги.* Каждый может тратить 10% совместного бюджета на любые покупки для себя.

*Личное пространство.* Оля: когда я прихожу с работы, мне нужно 30 минут посидеть в тишине.

Олег: «Право на рыбалку» — раз в месяц я уезжаю на все выходные порыбачить.

*Наши отношения.* Нельзя ложиться спать в ссоре.

*Работа.*

Олег: когда у меня проблемы в бизнесе, я могу задерживаться на работе.

Оля: когда ты задерживаешься на работе, пожалуйста, предупреждай меня.

Формулировки должны быть максимально конкретными и понятными.

Позже вы можете вносить поправки в конституцию. Записывайте все, что может быть важно для вас и укрепления отношений.

### **Занятие №10**

#### **Упражнение " Письмо супругу"**

*Цель:* рефлексировать полученные навыки поведения в конфликтных ситуациях, способствовать актуализации романтических чувств.

*Время выполнения:* 30 минут

*Оборудование и материалы:* примерные конструкции письма, конверты на каждого участника, листы бумаги, ручки

*Ход упражнения:* участникам предлагается написать письмо, адресованное своему супругу, по предложенной структуре: " Дорогой..., я знаю, что ты думаешь, что я..., но я бы хотела.... Когда я вижу, что ты.... Я испытываю.... Мне бы хотелось, чтоб.... И в этом случае, я думаю, что изменится.... Я испытываю к тебе.... И знаю, что ты испытываешь ко мне.... Наше будущее..." Данное письмо запечатывается и вручается супругу. Рекомендуется не открывать письмо, до первого "тревожного случая".

*Проведение диагностики*