

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

Ондар Аржаана Хулер-ооловна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Психологическое консультирование как способ повышения уровня удовлетворенности браком

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование —
Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия,
инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской
программы:

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель:

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Обучающийся: Ондар А.Х.

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ.....	3
ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПО ПОВЫШЕНИЮ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ.....	11
1.1.Понятие брака и удовлетворенности браком в психологической литературе. Факторы удовлетворенности браком.....	11
1.2. Особенности удовлетворенности браком на разных этапахжизненного цикла семьи	18
1.3. Консультирование семейных пар по повышению удовлетворенности браком как возможность укрепления семьи	27
Выводы по Главе 1	44
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГОКОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ	46
2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение	46
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	71
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	83
Выводы по Главе 2	95
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	97
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	99
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	110

РЕФЕРАТ

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогических наук «Психологическое консультирование как способ повышения уровня удовлетворенности браком».

Объем 140 страниц, включая 13 рисунков, 8 таблиц, 5 приложений. Количество использованных источников — 103.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать возможности применения психологического консультирования как средства повышения уровня удовлетворенности браком.

Объект исследования — процесс повышения уровня удовлетворенности супругов браком.

Предмет исследования — психологическое консультирование как средство повышения уровня удовлетворенности супругов браком.

Основная **гипотеза исследования** состоит в том, что процесс повышения уровня удовлетворенности браком у супругов будет результативным, если:

- 1) будет организовано супружеское консультирование, позволяющее наладить коммуникацию в семье, достичь взаимопонимания по разным вопросам семейной жизни;
- 2) психологическое воздействие будет направлено на развитие интереса к друг другу, умение понимать внутреннее состояние партнера, развитие способности понимать и выражать чувства свои и партнера, развитие уважения к взглядам и убеждениям друг друга;
- 3) в содержание психологического консультирования будут включены техники и упражнения разных подходов, позволяющие в совокупности решать задачу повышения степени удовлетворенности браком.

На основе цели, объекта, предмета и гипотезы были определены **задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические основы, раскрывающие суть и

содержание понятия «удовлетворенность браком» в научной литературе.

2. Проанализировать особенности семейных взаимоотношений между супругами, раскрыть проблему удовлетворенности браком между супругами по результатам имеющихся научных трудов и публикаций.

3. Определить возможности повышения уровня удовлетворенности браком супругов при помощи психологического консультирования.

4. Провести эмпирическое исследование влияния психологического консультирования супружеских пар на удовлетворенность браком.

5. Разработать и апробировать программу психологического консультирования супругов с целью повышения у них уровня удовлетворенности браком посредством применения методик эмоционально-образной терапии (ЭОТ) и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

6. Проследить динамику изменений степени удовлетворенности браком после проведения консультаций.

7. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

Для реализации поставленных задач используются **следующие методы:**

1. Теоретические — анализ психологической литературы по проблеме исследования, обобщение.

2. Эмпирические — опросные методы (анкетирование, интервью), тестирование, формирующий эксперимент (психологическое консультирование). В качестве конкретных психодиагностических методик применялись: опросник «Удовлетворенности браком» (В.В. Столин, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова), тест-опросник «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман), тест «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана), опросник «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» (А.Н. Волкова; В.И. Слепкова), опросник «Рольные ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова) и тест-вопросник «Финансовая стабильность» и «Совместное

времяпрепровождение».

3. Статистические — качественный и количественный анализ данных, метод математической обработки Т-критерия Вилкоксона.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

Подходы к изучению удовлетворённости браком опираются на работы специалистов в данных вопросах:

— подход к пониманию семьи как системы, подсистема отношений между супругами. Авторами данного подхода являются Ю.Е. Алешина, М. Боуэн А.Я. Варга, А.Г. Лидерс, С. Минухин, А.Н. Обозова, О.А. Карабанова, В. Сатир и другие авторы;

— вопросы межличностного взаимодействия в семье: Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, И.В. Гребенников, А.И. Донцов, Б.А. Еремеев, Я.Л. Коломинский, А.П. Ощепкова, Н.Н. Обозов и другие авторы;

— функциональный подход: А.Г. Харчев, М.С. Мацковский, А.И. Антонов, С.И. Голод и другие;

— подходы к семейному консультированию изучены авторами: Алёшина Ю.Е. Елизаров, А.Н. Г.С. Абрамова, В. Сатир, Э.Г. Эйдемиллер, Г. Вебер, Т.В. Андреева, А.Я. Варга и другие.

Экспериментальная база исследования: эксперимент проводился посредством психологического консультирования на базе МБОУ СОШ №4 г. Кызыла Республики Тыва. Выборку составили учителя в количестве 15 супружеских пар, всего 30 человек.

Апробация результатов исследования проходила в ходе организации и проведения психологических консультаций. По теме исследования опубликовано 2 статьи в научных изданиях.

Научная новизна исследования заключается во введении в научный оборот данных об особенностях удовлетворенности браком в семьях с особой национальной культурой.

Исследование имеет **теоретическое значение**, поскольку оно помогло

выявить основные факторы, влияющие на степень удовлетворенности браком на основе анализа и систематизации существующих теоретических представлений. Теоретически доказано и экспериментально обоснована эффективность психологического консультирования супружеских пар как способ укрепления семьи по повышению степени удовлетворенности браком супругов.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в разработке и реализации программы психологического консультирования супругов по повышению уровня удовлетворенности браком. Данный методологический подход объединяет различные психологические методы и техники.

Полученные теоретические и практические материалы могут найти свое применение в работе семейных психологов, с целью повышения удовлетворенности брака.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: психологическое консультирование супругов будет эффективным способом повышения степени удовлетворенности браком для ее укрепления.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Институт брака претерпел серьезные изменения и утратил свою ценность и современные семьи быстро распадаются. Так по данным Федеральной службы государственной статистики в 2023 году в России заключено браков 945995, а распалось 683796, что составляет 72% браков. Для сравнения, в 2020 году заключено браков 770857, а распалось — 564704, что равно 73% [100]. При этом важно признать тот факт, что сейчас также существует процент неофициальных гражданских браков, что в цифровом выражении посчитать невозможно.

К многочисленным разводам супругов приводит неудовлетворенность браком. Браки разрушаются из-за завышенных ожиданий, неумению общаться, взаимодействовать с друг другом и разрешать конфликты, неумению формировать гармоничные отношения. Все это требует более глубокого изучения взаимоотношений супругов для определения уровня удовлетворенности браком супругов и оказания им психологической помощи, что в конечном итоге, укрепит брак.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать возможности применения психологического консультирования как средства повышения уровня удовлетворенности браком.

Объект исследования— процесс повышения уровня удовлетворенности супругов браком.

Предмет исследования— психологическое консультирование как средство повышения уровня удовлетворенности супругов браком.

Основная гипотеза исследования состоит в том, что процесс повышения уровень удовлетворенности браком у супругов будет результативным, если:

- 1) будет организовано супружеское консультирование, позволяющее наладить коммуникацию в семье, достичь взаимопонимания по разным

вопросам семейной жизни;

2) психологическое воздействие будет направлено на развитие интереса к друг другу, умение понимать внутреннее состояние партнера, развитие способности понимать и выражать чувства свои и партнера, развитие уважения к взглядам и убеждениям друг друга;

3) в содержание психологического консультирования будут включены техники и упражнения разных подходов, позволяющие в совокупности решать задачу повышения степени удовлетворенности браком.

На основе цели, объекта, предмета и гипотезы были определены **задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические основы, раскрывающие суть и содержание понятия «удовлетворенность браком» в научной литературе.

2. Проанализировать особенности семейных взаимоотношений между супругами, раскрыть проблему удовлетворенности браком между супругами по результатам имеющихся научных трудов и публикаций.

3. Определить возможности повышения уровня удовлетворенности браком супругов при помощи психологического консультирования.

4. Провести эмпирическое исследование влияния психологического консультирования супружеских пар на удовлетворенность браком.

5. Разработать и апробировать программу психологического консультирования супругов с целью повышения у них уровня удовлетворенности браком посредством применения методик эмоционально-образной терапии (ЭОТ) и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

6. Проследить динамику изменений после проведения консультаций.

7. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

Для реализации поставленных задач используются **следующие методы:**

1. Теоретические — анализ психологической литературы по проблеме исследования, обобщение.

2. Эмпирические — опросные методы (анкетирование, интервью),

тестирование, формирующий эксперимент (психологическое консультирование). В качестве конкретных психодиагностических методик применялись: опросник «Удовлетворенности браком» (В.В. Столин, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова), тест-опросник «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман), тест «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (Ю.Е. Алесиной, Л.Я. Гозмана), опросник «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» (А.Н. Волкова; В.И. Слепкова), опросник «Роль ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова) и анкеты «Финансовая стабильность» и «Совместное времяпрепровождение».

3. Статистические — качественный и количественный анализ данных, метод математической обработки Т-критерия Вилкоксона.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

Подходы к изучению удовлетворённости браком опираются на работы специалистов в данных вопросах:

— подход к пониманию семьи как системы, подсистема отношений между супругами. Авторами данного подхода являются Ю.Е. Алешина, М. Боуэн, А.Я. Варга, А.Г. Лидерс, С. Минухин, А.Н. Обозова, О.А. Карабанова, В. Сатир и другие авторы;

— функциональный подход: А.Г. Харчев, М.С. Мацковский, А.И. Антонов, С.И. Голод и другие авторы;

— подходы к пониманию удовлетворенности супругов отношениями между собой и браком в целом: В.А. Сысенко, С.И. Голод, Ю.Е.Алешина, Т.В. Андреева, М.Ю. Арутюнян, Т.А. Гурко, Т.Л. Романова, В.В. Столин, А.Р. Харчев, Э.Г. Эйдемиллер, Н.Ф. Федотова, и другие;

— подходы к семейному консультированию изучены авторами: Алёшина Ю.Е. Елизаров, А.Н. Г.С. Абрамова, В. Сатир, Э.Г. Эйдемиллер, Г. Вебер, Т.В. Андреева, А.Я. Варга и другие.

Экспериментальная база исследования: эксперимент проводился

посредством психологического консультирования на базе МБОУ СОШ №4 г. Кызыла Республики Тыва. Выборку составили учителя в количестве 15 супружеских пар, всего 30 человек.

Апробация результатов исследования проходила в ходе организации и проведения психологических консультаций. По теме исследования опубликовано 2 статьи в научных изданиях.

Научная новизна исследования заключается в создании и апробации программы психологического консультирования для повышения степени удовлетворенности браком.

Исследование имеет **теоретическое значение**, поскольку оно помогло выявить основные факторы, влияющие на степень удовлетворенности браком на основе анализа и систематизации существующих теоретических представлений. Теоретически обоснована и экспериментально доказана эффективность психологического консультирования супружеских пар как способ укрепления семьи в ходе повышения степени удовлетворенности браком супругов.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в разработке и реализации программы психологического консультирования супругов по повышению уровня удовлетворенности браком. Данный методологический подход объединяет различные психологические методы и техники.

Полученные теоретические и практические материалы могут найти свое применение в работе семейных психологов, с целью повышения удовлетворенности брака.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: психологическое консультирование супругов будет эффективным способом повышения степени удовлетворенности браком для ее укрепления.

Структура магистерской диссертации состоит из реферата, введения, двух глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПО ПОВЫШЕНИЮ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ

1.1. Понятие брака и удовлетворенности браком в психологической литературе. Факторы удовлетворенности браком

Современные исследования рассматривают семью как социальный институт и малую группу. В первом случае она удовлетворяет общественные потребности в воспроизводстве населения и воспитании подрастающего поколения. Во втором — отвечает индивидуальным потребностям её членов, таким как родительские функции и психологическая поддержка.

Семья — сложная структура, объединяющая природные и социальные аспекты человеческого существования, воплощающая материальную и духовную жизнь общества. Её основа — брак, представляющий собой институционализированные отношения между мужчиной и женщиной как гражданами государства, охватывающий социально-правовые аспекты супружеской и родственной связи. Брак санкционируется обществом в определённой культурной форме («законный», «церковный», «гражданский») и защищён им, что включает предоставление материальной помощи, особенно многодетным семьям или семьям без одного из родителей. Вступившие в брак несут ответственность за финансовое обеспечение и воспитание детей. Общество поддерживает стабильность брачных отношений через общественный контроль и социальное воздействие.

Понятия «семья» и «брак» тесно связаны, но не совпадают. Семья традиционно воспринимается как сообщество, включающее брачную пару. Супруги считаются ядром семьи, к которому присоединяются дети, родители и другие родственники. Понятие «нуклеарная семья» ближе всего к понятию «брак».

Брак — это добровольный союз мужчины и женщины, предполагающий

их юридические и прочие права и обязанности по отношению друг к другу и к своим детям.

Так с юридической точки зрения брачные отношения приравнены к понятию (брак) и согласно Конституции Российской Федерации [22] и Семейному кодексу Российской Федерации [45] важнейший юридический факт, вызывающий возникновение семейно-правовых связей. Иными словами, брак (брачные отношения) являются основополагающим началом правовых отношений между лицами, заключившими брак.

По определению А.Г. Харчева, брак — это «исторически изменяющаяся социальная форма отношений между мужем и женой, посредством которой общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь и усматривает их супружеские и родительские права и обязанности» [80, с. 66].

Н.Н. Обозов дает более полное определение феномену «брак — это межличностное отношение мужчины и женщины, которое позволяет удовлетворить потребности в продолжение рода и обустройстве быта и организации досуга, потребности в эмоциональной привязанности и в моральной и эмоциональной поддержке» [54, с. 124].

Итак, в обобщённом виде семью и брак можно определить следующим образом: семья — это общность людей, связанных родственными узами и эмоционально-психологической близостью; брак — это социально признанный союз людей, регулирующий их половую жизнь и накладывающий на них определённые обязательства по отношению друг к другу и к их детям.

В отечественной психологии одними из первых, кто рассмотрел проблему качества брака, были В.А. Сысенко (1981) и С.И. Голод (1984).

Обратимся к подходам отечественных и зарубежных ученых к пониманию феномена удовлетворенности браком (см. таблицу 1).

Таблица 1. Научные подходы к определению феномена удовлетворенности браком

Автор	Определение феномена удовлетворенности браком
Ю.Е. Алешина	«параметр субъективной оценки каждым из супругов характера их взаимоотношений». Часто употребляемыми синонимами «удовлетворенность браком» являются «успешность брака», «сплоченность семьи», «совместимость супругов» и др. [7, с. 37].
М.С. Мацковский	«это интегральная характеристика, которая складывается из отношений каждого из супругов к различным сторонам их жизни и взаимодействия. В том числе, на удовлетворенность каждого оказывает влияние, выбранное их направление досуга и уровень распределения ролей внутри семьи» [66, с. 91].
С.И. Голод	«удовлетворенность браком, очевидно, складывается как результат адекватной реализации представления (образа) о семье, сложившегося в сознании человека под влиянием встреч с различными событиями, составляющими его опыт (действительный или символический) в данной сфере деятельности» [21, с. 98].
Е.В. Куфтяк	«удовлетворение брачным союзом формируется, безусловно, вследствие соответствующей реализации идеи (образа) семьи, которая сложилась в сознании человека под воздействием встреч с разными мероприятиями, элементами, его опытом (настоящим либо условным) в данной области деятельности» [44, с. 18].
Н.Н. Обозов	«совместимость супругов — это сложная, многогранная характеристика, включающая в себя несколько уровней: социологический, социально — психологический, психологический, психофизиологический» [54, 124].
В.А. Сысенко	«удовлетворенность семейной жизнью — понятие очень широкое и включает степень удовлетворения всех потребностей личности. Для каждого из супругов в браке должен быть достигнут какой-то минимально необходимый уровень удовлетворения потребностей, за пределами которого уже возникает дискомфорт, формируются и закрепляются отрицательные чувства и эмоции» [59].
В.В. Столин	«это сложное объемное чувство, которое невозможно поделить на части, но оно различается у женщин и мужчин по разным критериям и показателям совместной жизни» [81, с. 24].

Проанализировав определения Ю.Е. Алешиной, С.И. Голода,

М.С. Мацковский, Н.Н. Обозова и А.Н. Обозовой, В.В. Столина, В.А. Сысенко, можно сделать вывод, что под удовлетворенностью браком понимается субъективная оценка представлений о семье, сложившаяся в сознании каждого из супругов в процессе их взаимодействия.

Удовлетворенность браком является стойким эмоциональным явлением или чувством, проявляющимся либо в эмоциях, которые возникают при определенных ситуациях, либо разнообразных мнениях, оценках сравнениях. Переживание чувств удовлетворенности или неудовлетворенности браком сказывается на большинстве сфер семейной жизни, формирует оценки тех или иных сфер жизни, обобщая их. Так, в ходе различных исследований было доказано, что супруги неудовлетворенные браком воспринимают даже очевидно успешные аспекты брака как эмоционально негативные, и наоборот человеку довольный браком в целом может оценивать недостатки как достоинства. При низком уровне удовлетворенности браком корректируется либо реальное поведение и межличностная коммуникация, либо ожидания и представления супругов.

Удовлетворенность браком является субъективным эмоционально — оценочным отношением супруга к семье и имеет связь с реализацией потребностей в любви, общении, поддержке и заботе в брачных отношениях.

При этом исследователи отмечают тот факт, что нельзя путать понятия удовлетворенность браком и стабильность брака, так как даже если оба супруга не удовлетворены своим браком, он может быть достаточно устойчивым и стабильным. И напротив — неудовлетворенность браком приводит к формированию и укреплению негативных чувств и эмоций [59].

По мнению В.В. Столина, удовлетворенность браком — это многогранное чувство, которое нельзя разделить на отдельные компоненты, однако оно отличается у мужчин и женщин по различным критериям и аспектам совместной жизни [81, с. 24].

Удовлетворенность браком способствует его стабильности [77, с. 50-57], тогда как неудовлетворенность может стать причиной субъективного

неблагополучия. Ведь речь идет о процессах, которые в целом могут являться не просто составляющими, а по сути определениями благополучия как такового. При более детальном изучении взаимодействия пар в супружестве, их поведение и чувства влияют на уровень удовлетворенности браком и в данном случае удовлетворенностью является уже общее отношение супругов к браку как единого целого.

В психологической литературе удовлетворенность браком определяется совокупностью оценок различных сторон семейной жизни, зависящих от требований, предъявляемых к партнеру и условиям совместного проживания.

По мнению А.Н. Обозова, на степень удовлетворенности браком влияет супружеская совместимость. Автор выделяет четыре вида такой совместимости.

1. Духовная — характеризуется единством взглядов, мнений, ценностных ориентаций, установок и интересов.

2. Персональная — соответствие партнеров на основе личностных особенностей, таких как характер, темперамент.

3. Семейно-бытовая — единство взглядов на распределение ролей в семье, семейный уклад и функции семьи, а также воспитание детей.

4. Сексуальная совместимость — удовлетворенность близостью и телесными контактами [57].

К числу факторов, оказывающих влияние на удовлетворенность браком, относятся: Н.Н. Обозов выделяет: «соответствие семейных, жизненных, культурных, эстетических, моральных ценностей супругов. Так, каждый из супругов имеет собственное представление о цели брачного союза: хозяйственно — бытовое потребление и обслуживание, сексуальное взаимодействие, обеспечивающее половое удовлетворение, психотерапевтическое взаимодействие, обеспечивающее эмоциональную и моральную поддержку, организация досуга и создание среды для развития и самореализации личности, рождение и воспитание детей. Совпадение или несовпадение представлений супругов о целях их брака значительно

обуславливает степень его стабильности и удовлетворенности им. Кроме согласия относительно целей брачного союза, в семейной жизни важно совпадение представлений по ролевому поведению и ролевым ожиданиям. Каждый имеет свой образ — эталон мужа, мужчины, отца, жены, женщины, матери. Ведь семейная жизнь строится на распределении обязанностей. Причем распределить необходимо в соответствии с желаниями, с возможностями каждого супруга, чтобы выполнение их не казалось тягчайшей карой. Но не следует забывать еще одну трудность: современная семья строится на произвольном распределении обязанностей, нигде не записан свод правил, по которым это происходит. Поэтому притирка супругов в этом аспекте отношений всегда индивидуальна в каждой паре. Здесь имеет значение, какие образцы семейного уклада, распределения обязанностей вынесли супруги из родительских семей, что они наблюдали в знакомых семьях. Нередко выработка собственного семейного уклада и распределения семейных обязанностей является долгим и довольно сложным процессом» [57, с.176].

С. Голод подчеркивает взаимосвязь между удовлетворенностью браком и уровнем сексуальной удовлетворенности супругов: среди тех, кто отмечал равнодушие или неудовлетворенность в сексуальных отношениях, только 8,2% были полностью удовлетворены браком [21].

Ю.Е. Алешина считает основными критериями удовлетворенности браком продолжительность совместной жизни и рождение первого ребенка в семье. Первый показатель отражает одну из стадий цикла развития семьи, а второй становится началом дальнейших изменений.

М.С. Мацковский и А.Г. Харчев указывают на связь между мотивами вступления в брак и удовлетворенностью браком. Супруги, считающие свой брак удачным, чаще называют такие причины, как общность интересов, взглядов и любовь. В свою очередь, те, кто испытывает неудовлетворенность браком, чаще упоминают материальные соображения, случайность, улучшение жилищных условий, легкомыслие и стремление избежать

одинокства [83].

Исследования Т.В. Андреевой выявили, что удовлетворенность браком мужа влияет на удовлетворенность жены, и наоборот: низкая удовлетворенность мужа сказывается на восприятии брака его супругой.

Т.А. Гурко предлагает классифицировать факторы удовлетворенности браком на четыре группы [5]:

1. Социально-демографические и экономические характеристики семьи: размер общего дохода, возраст супругов, количество детей и т.д.

2. Внешние факторы, связанные с профессиональной деятельностью супругов, их взаимодействием с окружающим социумом, открытостью или замкнутостью семейной системы.

3. Установки и поведение супругов в основных сферах семейной жизни: распределение бытовых обязанностей, совпадение взглядов на ведение домашнего хозяйства, организация досуга.

4. Характер межличностных отношений: эмоционально-нравственные ценности (любовь, уважение, общие интересы, верность).

О.А. Карабанова выделяет следующие факторы, влияющие на степень удовлетворенности браком:

1. Этап жизненного цикла семьи (высокая удовлетворенность отмечается в парах до рождения ребенка, а низкая — в семьях с маленькими детьми).

2. Длительность брака (на начальном этапе удовлетворенность высока, затем резко падает, а спустя 18–20 лет совместной жизни снова повышается).

3. Схожесть базовых ценностей супругов (единство ценностей партнеров существенно влияет на удовлетворенность браком).

4. Гендерные различия (исследования показывают, что мужчины чаще ощущают большую удовлетворенность браком, чем женщины).

5. Взаимное уважение и сплоченность (успешные союзы характеризуются совместным решением всех вопросов, создающим благоприятный психологический климат, основанный на общих интересах,

взаимопонимании и положительном настрое).

6. Профессиональная самореализация супругов (работающие и довольные своей карьерой супруги демонстрируют более высокую удовлетворенность браком, особенно это касается женщин: работающие женщины, реализовавшие себя, чаще довольны своим браком, чем домохозяйки, что связано с уровнем самооценки и самоуважения).

7. Способность супругов справляться со стрессовыми ситуациями (умение поддерживать друг друга или игнорирование потребностей партнера. Удовлетворенность браком выше там, где присутствует взаимная поддержка и эмпатия. Исследование Е.Н. Яковлевой показывает, что примерно 70% супружеских пар обладают слабой способностью к эмпатии: супругам сложно понимать и относиться с добротой друг к другу, пытаясь встать на позицию другого в конфликтах).

Эти факторы играют значительную роль в восприятии и оценке брака супругами, формируя общее представление об их удовлетворенности семейными отношениями.

1.2. Особенности удовлетворенности браком на разных этапах жизненного цикла семьи

Многие исследователи связывают удовлетворенность браком со стадией «жизненного цикла семьи» или нормативными семейными кризисами.

Жизненный цикл семьи представляет собой определенную последовательность этапов, через которые проходит каждая семья в результате физиологических, психологических и моральных изменений, происходящих с ее членами [36].

Термин «цикл развития семьи» был введен Э. Дюваллем и Р. Хиллом в 1948 году. Их концепция основывалась на идее Э. Эриксона о специфичных задачах, стоящих перед семьей на каждом этапе ее развития. Каждая стадия

жизненного цикла семьи сопровождается особыми задачами развития.

Н.И. Олифинович, Т.А. Зинкевич-Куземкина и Т.Ф. Велента выделяют два типа семейных кризисов: нормативные и ненормативные ³. В их книге «Психология семейных кризисов» описаны семь нормативных кризисов семейной жизни:

Кризис 1 — принятие на себя супружеских обязательств.

Кризис 2 — освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления нового члена семьи.

Кризис 3 — включение детей во внешние социальные культуры.

Кризис 4 — принятие факта вступления ребенка в подростковый период.

Кризис 5 — семья, в которой выросший ребенок покидает дом.

Кризис 6 — супруги вновь остаются вдвоем.

Кризис 7 — повторный брак.

И пять ненормативных кризисов семьи:

Кризис 1 — Измена.

Кризис 2 — Развод.

Кризис 3 — Тяжелая болезнь.

Кризис 4 — Инцест.

Кризис 5 — Смерть члена семьи.

Нормативные семейные кризисы проходит каждая семья.

Нормативные кризисы семьи — это изменения, стадии или переходы, которые принято считать естественными и ожидаемыми в жизни семьи.

Ненормативные кризисы — это кризисные ситуации, которые не являются естественными и предсказуемыми в жизни семьи. Они могут возникать в результате непредвиденных обстоятельств, экстремальных ситуаций или травматических событий. Ненормативные кризисы не каждая семья проходит.

Жизненный цикл развития семьи определяется объективными событиями (такими как рождение и смерть) и протекает в контексте возрастных изменений всех членов семьи. Психологические изменения,

затрагивающие личность каждого члена семьи, кардинально меняют жизнь всей семьи: меняются система потребностей и мотивов личности, способы ее поведения и деятельности, социальный статус членов семьи, а следовательно, стиль общения и характер функционирования семьи в целом.

Существуют два возможных сценария развития семьи на каждой стадии жизненного цикла: сценарий благополучия, предполагающий успешное разрешение супругами стоящих перед ними задач, и сценарий неблагополучия, деструктивное развитие семьи, вызванное неспособностью решить эти задачи. Между этими двумя крайностями находится континуум индивидуальных траекторий развития семьи, определяющих степень ее гармонии и эффективности функционирования. Успех в решении задач каждой следующей стадии зависит от успешного разрешения задач предыдущего этапа, при условии наличия между ними преемственности и взаимосвязи.

О.А. Карabanова выделяет шесть стадий жизненного цикла семьи [33, с. 25— 29]:

- 1) добрачный период;
- 2) заключение брака и образование новой семейной пары;
- 3) семья с маленькими детьми;
- 4) семья с детьми подросткового возраста;
- 5) период приобретения детьми взрослого статуса и их отделения («птенцы покидают родное гнездо»);
- 6) период жизни после отделения детей.

Продолжительность брака сама по себе не определяет стадию жизненного цикла семьи. Эта стадия зависит от объективных событий, происходящих в семье, а также от изменений, касающихся каждого из ее членов, что, в свою очередь, влияет на всю семью.

Теперь давайте рассмотрим уровни удовлетворенности отношениями на

разных стадиях жизни семьи:

1. Добрачная стадия семьи

Эта стадия начинается, когда люди встречаются и постепенно приходят к решению о совместной жизни.

Цель: Достижение эмоциональной и финансовой самостоятельности личности, принятие ответственности за себя и свое будущее.

Задачи:

— Эмоциональная дифференциация Я от семьи родителей, обретение автономии и независимости;

— Развитие интимности в межличностных отношениях (по Э. Эриксону), способности любить и быть любимым в отношениях с противоположным полом, поиск брачного партнера;

— Становление Я личности через выбор профессии и достижение финансовой независимости.

Эффективность создания и функционирования будущей семьи во многом зависит от успеха в решении этих задач. Если задачи не решены, они переходят на последующие этапы развития семьи, что может привести к снижению эффективности функционирования молодой семьи.

На этом этапе происходит изучение потенциальных партнеров, их личных характеристик и особенностей их семей. Жизнь будущих супругов на этой стадии представлена индивидуальной жизнью каждого из них.

Некоторые молодые люди затягивают этот этап. Часто нулевая стадия связана с проживанием взрослых детей в родительской семье, что создает определенные психологические трудности для молодых людей, которые могут проявиться позже, при создании собственной семьи. Некоторые избегают вступления в брак из-за внутренних проблем, связанных с их родительскими семьями.

Иногда именно родители молодых людей, а не сами молодые, инициируют переход к следующему этапу — совместному проживанию и официальной регистрации отношений. При этом многие молодые люди

стремятся к раннему браку, стремясь освободиться от чрезмерного контроля со стороны родителей.

Современные представления о карьере и финансовом положении затрудняют многим молодым людям своевременное заключение брака из-за экономических трудностей, таких как отсутствие достойной работы, капитала, проблемы с жильем и т.д.

Однако, если решение вступить в брак принимается осознанно и обдуманно, вероятность создания стабильной семьи с высоким уровнем удовлетворенности отношениями значительно увеличивается.

2. Заключение брака и создание новой семейной пары (молодая семья, семья молодоженов)

Длительность этого этапа варьируется в разных семьях.

Цель: Формирование новой семейной системы на основе заключения брака.

Задачи:

- Выработка и согласование общих семейных ценностей и уклада;
- Определение лидерства и решение вопросов главенства;
- Распределение ролей и принятие ответственности за их выполнение;
- Определение финансового статуса семьи, организация семейного бюджета, решение вопроса проживания;
- Организация досуга;
- Брачно-семейная адаптация супругов, привыкание к жизни в семье;
- Формирование семейного самосознания «Мы», выработка общей позиции относительно будущего семьи, постановка основных жизненных целей;
- Установление отношений с расширенной семьей (родителями и родственниками обоих супругов).

На этом этапе обычно наблюдается относительная гармония и практически полное отсутствие серьезных проблем. Многие новоиспеченные семейные пары находятся в состоянии эйфории, считая, что легко справятся

со всеми трудностями, а отношения между супругами остаются позитивными.

Уровень удовлетворенности браком на этой стадии считается самым высоким [10, с. 47].

Тем не менее, на этом этапе происходит адаптация партнеров друг к другу, что может привести к первому кризису. Первые годы совместной жизни рассматриваются в психологии семьи как стадия формирования индивидуальных стереотипов общения у супругов, а также согласования их систем ценностей и выработки общей позиции.

3. Семья с маленькими детьми (до подросткового возраста).

Рождение ребенка радикальным образом меняет динамику и сложность жизни семьи. Основные изменения касаются распределения ролей внутри семьи, изменения образа жизни супругов, взаимодействия с родственниками и адаптации к новым реалиям. Рассмотрим ключевые моменты, которые происходят после появления ребенка в семье:

1. Традиционализация семьи: после рождения ребенка семья начинает придерживаться традиционных моделей поведения, усиливая разделение мужских и женских ролей. Женщина сосредотачивается на выполнении семейных ролей, в то время как мужчина продолжает работать и обеспечивать семью.

2. Усиление ригидности семейной структуры: происходит укрепление четкого разделения ролей в семье, увеличение жесткости в распределении обязанностей.

3. Изменение образа жизни: жизненный ритм меняется — уменьшается свободное время, досуг, общение с друзьями, работа приобретает большее значение, появляются дополнительные домашние обязанности, возрастает напряжение.

4. Повышение ответственности и тревоги: увеличивается чувство ответственности за будущее семьи и благополучие ребенка, усиливается беспокойство за здоровье и развитие малыша.

5. Проблемы в общении и сексуальной жизни: время, уделяемое

супругами друг другу, сокращается, возникают трудности в поддержании романтической атмосферы, возможно возникновение конфликтов на почве усталости или стресса.

6. Эмоциональные изменения у отца: отец может чувствовать ревность и зависть к ребенку, к его отношениям с матерью, что негативно сказывается на его эмоциональном состоянии и взаимодействии с ребенком.

7. Отношения с прародителями: родители принимают новые роли — бабушки и дедушки, участвующие в воспитании внуков, сохранении семейных традиций, разрешении споров и кризисов, предоставлении поддержки семье.

Таким образом, появление ребенка приводит к значительным изменениям в структуре семьи, перераспределению ролей, усилению напряжения и изменениям в отношениях между супругами.

4. Четвертая стадия начинается, когда ребенок достигает подросткового возраста. Эту стадию иногда сравнивают с вулканом, потому что в любой момент можно ожидать проблем.

Семейная жизнь на этом этапе характеризуется столкновением кризисов разных поколений. Старшее поколение сталкивается с необходимостью изменить образ жизни из-за ухудшения физического состояния и уменьшения социальных возможностей (например, выход на пенсию).

В то же время младшее поколение — подростки — требуют признания их взрослым статусом, что приводит к изменению системы детско-родительских отношений [8, с. 192].

Иногда авторитет родителей теряется перед детьми. Это может произойти, если ребенка долгое время ограждать от реальности, и он столкнется с действительностью, осознавая, что родители учили его не тем правилам и нормам, которые действуют в жизни. Также проблема может заключаться в несоответствии ожиданий и надежд родителей тому, каким стал их ребенок.

Родители теряют контроль над детьми-подростками, и дети начинают

активно интересоваться внешкольными занятиями.

Кроме того, у супругов могут возникать проблемы с их собственными родителями, которые стареют и нуждаются в дополнительной заботе [15].

Спасти семью на этом этапе помогут зрелость и сплоченность всех членов семьи, а также умение открыто обсуждать возникающие конфликты и находить компромиссные решения, вместо того чтобы замалчивать проблемы. Из-за нестабильной ситуации в семье существует риск ее распада.

5. Пятая стадия — время, когда дети покидают семью, период достижения детьми взрослого статуса и их отделения («птенцы покидают родное гнездо»).

Отличительной чертой этой стадии является завершение выполнения супругами функций воспитания детей и сохранение их профессиональной и социальной активности.

Цель: Создание гибкой семейной системы с открытыми границами.

Задачи:

- Реконструкция семейной системы как пары;
- Формирование новых отношений между родителями и детьми на основе принципа «взрослый-взрослый»;
- Включение в семейную систему новых членов (жен или мужей детей, внуков);
- Освоение новых семейных ролей — бабушки и дедушки;
- Повышенная забота о старших членах семьи, принятие факта недееспособности и возможной смерти родителей.

На этом этапе супружеские отношения снова становятся центральными, поскольку родительские функции выполнены. Этот период может быть счастливым временем для многих супругов.

Удовлетворенность браком на этом этапе во многом зависит от того, насколько гармоничными были отношения супругов на предыдущих стадиях [16, с. 294].

Появляется множество новых возможностей для личного и

межличностного развития, и теперь супруги могут уделять больше времени своим хобби или работе.

6. Шестая стадия — период жизни после ухода детей.

Особенности жизни пожилой пары включают изменения в сексуальных отношениях, обусловленные менопаузой у женщин и мужчинами.

Особенности последнего, шестого этапа жизненного цикла семьи определяются вхождением супругов (или одного из них, если разница в возрасте значительная) в завершающий период онтогенетического развития — старение и пожилой возраст. Влияние возрастных изменений на личность и семейные отношения приводит к необходимости корректировки целей и задач развития как отдельных членов семьи, так и всей семейной системы в целом. Пенсионный период вызывает существенные изменения в образе жизни, требуя переосмысления приоритетов и способов самовыражения.

Цель: Перестройка системы отношений между поколениями в рамках расширенной семьи с учётом возрастных изменений.

Задачи:

1. Сохранение прежнего круга интересов, занятий и способов взаимодействия между супругами несмотря на физическое старение и потерю энергии.

2. Изучение новых возможностей исполнения социальных и семейных ролей (бабушка/дедушка).

3. Поддержка ведущей роли среднего поколения в семье.

4. Приобретение мудрости и опыта старения, поддержание здравомыслия и рационального поведения.

5. Приспособление к потере супруга, близких людей, друзей, сверстников.

6. Планирование жизни после утраты супруга, подготовка к самостоятельной жизни.

7. «Пересмотр» итогов жизни, принятие неизбежности смерти, решение вопросов личной целостности и смысла существования перед лицом угрозы

распада.

Важные аспекты этого периода включают адаптацию к новому образу жизни после выхода на пенсию, изменение ролей в семье, поиск новых путей самореализации и поддержание активного общения с близкими людьми. Эти задачи помогают супругам адаптироваться к новым условиям и сохранять качество жизни, несмотря на физические ограничения.

1.3. Консультирование семейных пар по повышению удовлетворенности браком как возможность укрепления семьи

В настоящее время все актуальнее становится психологическая помощь в решении многих семейных кризисов, которые появляются в любой период на протяжении супружеской жизни.

Кризис вынуждает семью приобрести новый опыт и освоить новые навыки, чтобы перейти на следующую ступеньку жизни [2, С. 58].

Психологическая помощь направлена на поддержку семьи в преодолении сложных ситуаций, восстановление нормального функционирования и улучшение коммуникации между членами семьи. Важно подчеркнуть, что успешное прохождение кризиса возможно только тогда, когда оба супруга готовы работать над собой и стремиться создать качественные отношения.

Готовность супругов обращаться к семейному психологу играет ключевую роль в сохранении или восстановлении эмоциональных связей и любви. Это является одним из важнейших факторов поддержания здоровых отношений в браке и семье. Многие специалисты считают, что для создания искренней и глубокой связи между партнерами необходимо развитие личностного потенциала каждого из супругов. Настоящая близость, или любовь, подразумевает глубокие отношения, основанные на доверии и понимании себя и другого, что способствует личностному росту и развитию

обоих партнеров.

Согласно мнению некоторых экспертов (Н.И. Олифирович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента), психологическая помощь семье включает в себя эмоциональную, смысловую и экзистенциальную поддержку семьи и её отдельных членов в кризисных ситуациях. Авторы выделяют несколько функций психолога в работе с семьёй:

1. Поддерживающая функция: Психолог предоставляет эмоциональную поддержку, которая может отсутствовать или быть искаженной в реальных семейных отношениях.

2. Посредническая функция: Психолог выступает в роли посредника, помогая восстановить разрушенные связи между членами семьи и наладить эффективное общение.

3. Образовательная функция: Психолог консультирует и направляет развитие навыков общения, саморегуляции и самопознания.

4. Развивающая функция: Психолог способствует развитию основных социальных навыков, таких как внимание к нуждам других, понимание эмоций и взаимодействие с окружающей средой.

5. Информационная функция: консультант предлагает семье или ее отдельным членам изложение информации о психическом здоровье и нездоровье, норме и ее вариантах, а также советы, руководства.

Олифирович Н.И., Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента выделяют следующие виды психологической помощи семье: информирование, индивидуальное психологическое консультирование (психотерапия), консультирование (психотерапия супружеской пары), групповое консультирование (психотерапия) супружеских пар, семейное консультирование (психотерапия), групповое семейное консультирование (психотерапия) [49, с. 125].

В психологии семейных отношений объектом анализа всегда будут являться супружеские пары или ее отдельно взятые члены семьи и их

внутренняя, субъективная оценка.

Когда мужчина и женщина решают вступить в брак и создать семью, они обычно стремятся сделать свою жизнь богаче и полнее. Удовлетворенность семейными отношениями и прочность брачных уз тесно связаны друг с другом. Считается, что эти аспекты могут представлять разные уровни взаимоотношений супругов.

Самый первый, общий уровень — это устойчивость брака, которая заключается в юридической сохранности союза (то есть отсутствии развода).

Далее идет уровень приспособления к совместной жизни, когда партнеры адаптируются друг к другу, делят домашние обязанности и воспитывают детей.

Наконец, третий уровень является наиболее глубоким. Этот уровень также называют уровнем «успеха» или «успешности» брака. Здесь важно отметить, что успех брака определяется тем, насколько совпадают ценности партнеров.

Некоторые исследователи акцентируют внимание на понятии неудовлетворенности браком. Например, в работах Э.Г. Эйдемиллера и В. Юстицкиса говорится о том, что степень осознания этой неудовлетворенности играет важную роль в ее влиянии на отношения между супругами. Они выделяют два типа неудовлетворенности:

1. Осознанная неудовлетворенность: когда супруги четко понимают, что их брак не удовлетворяет их ожиданиям и потребностям.

2. Плохо осознаваемая неудовлетворенность: когда партнеры могут испытывать дискомфорт или недовольство, но не полностью осознают причины этого состояния.

Для современного общества развод часто оставляет глубокие эмоциональные следы у обоих партнеров, и многие люди испытывают трудности при мысли о повторном браке. Вот несколько факторов, которые могут мешать людям снова вступить в брак после развода:

1. Эмоциональные травмы. После развода человек может переживать

множество негативных эмоций: разочарование, обида, чувство вины, страх перед будущим. Эти эмоции требуют времени для переработки и исцеления. Некоторым людям требуется много лет, чтобы справиться с этими чувствами и снова открыться для новых отношений.

2. Страх повторения ошибок. Люди, пережившие неудачный брак, нередко боятся повторить те же ошибки в будущем. Они могут сомневаться в своей способности выбрать подходящего партнера или опасаться, что новый союз тоже закончится разводом.

3. Финансовые последствия. Развод часто сопровождается финансовыми трудностями: раздел имущества, алименты, судебные издержки. Многие люди предпочитают сначала стабилизировать свое финансовое положение, прежде чем думать о новом браке.

4. Социальные стереотипы. В обществе до сих пор существуют определенные стереотипы относительно повторного брака. Некоторые люди считают, что второй брак менее «законный» или «настоящий», чем первый. Это может вызывать у них сомнения и неуверенность.

5. Изменение жизненных приоритетов. С возрастом и опытом приоритеты людей могут меняться. После развода некоторые решают сосредоточиться на карьере, саморазвитии или воспитании детей, а не на поиске нового партнера.

6. Проблемы доверия. Развод может подорвать доверие к другим людям. Человеку становится сложно доверять новым партнерам, опасаясь предательства или обмана.

7. Желание сохранить независимость. Иногда после развода люди начинают ценить свою независимость и свободу больше, чем раньше. Они не хотят снова связывать себя обязательствами и ограничивать свою личную жизнь.

Каждый человек уникален, и его восприятие брака и будущих отношений формируется под влиянием множества личных обстоятельств, опыта и эмоциональной зрелости. Важно учитывать, что уровень

удовлетворенности браком и характер этой удовлетворенности играют ключевую роль в стабильности и качестве отношений.

По этому поводу О. Г. Прохорова отмечает: «то, что супруги вложили друг в друга, нельзя забрать назад, а способность вложить себя в новые отношения отравлена подозрением и параноидальными чувствами ко всякому браку как таковому» [59, С. 134]. После развода многие женщины, особенно с детьми, могут отказаться от идеи повторного брака из-за финансовых сложностей, нехватки времени и страха повторения негативного опыта. Это снижает рождаемость и ухудшает демографическую ситуацию. Дети в таких семьях часто получают недостаточную эмоциональную поддержку, что влияет на их развитие и будущие отношения.

Основная задача психолога в работе с семьями, переживающими кризис, состоит в том, чтобы помочь им принять реальность с её трудностями и проблемами. Психолог поддерживает обе стороны конфликта, помогая им понять чувства друг друга и избегать направления негативизма на детей. Вместо углубленного анализа причин кризиса, важно найти практические методы, которые помогут стабилизировать отношения внутри семьи и с внешним миром. Правильно подобранные методы способствуют улучшению функционирования семейной системы и снижению психологического дискомфорта у всех её членов. При работе с парами учитываются различные аспекты: мотивы создания семьи, продолжительность брака, наличие предыдущих браков, ценностные ориентиры, наличие детей, а также эмоциональные ожидания супругов – любовь, поддержка, безопасность.

В области психологии и консультирования действительно нет единого универсального метода, который подходит для решения всех проблем. Психологи используют разнообразные подходы и техники, исходя из своих теоретических предпочтений и конкретных потребностей клиентов. Например, гуманистический подход Карла Роджерса и Фёдора Емельяновича Василюка фокусируется на поддержке и принятии клиента, тогда как бихевиористский метод направлен на изменение поведенческих реакций.

Гештальт-терапия помогает клиентам осознать текущие переживания и интегрировать их в целостную картину, а психоанализ исследует бессознательные процессы. Выбор методов зависит от ситуации и индивидуальных особенностей клиента, и разные техники могут быть эффективны на различных этапах консультирования.

В семейной терапии используются различные подходы, включая теорию Мюррея Боуэна и структурную терапию Сальвадора Минухина. Подход Боуэна основывается на рассмотрении жизненного цикла семьи и учете национальных особенностей клиентов. Структурная терапия Минухина базируется на трех ключевых принципах:

1. Семья рассматривается как единое целое. Психологическая помощь оказывается всей семье, где каждый член считается частью общей системы.

2. Изменение структуры семьи. Терапевтические вмешательства направлены на изменение структуры семьи, что приводит к изменениям в поведении её членов.

3. Присоединение терапевта к семье. Психолог включается в работу с семьёй, создавая терапевтическую систему, способствующую позитивным изменениям.

Эти подходы помогают специалистам эффективно решать проблемы, возникающие в семейных отношениях, учитывая уникальные характеристики каждой семьи.

Таким образом, можно сделать вывод, что, работа психолога с семьёй требует индивидуального подхода, основанного на особенностях конкретной семейной системы. Психологу важно применять методы и практики, соответствующие уникальным характеристикам семьи, опираясь на знания различных теорий. Глубокое погружение в семейную динамику позволяет достичь более надежных результатов. Раннее обращение за помощью увеличивает вероятность успешного разрешения проблемы. Вариативность подходов и отсутствие единой схемы делают психологическое консультирование гибким инструментом, адаптированным к индивидуальным

нуждам каждой семьи.

На начальных этапах работы с супружескими парами психолог сталкивается с задачей установления доверительного контакта и понимания сути проблемы, которая привела пару на консультацию. Важно учитывать интересы всех участников процесса, включая детей, поскольку они часто оказываются наиболее уязвимыми сторонами в семейных конфликтах. В зависимости от стадии консультирования, могут применяться различные методы и техники.

Методы и техники на разных стадиях консультирования:

1. Начальная стадия: Установление контакта и сбор информации.

Стадия знакомства в работе психолога с супружеской парой действительно носит социальный характер. На этом этапе важно установить доверительные отношения и продемонстрировать готовность к сотрудничеству. Для этого психолог использует фразы, показывающие заинтересованность и открытость, такие как: «Слушаю вас внимательно», «Расскажите, что вас сюда привело?» или «Расскажите то, что вы считаете самым важным. А если что-то понадобится, я вас спрошу». Такие приглашающие формулировки помогают создать комфортную атмосферу и облегчить процесс общения.

На этом этапе психолог стремится наладить контакт с обоими супругами, выслушивая их истории и выясняя суть проблемы. Основные задачи включают:

- Создание безопасной атмосферы для обсуждения чувств и переживаний.
- Определение основных точек напряжения и конфликтов.
- Сбор информации о структуре семьи, ценностях, ожиданиях и динамике отношений.

2. Вторая стадия работы психолога с супружеской парой включает сбор информации и определение конкретного запроса от клиентов. На этом этапе психолог уточняет, какую помощь ожидают клиенты и как они воспринимают

свою проблему. Совместно с супругами формулируется четкий запрос на работу, который обычно вытекает из проблемы («не умею, хочу научиться»).

Однако на практике возникают сложности, когда оба супруга вместо описания проблемы начинают перекладывать вину друг на друга, вспоминая прошлые обиды и перебивая друг друга. Это мешает установлению конструктивного диалога с психологом. В таком случае психологу нужно проявить твердость, предлагая супругам говорить поочередно и комментировать слова партнера только после того, как тот закончит высказывание. Эффективным методом на этом этапе может стать использование методики циркулярного интервью, которая помогает упорядочить общение и выявить ключевые моменты конфликта.

На данном этапе психолог начинает анализировать полученную информацию и помогать паре интерпретировать свои взаимодействия. Используемые методы могут включать:

- Активное слушание: Помощь супругам в выражении своих мыслей и чувств.
- Рефлексия: Обсуждение и прояснение чувств и мотиваций каждого супруга.
- Генограмма: Изучение семейного дерева для выявления паттернов поведения и ценностей, передаваемых через поколения.

3. На третьей стадии работы психолог-консультант занимается формулировкой и проверкой гипотез. Гипотезы представляют собой попытки психолога понять ситуацию клиента и предложить возможные объяснения происходящего. Прежде чем озвучить интерпретации клиенту, психолог должен четко сформулировать для себя, что именно происходит в жизни клиента. На этом этапе часто используется техника взаимодействия партнёров, позволяющая глубже изучить динамику отношений в паре.

На третьей стадии работы психолог предлагает супругам обсудить волнующие их темы лицом к лицу, чтобы наблюдать за взаимодействием и выявить основные проблемы пары. Супругам предоставляется возможность

свободно выразить свои мысли и чувства, сидя напротив друг друга. Психолог в этот момент выступает наблюдателем, не вмешиваясь в разговор и не принимая чью-либо сторону, а анализирует происходящее.

Цель этой техники — помочь психологу определить, где диалог между партнерами нарушается, где они перестают слушать или слышать друг друга. Оправдывающиеся или обвиняющие друг друга супруги должны понять, что консультанта интересует не объективная правда, а субъективное восприятие каждого из них происходящих в семье событий.

Иногда один из супругов может пытаться сразу же дискредитировать или унижить другого, отрицая его способность переживать или реагировать на семейные проблемы. В такой ситуации психолог старается поддерживать нейтральную позицию, не теряя контакта ни с одним из партнеров. Он объясняет, что поиск виноватых или обращение к психологу как к арбитру не поможет решить внутрисемейные проблемы. Успех совместного консультирования возможен только тогда, когда оба супруга признают равную ответственность за существующие проблемы и проявляют желание разобраться в том, что каждый из них может сделать для улучшения ситуации в семье.

После обсуждения нескольких конкретных ситуаций психолог может уверенно определить подходящую гипотезу и понять, какие именно поведенческие модели приводят к проблемам в жизни клиента. Затем начинается этап оказания психокоррекционной помощи.

4. На четвертой стадии работы психолог предоставляет супругам обратную связь, используя позитивную коннотацию. Это важный шаг, позволяющий укрепить доверие и мотивацию пары к дальнейшему процессу работы. Психолог может использовать различные методы и техники для коррекции поведения и улучшения взаимоотношений в семье, основываясь на результатах предыдущих стадий анализа и наблюдения.

Позитивная коннотация — это подход, при котором психолог переоформляет проблемную ситуацию в положительном ключе. Суть метода

заключается в том, чтобы найти ресурсы в отношениях пары, которые можно использовать для дальнейшего продвижения. Например, психолог может задать вопросы вроде: «Что вас держит вместе? Есть ли что-то, что приносит вам радость? Что происходит, когда вы не ссоритесь?»

Позитивная коннотация помогает переосмыслить сложные ситуации в отношениях, представив их в более благоприятном свете. Например, в случае измены, которая не привела к разводу, психолог может сказать: «Несмотря на эти трудные обстоятельства, ваша реакция показала, что вы важны друг для друга, возможно, даже сильнее, чем вы думали, когда считали, что ваша связь держится на любви.»

Другой пример: «Я вижу, что вы хотите сохранить семью, но при этом каждый хочет сохранить свою позицию. Вы готовы к изменениям, и я уверен, что у вас всё получится».

Применение позитивной коннотации действительно помогает снизить напряжённость и подготовить почву для дальнейших шагов в коррекции отношений. Это создаёт условия, в которых клиенты могут более открыто воспринимать предлагаемые психологом техники и методы работы.

Далее, в процессе консультирования, психолог может использовать различные вопросы и техники для уточнения ожиданий клиентов и определения природы проблемы. Вот примеры вопросов, которые могут использоваться на этом этапе:

1. Различия между индивидуальностями:

— «Кто чаще испытывает раздражение?»

— «Какие черты характера у каждого из вас вызывают наибольшие трудности в общении?»

2. Различия во взаимоотношениях:

— «В чём отличие в вашем подходе к общению с мужем/супругой по сравнению с тем, как вы общаетесь с ребёнком?»

— «Есть ли различия в вашем взаимодействии с другими членами

семьи?»

3. Различия во времени:

— «Как изменилось ваше общение с партнёром за последний год?»

— «Были ли периоды, когда ваши отношения были лучше, и что отличало их от текущего момента?»

Эти вопросы помогают уточнить ожидания клиентов и выявить ключевые аспекты проблемы. Также полезны вопросы о предыдущем опыте обращения за помощью:

— «К кому вы обращались за поддержкой раньше?»

— «Что вы ожидали получить от предыдущей консультации?»

— «Какие советы или рекомендации вы получили ранее?»

Такие вопросы дают психологу представление о том, как клиенты воспринимали предыдущие попытки решения проблемы и каких результатов они ожидают от текущей сессии.

Техника «Конструктивный спор» является одним из методов, используемых семейными психологами-консультантами для разрешения семейных конфликтов. Она предполагает обсуждение проблемных вопросов между членами семьи в конструктивном ключе, без перехода к обвинениям и агрессии. Целью этой техники является достижение взаимопонимания и нахождения компромиссных решений.

Другие упоминаемые методы включают:

— «Супружеская конференция» – вероятно, этот метод подразумевает регулярные встречи супругов для обсуждения текущих проблем и достижения договоренностей.

— «Мое письмо о супруге» – возможно, техника, при которой каждый из партнеров пишет письмо другому, выражая свои чувства и мысли, а затем обсуждает содержание письма вместе с консультантом.

— «Конструктивные переговоры» – техника, направленная на обучение супругов навыкам ведения переговоров, чтобы они могли эффективно

обсуждать и решать проблемы.

Также упоминается метод предписаний, который включает прямое или парадоксальное вмешательство со стороны психолога. Прямые предписания подразумевают конкретные рекомендации, которые члены семьи должны выполнять буквально. Например, перераспределение обязанностей между супругами или установление правил дисциплины. Парадоксальные предписания могут включать в себя просьбы продолжать вести себя определенным образом, что часто приводит к изменению поведения через осознание его неэффективности.

Эти методы помогают семьям справляться с конфликтами и улучшать взаимоотношения.

Парадоксальные предписания действительно представляют собой интересную технику в семейной терапии. Они предназначены для того, чтобы поставить перед супругами задачу, которая на первый взгляд кажется невыполнимой или абсурдной. Однако главная цель таких заданий заключается вовсе не в их буквальном выполнении, а в том, чтобы спровоцировать обсуждение и размышления у участников процесса.

Когда пара сталкивается с невозможностью выполнить такое предписание, это открывает пространство для анализа причин этого. Почему задание оказалось непосильным? Какие глубинные процессы внутри отношений мешают его выполнению? Эти вопросы становятся предметом обсуждения на последующих встречах с психологом, что помогает выявить скрытые взаимодействия и механизмы, лежащие в основе конфликта.

Метод домашних заданий.

Использование метода домашних заданий также играет важную роль в процессе терапии. Задания, предлагаемые клиентам, служат нескольким целям:

1. Активизация участия: Домашние задания вовлекают супругов в процесс изменений, делая их активными участниками терапии, а не просто

пассивными наблюдателями.

2. Поддержка прогресса: Выполнение заданий между сессиями позволяет поддерживать динамику изменений даже вне консультаций.

3. Сбор материала: Результаты выполнения домашних заданий предоставляют терапевту ценную информацию для дальнейшей работы. Это может быть основой для обсуждения на следующем сеансе.

4. Развитие осознанности: Записи в дневниках позволяют супругам лучше понять собственные эмоции, реакции и поведение, что способствует повышению уровня самосознания.

Примеры тем для записей в дневнике:

1. Эмоции и чувства: Супругам предлагается записывать свои эмоциональные состояния в течение дня, отмечая моменты, когда они испытывали радость, грусть, раздражение и т.п.

2. Взаимодействия: Фиксация всех значимых взаимодействий друг с другом, включая позитивные и негативные моменты общения.

3. Проблемные ситуации: Описание ситуаций, вызывающих напряжение или конфликт, с анализом собственных реакций и действий.

Таким образом, домашние задания и ведение дневников способствуют углублению самопознания и улучшению коммуникации между партнерами, что делает терапию более эффективной.

Домашние задания играют ключевую роль в терапевтической работе с семьями, поскольку они стимулируют активное участие супругов в процессе изменения своих взаимоотношений. Важно отметить, что независимо от того, выполнило ли домашнее задание одно лицо или оба, это всегда становится отправной точкой для продуктивного обсуждения на сессии.

Обсуждение результатов домашнего задания.

Если оба супруга выполнили задание, рекомендуется начать встречу с чтения вслух записей из дневника. Это позволяет поделиться своими мыслями и переживаниями, а также получить обратную связь от партнера и психолога. Даже если кто-то из супругов не выполнил задание, важно предоставить ему

возможность объяснить причины, по которым он не смог сделать это. Возможно, такие трудности связаны с внутренними барьерами или сопротивлением изменениям, что само по себе представляет важный материал для дальнейшего анализа.

Техника «Формулирование желаний».

Эта техника направлена на укрепление позитивного взаимодействия между супругами путем перевода жалоб в конкретные просьбы или пожелания. Жалобы зачастую отражают неудовлетворённые потребности, поэтому перевод их в форму просьб помогает направить энергию на решение конкретных задач вместо фокусирования на негативе.

Как работает техника?

1. Запись пожеланий: Каждому супругу предлагается записать несколько небольших и крупных пожеланий-просьб к партнеру. Пожелания могут касаться различных аспектов жизни: от мелких бытовых моментов до значительных совместных мероприятий.

2. Обмен списками: На сессии супруги обмениваются своими списками и обсуждают каждое пожелание. Этот этап важен для понимания потребностей и ожиданий каждого из партнеров.

3. Выбор приоритетов: Из общего списка выбираются те пункты, которые будут реализованы в первую очередь. Важно, чтобы количество выбранных пунктов было одинаковым для обоих супругов, чтобы создать ощущение равенства и справедливости.

4. Исполнение пожеланий: Партнеры договариваются об исполнении определенных пожеланий на протяжении следующего периода времени. Это создает атмосферу взаимного доверия и уважения, где каждый чувствует свою значимость и важность для другого.

Преимущества техники.

1. Укрепление связи: Совместное выполнение небольших, но значимых просьб укрепляет доверие и уважение между супругами.

2. Перевод жалоб в действия: Вместо того чтобы концентрироваться на

негативных аспектах, партнеры учатся формулировать свои потребности в виде конкретных запросов, что повышает вероятность их удовлетворения.

3. Усиление мотивации: Видя, что их усилия замечаются и оцениваются партнером, супруги получают дополнительную мотивацию для продолжения работы над отношениями.

4. Создание позитивной динамики: Регулярное выполнение подобных контрактов способствует созданию устойчивых положительных изменений в отношениях.

Таким образом, использование техник вроде «Формулирования желаний» помогает супругам перейти от жалоб и критики к конструктивным действиям, укрепляющим их союз.

Классическая модель работы с супружескими парами действительно включает в себя ряд последовательных шагов, направленных на разрешение конфликтов и улучшение взаимоотношений. Давайте рассмотрим эти шаги подробнее:

1. Формулирование первичной системной гипотезы.

На этом этапе психолог-консультант строит предварительное предположение о причинах и механизмах возникновения проблем в паре. Гипотеза основывается на информации, полученной от супругов, а также на наблюдении за их взаимодействием. Она служит отправной точкой для дальнейших действий.

2. Проведение циркулярного интервью.

Циркулярное интервью — это метод, позволяющий собрать данные о динамике взаимоотношений в семье. Вопросы задаются таким образом, чтобы выяснить, как одна сторона воспринимает действия другой, и наоборот. Это помогает раскрыть скрытые мотивы и ожидания, а также выявить точки напряжения.

3. Формулирование позитивной коннотации.

Позитивная коннотация заключается в поиске и акцентировании внимания на тех аспектах поведения супругов, которые являются полезными

или позитивными. Это помогает снизить уровень напряженности и создать основу для конструктивной работы.

4. Выработка предписания и других коррекционных техник.

На этом этапе применяются различные техники, направленные на изменение поведения и улучшение взаимодействия в паре. Одним из эффективных инструментов являются домашние задания, которые помогают закрепить новые навыки и модели поведения.

Завершение работы.

Консультационная работа считается завершенной, когда супруги начинают осознавать, какие события и действия приводят к проблемам, и понимают, как можно изменить ситуацию. Консультант подводит итоги совместно с клиентами, помогая им сформулировать выводы и решения. Важно, чтобы супруги осознали, как был достигнут прогресс, и смогли самостоятельно применять полученные знания и навыки в будущем.

Важность осознания проблемы.

Многие пары приходят к пониманию, что проблема не в одном из партнеров, а в отсутствии эффективного способа договориться. Работа с психологом помогает улучшить коммуникацию и восстановить нарушенный контакт. Осознание своих потребностей и умение выражать их конструктивно — ключевые факторы успешного брака.

Таким образом, классический подход к работе с супружескими парами направлен на создание условий для глубокого понимания проблем и поиска путей их решения через совместные усилия супругов и поддержку специалиста.

Принимая во внимание все вышеперечисленные условия, можно заключить, что работа с супружескими парами требует комплексного подхода, включающего диагностику, анализ взаимоотношений, применение специальных техник и активное участие самих супругов. Эффективная терапия должна учитывать особенности каждой конкретной пары и гибко

адаптироваться под их нужды.

Важно помнить, что успех терапии зависит не только от профессионализма психолога, но и от готовности супругов работать над улучшением своих отношений. Осознанное участие и желание измениться — ключевые факторы успеха в любой психотерапевтической работе.

Психологическое консультирование не только помогает решить конфликты в семье, но и укрепляет семью в долгосрочной перспективе, повышая степень удовлетворенности браком. В этом контексте психологическое консультирование выступает как эффективный метод психологического сопровождения супругов, позволяющий справиться с трудностями, восстановить здоровые и гармоничные отношения, а также как способ поддержки и перехода семьи на новый этап жизни.

Выводы по Главе 1

Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Удовлетворенность браком рассматривается как субъективная оценка представлений о браке и семье, формирующаяся в сознании каждого из супругов на основании их опыта взаимодействия. Проанализируем определения, предложенные различными авторами:

Ю.Е. Алешина определяет удовлетворенность браком как степень соответствия реальных взаимоотношений в семье представлениям супругов о том, какими они должны быть.

С.И. Голод рассматривает удовлетворенность браком как интегральную оценку, складывающуюся из множества факторов, связанных с межличностными отношениями в семье.

М.С. Мацковский подчеркивает, что удовлетворенность браком формируется на основе оценки супругами качества своей совместной жизни, включая материальную обеспеченность, психологический климат и сексуальную гармонию.

Н.Н. Обозов и А.Н. Обозова рассматривают удовлетворенность браком как результат сравнения реальных достижений в браке с ожиданиями и идеалами, сформированными до вступления в брак.

В.В. Столин акцентирует внимание на том, что удовлетворенность браком связана с восприятием и оценкой супругами своего положения в семье, включая ролевые функции и распределение ответственности.

В.А. Сысенко указывает на то, что удовлетворенность браком определяется степенью совпадения личных интересов и целей супругов, а также уровнем эмоциональной близости и поддержки в отношениях.

Все эти подходы подчеркивают, что удовлетворенность браком — это субъективная оценка, зависящая от индивидуальных восприятий и ожиданий

каждого из супругов.

2. Определили, что на степень удовлетворенности браком влияют следующие факторы: эмоциональная связь, коммуникация, сексуальная гармония, совместное времяпрепровождения, уважение и признание, разрешение конфликтов, финансовая стабильность.

3. Семейные кризисы также напрямую влияют на степень удовлетворенности браком. Многие отечественные авторы выделяют два типа семейных кризисов: 7 нормативных и 5 ненормативных. Нормативные семейные кризисы проходит каждая семья, как стадии или переходы, которые принято считать естественными и ожидаемыми в жизни семьи. А ненормативные кризисы проходит не каждая семья. Ненормативные кризисы не являются естественными и предсказуемыми в жизни семьи. Они могут возникать в результате непредвиденных обстоятельств, экстремальных ситуаций или травматических событий.

Нормативные и ненормативные кризисы, которые появляются в любой период на протяжении супружеской жизни, могут ухудшить степень удовлетворенностью браком. И в эти моменты супружеской паре очень важна и нужна психологическая помощь.

4. Психологическое консультирование позволяет супругам повысить степень удовлетворенности браком в кризисные моменты супружеской жизни, при этом оказывая поддерживающую, посредническую функцию, функцию обучения, развития и информационную, что укрепляет семью в долгосрочной перспективе.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ

2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Основная цель данного исследования: изучение повышения уровня удовлетворенности браком. Гипотеза нашего исследования предполагает эффективность психологического консультирования как способа повышения уровня удовлетворенности браком у супругов для укрепления брака при соблюдении следующей последовательности:

1) будет проведена диагностика степени удовлетворенности браком по входящим в него критериям;

2) будут использованы техники из разных подходов, помогающие выявить и понять источники конфликтов между супругами, которые снижают степень удовлетворенности браком;

3) различные методы психотерапии, такие как ЭОТ (эмоционально-образная терапия) и когнитивно-поведенческая будут применены для решения конфликта, стабилизации эмоциональных и психологических аспектов, связанных с удовлетворенностью браком.

Эмпирическая часть исследования осуществлялась с апреля по июнь 2024г. Эксперимент проводился посредством психологического консультирования на базе МБОУ СОШ №4 г. Кызыла Республики Тыва. Выборку составили учителя в количестве 15 супружеских пар, всего 30 человек. Диагностика проводилась в индивидуальном режиме и на добровольной основе.

На основании научной литературы мы рассмотрим краткий обзор методологических подходов изучения удовлетворенности браком в психологии в Таблице 2.

Таблица 2. — Краткий обзор методологических подходов изучения удовлетворенности браком в психологии.

Подходы	Представители	Суть подхода	Методики
Системный	Ю.Е. Алешина, М. Боуэн А.Я. Варга, А.Г. Лидерс, С. Минухин, О.А. Обозова, О.А. Карабанова, В. Сатир	Данный подход предполагает рассмотрение семьи как целостной системы, где каждый элемент влияет на остальные. Согласно этому подходу, семья существует, функционирует и развивается под действием двух законов: гомеостаза и развития. Закон гомеостаза заключается в том, что каждая семья стремится сохранить своё положение, то есть остаться без каких-либо перемен и изменений. Закон развития подразумевает то, что каждая семья должна пройти свой жизненный цикл, постоянно пребывая в процессе изменения.	<ul style="list-style-type: none"> Тест-опросник удовлетворённости браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко.
Функциональный	А.Г. Харчев, М.С. Мацковский, А.И. Антонов, С.И. Голод	Основан на представлении личности через ее роли и функции в группе. Он выражается в исследовании соотношения психологических семейных ролей супругов. Совместимость в браке проявляется через согласование и сходство представлений супругов о семейной жизни, а также через непротиворечивость их ролей в паре.	<ul style="list-style-type: none"> Методика «Рольевые ожидания и притязания в браке» («РОП») А.Н. Волковой.
подходы к пониманию удовлетворенности супругов отношениями между собой и браком в целом	В.А. Сысенко, С.И. Голод, Ю.Е. Алешина, Т.В. Андреева, М.Ю. Арутюнян, Т.А. Гурко, Т.Л. Романова, В.В. Столин, А.Р. Харчев, Э.Г. Эйдемиллер, Н.Ф. Федотова	Удовлетворённость браком рассматривается как результат адекватной реализации представления о семье, который сложился в сознании человека под влиянием различных событий. Важно учитывать степень удовлетворённости потребностей каждого из супругов. Глубокое взаимопонимание и разрешение конфликтов между супругами отмечается как главный параметр успешных супружеских отношений.	<ul style="list-style-type: none"> методика «Общение в семье» Ю.Е. Алешинной, Л.Я. Гозмана, Е.М. Дубовской. Тест-опросник ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) (А.Н. Волкова, модификация В.И. Слепковой). Тест-вопросник «Совместное времяпрепровождение», тест-вопросник «Финансовая стабильность»
семейное консультирование	Алешина Ю.Е. Елизаров А.Н., Абрамова Г.С., Сатир В., Эйдемиллер Э.Г, Вебер Г., Андреева Т.В., Варга А.Я.	Основная цель семейного консультирования — выявление причин семейных конфликтов и целенаправленная работа по нахождению путей для их коррекции.	<ul style="list-style-type: none"> Опросник Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях

Исследования проводилась по трем этапам:

На первом этапе эмпирического исследования проводилась диагностика факторов удовлетворенности браком в супружеских парах — характера взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях, взаимодействия супругов в эмоционально-духовной сфере, а именно любви, взаимопонимания, эмоционального притяжения, авторитетности, совместное времяпрепровождение, интимно-сексуальное отношение, воспитание детей и межличностных отношений.

На втором этапе эмпирического исследования выборка была разделена на три группы. Супружеские пары можно разделить на группы в зависимости от уровня удовлетворенности браком:

1. Пары с низким уровнем удовлетворенности браком — испытывают частые конфликты, недовольство друг другом и совместной жизнью. Взаимоотношения характеризуются отсутствием взаимопонимания и эмоциональной близости.

2. Пары со средним уровнем удовлетворенности браком — имеют смешанные чувства относительно своего брака. Могут испытывать как положительные, так и отрицательные эмоции, однако в целом удовлетворены основными аспектами совместной жизни.

3. Пары с высоким уровнем удовлетворенности браком — чувствуют глубокую привязанность и удовлетворение от совместной жизни. Отношения основаны на доверии, уважении и взаимопонимании.

На третьем этапе исследования применялся Т-критерий Вилкоксона для обработки данных. Этот метод сравнивает две связанные выборки, выявляя различия между показателями. Рассмотрим коротко о них в таблице 3.

Таблица 3. — Компоненты, уровни выраженности и методики диагностики удовлетворенности браком

Компоненты удовлетворенности	Уровни выраженности			Методы и методики
	негативный	конфликтный амбивалентный	позитивный	
Эмоциональная связь. описывает разнообразные эмоциональные переживания партнеров в контексте их взаимоотношений, включая как положительные, так и отрицательные эмоции.	Нет эмоциональной близости, эмоциональные переживания во взаимоотношениях отсутствует, игнорирование, чувства ненужности, одиночества.	сочетание противоречивых чувств, когда человек одновременно испытывает любовь и гнев, привязанность и желание независимости. Тесная связь и чувство приверженности по отношению к семье могут вступать в противоречие с негативными эмоциями из-за конфликтов или расхождений во мнениях.	отношения, в которых всем участникам комфортно, они стремятся понять чувства друг друга и заботятся о них, доверяют, делятся сокровенным, не боясь получить осуждение в ответ	• Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ) (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко).
Коммуникация. это обмен информацией, согласование усилий и выполнение семейных ролей в совместной деятельности, установление и развитие отношений	Возникновение разногласий из-за закрытости и скрытости, критичное отношение друг другу, обвинение, внешней холодностью и сопровождается обидой, отсутствие зрительного контакта при общении, неожиданные выходы из контакта, односторонняя коммуникация (монолог вместо диалога).	Противоречивость, двойственность, что может, например, выражается в одновременном ощущении положительной и негативной эмоции к супругу	открыто выражать свои чувства. уважение, интерес к друг другу, удовлетворенность общением, удовлетворенность супружескими отношениями	• Тест-опросник «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман).
Сексуальная гармония находит реализацию в конкретных действиях	Если придерживаться одних и тех же привычек и предпочтений, секс перерастает в рутину. Супруг не знает, какие слова использовать для выражения имеющихся мыслей, ощущений, желаний	Переменчивое поведение, склонность к обвинению супруга, перекладывание ответственности	возникновение чувства близости, доверия, понимания и поддержки, направленные на то, чтобы дарить заботу и поддержку. Когда партнёры важны друг другу их поведение будет доброжелательным, направленным на продуктивные сотрудничество	• Тест-опросник «Рольные ожидания и притязания в браке», А. Н. Волкова

<p>Совместное времяпрепровождение во время совместного досуга максимально открыто позволяет супругам разглядеть внутренний мир друг друга и проявить ранее скрытые стороны своей личности</p>	<p>Отсутствие совместного времяпрепровождения приводит к отдалению партнёров друг от друга, порождает конфликты, недовольство собой и друг другом.</p>	<p>противоречивость</p>	<p>При успешном выполнении совместной деятельности, такой как воспитание детей, ведение домашнего хозяйства и организация досуга, у партнеров по браку возникает чувство удовлетворенности, сплоченности и укрепления эмоциональной связи не только собой, но и партнёром. Знание образа и функций жены и мужа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • тест-вопросник «Совместное времяпрепровождение»
<p>Уважение и признание. Включает в себя комплексное понятие, предполагающее взаимопонимание между супругами</p>	<p>Невыполненные потребности партнеров в уважении, любви и признании ведут к усилению эмоциональных и личностных расстройств, росту напряженности, утрате чувства любви и безопасности. Если партнеры больше не стремятся удовлетворять потребности друг друга, это ухудшает качество их взаимоотношений.</p>	<p>обострение противоречий</p>	<p>относятся с уважением к своему браку, признают достоинства партнёра и полноценность своей жизни в браке. Уровень удовлетворенности браком также зависит от настроенности партнеров на совместную жизнь, взаимного уважения, общности ценностей и чувств любви и уважения друг к другу..</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тест-опросник ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) (А.Н. Волкова, модификация В.И. Слепковой)
<p>Разрешение конфликтов Удовлетворенность браком включает осознание партнерами как позитивных, так и негативных сторон их отношений, а также понимание причин возникающих разногласий.</p>	<p>избегание, соперничество и приспособление. Ролевой конфликт, или, конфликт представлений</p>	<p>переживания конфликта, удовлетворенность отношениями</p>	<p>Понимание причин, возникающих разногласий, осознание негативных моментов в отношении, способность грамотно разрешать конфликты. Конструктивное поведение супругов в конфликтных ситуациях: компромисс, объяснение, сглаживание, интуитивный способ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е. М. Дубовская)

<p>Финансовая стабильность ожидания и ресурсы друг друга</p>	<p>Недопонимание, увеличение потребностей одного из супругов, требование финансового обеспечения, разделение финансов на финансы мужа и жены, отсутствии стабильного материального фундамента</p>	<p>Конфликт интересов</p>	<p>Организация бюджета семьи, развитие социального навыка обращения с финансами; финансовая независимость, распоряжение финансовых средств, разрешение финансовых вопросов обоюдно и согласовано</p>	<p>• тест-вопросник «Финансовая стабильность»</p>
---	---	---------------------------	--	---

Эксперимент проведен с применением следующих методик:

1. **Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ)** (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко), предназначен для экспресс-диагностики степени удовлетворенности— неудовлетворенности. При разработке опросника авторы исходили из тезиса о том, что супружеские союзы скрепляются эмоциональными узами. В соответствии с этим они предположили, что удовлетворенность/неудовлетворенность браком является обобщенной эмоцией, генерализованным переживанием. Тест также позволяет оценить уровень согласования — рассогласования удовлетворенности браком в семейной паре.

— **Тест-опросник «Общение в семье»** (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман), предназначен для исследования характера общения между супругами. Этот метод подходит для описания и анализа процесса внутрисемейного общения, позволяя количественно выразить важные характеристики общения между супругами. Опросник состоит из шести шкал, которые охватывают ключевые аспекты успешного межличностного общения и легко измеряются с помощью анкетирования. Опросник включает в себя такие аспекты, как:

- сходство во взглядах;
- общие символы;
- доверительность общения;
- взаимопонимание;
- психотерапевтичность общения;
- легкость общения.

— **опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»** (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская). Данный метод позволяет охарактеризовать пару по нескольким важным параметрам: наиболее конфликтные сферы в отношениях, степень согласия или несогласия в конфликтных ситуациях, общий уровень конфликтности. Эти характеристики полезны как в научных исследованиях различных аспектов супружеских взаимоотношений, так и в диагностических целях для

последующей коррекции.

— **Тест-опросник ПЭА** (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) (А.Н. Волкова, модификация В.И. Слепковой).

Опросник предназначен для оценки степени взаимопонимания, эмоциональной привлекательности и уважения между партнерами в браке;

— **Тест-опросник «Рольевые ожидания и притязания в браке» А.Н. Волкова.** Опросник используется для выявления представлений супругов о важности различных аспектов семейной жизни, таких как сексуальные отношения, личная общность, родительские обязанности, профессиональные интересы, хозяйственно-бытовое обслуживание, моральная и эмоциональная поддержка, внешняя привлекательность партнера. Эти показатели формируют шкалу семейных ценностей. Также методика позволяет уточнить ожидания и притязания супругов относительно распределения ролей в семье. Полученные результаты помогают определить иерархию семейных ценностей у каждого из супругов и оценить их социально-психологическую совместимость;

— **Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ)** (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко). Опросник состоит из 24 утверждений, позволяющих оценить свою удовлетворенность по различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д. Авторы предположили, что удовлетворенность/неудовлетворенность браком является обобщенной эмоцией, генерализованным переживанием.

Испытуемые выбирают один вариант ответа из трех возможных. Каждому утверждению соответствует три варианта ответа:

А— верно,

Б— трудно сказать,

В— неверно (или их семантические аналоги).

Утверждения содержат как положительные, так и отрицательные характеристики брака и сформулированы как в позитивной, так

и в негативной форме.

Диапазон тестового балла от 0 до 48 баллов.

Высокий балл говорит об удовлетворенности браком.

Для выделения типов семей по результатам тестирования авторы выделяют следующие шкалы, включающие 7 категорий:

0-16 баллов — абсолютно неблагополучная семья;

17-22 баллов — неблагополучная;

23-26 баллов — скорее, неблагополучная;

27-28 баллов — переходная;

29-32 баллов — скорее, благополучная;

33-38 баллов — благополучная;

39-48 баллов — абсолютно благополучная.

Опросник удовлетворенности браком (ОУБ), отвечает психометрическим критериям валидности и надежности.

— **Опросник «Особенности общения между супругами»**, авторами данного опросника являются Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман и Е.М. Дубовская. Опросник используется для изучения характера общения между супругами и включает 48 вопросов. Методика содержит следующие шкалы:

- 1) доверительность общения между партнерами;
- 2) взаимопонимание между супругами;
- 3) сходство во взглядах супругов;
- 4) общие символы семьи;
- 5) легкость общения между супругами;
- 6) психотерапевтичность общения.

По каждой из указанных шкал можно набрать от 6 до 24 баллов. Те респонденты, которые набрали:

— от 6 до 12 баллов имеют низкий уровень исследуемых характеристик общения между супругами (взаимопонимания и доверительного общения с

партнером),

— от 13 до 18 — средний уровень,

— от 19 до 24 — имеют высокий уровень выраженности исследуемых характеристик семейного общения между партнерами.

— **Опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»** (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман и Е.М. Дубовская). Опросник предназначен для выявления наиболее конфликтных сфер в супружеских отношениях, степени согласия или несогласия в конфликтах, а также уровня конфликтности в паре. Он представляет собой бланковый тест, состоящий из 32 ситуаций супружеского взаимодействия, имеющих конфликтный характер. Ответы респондентов представлены шкалой возможных реакций на каждую ситуацию, учитывающей два признака: активность или пассивность реакции и согласие или несогласие с партнером. Стимулы разработаны отдельно для мужчин и женщин, и обследование проводится индивидуально для каждого супруга.

Исследование конфликтов в супружеских парах помогло авторам методики определить восемь основных сфер, в которых чаще всего возникают столкновения:

1. Проблемы отношений с родственниками и друзьями.
2. Вопросы, связанные с воспитанием детей.
3. Проявление стремления к автономии.
4. Нарушение ролевых ожиданий.
5. Рассогласование норм поведения.
6. Проявление доминирования одним из супругов.
7. Проявление ревности.
8. Расхождения в отношении к деньгам.

Помимо выделения сфер конфликтов, ситуации могут быть классифицированы на две группы по принципу «виноватого». Термин «вина» взят в кавычки, так как речь идет скорее о поводе ссоры, нежели о реальной виновности, которую порой сложно установить. Результаты обследования

позволяют судить об общем уровне конфликтности в паре. Чем ближе значение общего индекса к -2, тем более конфликтным является взаимодействие супругов.

— **Опросник «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность».**

Автор методики — А. Н. Волкова. Опросник предназначен для оценки степени понимания, эмоциональной привлекательности и уважения партнеров в браке. Он состоит из 45 утверждений, касающихся взаимоотношений между супругами. В тексте заложены три шкалы: понимание, эмоциональное притяжение и авторитетность (уважение). Каждая шкала включает по 15 вопросов-утверждений.

Супругам предлагается самостоятельно ознакомиться с утверждениями и выразить своё согласие или несогласие с каждым из них. Рассмотрим каждую шкалу подробнее:

1. Понимание (1–15 утверждений):

Оценка по этой шкале отражает наличие у субъекта картины личности партнера, субъективного ощущения знания его индивидуальных особенностей. Высокие оценки свидетельствуют о том, что субъект хорошо интерпретирует поведение, мысли, чувства и намерения партнера и легко учитывает их при общении. Низкие оценки указывают на непонимание — отсутствие чёткого представления о личности партнёра и трудности в интерпретации его мыслей, чувств и поступков.

2. Эмоциональное притяжение (16–30 утверждений):

Здесь оценивается привлекательность партнёра, желание общаться с ним, иметь с ним дело, а также терапевтическое воздействие контакта на субъекта. Невысокие оценки показывают сложности в общении у партнёров, чувство усталости друг от друга.

3. Авторитетность (уважение) (31–45 утверждений):

Эта шкала показывает, насколько партнёр принимается как личность, насколько субъект разделяет его мировоззрение, интересы, мнения и

принимает их как эталон. Неуважение характеризуется пренебрежением к партнёру как к личности.

— В связи с тем, что удовлетворенность браком исследуется в контекстеролевых ожиданий и притязания в браке, была выбрана методика **«Ролевые ожидания и притязания в браке» А.Н. Волковой**. В исследовании применялись психодиагностические методики, позволяющие изучить специфику взаимосвязи удовлетворенности браком с супружескими установками, ролевыми ожиданиями и притязаниями у супругов разного пола.

Опросник состоит из 36 утверждений для мужского и женского вариантов и включает семь шкал. Минимальный балл по шкале — 0, максимальный — 9. Интерпретация оценок следующая:

- 0–3 балла — низкие оценки;
- 4–6 баллов — средние оценки;
- 7–9 баллов — высокие оценки.

Рассмотрим каждую шкалу подробнее:

1. Интимно-сексуальная шкала оценивает значимость сексуальных отношений в браке. Высокие баллы указывают на то, что супруг(а) считает сексуальную гармонию важной составляющей супружеского счастья, а отношение к партнёру сильно зависит от его/её сексуальной привлекательности. Низкие баллы говорят о недооценке сексуальных отношений в браке.

2. Шкала личностной идентификации с супругом(ой) отражает установку на общую идентичность интересов, потребностей, ценностных ориентаций и способов проведения времени с партнёром. Низкие баллы свидетельствуют об установке на личную автономию.

3. Хозяйственно-бытовая шкала измеряет установку супругов на реализацию хозяйственно-бытовых функций семьи. Она делится на две подшкалы:

- Ролевые ожидания — ожидания от партнёра активного участия в

решении бытовых вопросов. Более высокие баллы означают больше требований к участию партнёра в быту.

— Ролевые притязания — установка на собственное активное участие в домашнем хозяйстве. Общая оценка шкалы показывает значимость бытовой организации семьи для супруга(и).

4. Родительско-воспитательная шкала отражает отношение супругов к своим родительским обязанностям. Подшкалы:

— Ролевые ожидания — установка на активную родительскую позицию партнёра.

— Ролевые притязания — ориентация на собственные обязанности в воспитании детей. Высокая общая оценка означает большую значимость родительских функций для супруга(и).

5. Шкала социальной активности отражает значимость профессиональной и общественной активности для стабильности брачных отношений. Подшкалы:

— Ролевые ожидания — ориентация на профессиональную и общественную активность партнёра.

— Ролевые притязания — собственные профессиональные потребности супруга(и). Высокая общая оценка говорит о значимости внесемейных интересов для супруга(и).

6. Эмоционально-психотерапевтическая шкала выражает установку на значимость эмоциональной поддержки в браке. Подшкалы:

— Ролевые ожидания — ориентация на то, что партнёр станет эмоциональным лидером в семье.

— Ролевые притязания — стремление самому стать семейным «психотерапевтом». Высокая общая оценка подчёркивает важность взаимной моральной и эмоциональной поддержки для супруга(и).

7. Шкала внешней привлекательности отражает значимость внешнего облика партнёра и его соответствие современным стандартам красоты.

По параметру совместному времяпрепровождению был использован

вопросник, разработанный самостоятельно.

Для определения общих интересов, взаимных взглядов, проведения совместных мероприятий и определения совместное времяпрепровождение проведем тест — вопросник, который состоит из 20 вопросов.

— Для изучения удовлетворенности браком в финансовой сфере нами была разработана **Анкета «Финансовая стабильность»**. Она предназначена для выявления поведения супругов в финансовых вопросах, их отношение к финансам семьи. Также может выявить пассивное или активное поведение в отношении семейных финансов. Анкета «Финансовая стабильность» представлена в Приложении А;

— Для исследования удовлетворенности браком по критерию совместного досуга нами была разработана **Анкета «Совместное времяпрепровождение»**, которая определяет степень удовлетворенности супругов от совместного времяпрепровождения, организации совместных мероприятий, что позволит укрепить брак. Данная анкета представлена в приложении А.

Для статистической проверки различий был использован Т-критерий Вилкоксона. Он применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Статистические расчеты выполнены с использованием пакета прикладных компьютерных программ универсальной обработки табличных данных Microsoft Excel XP.

Для диагностики степени удовлетворенности браком в супружеских парах использовался «Тест-опросник удовлетворенности браком» (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко). Результаты диагностики

представлены в рисунке 1.

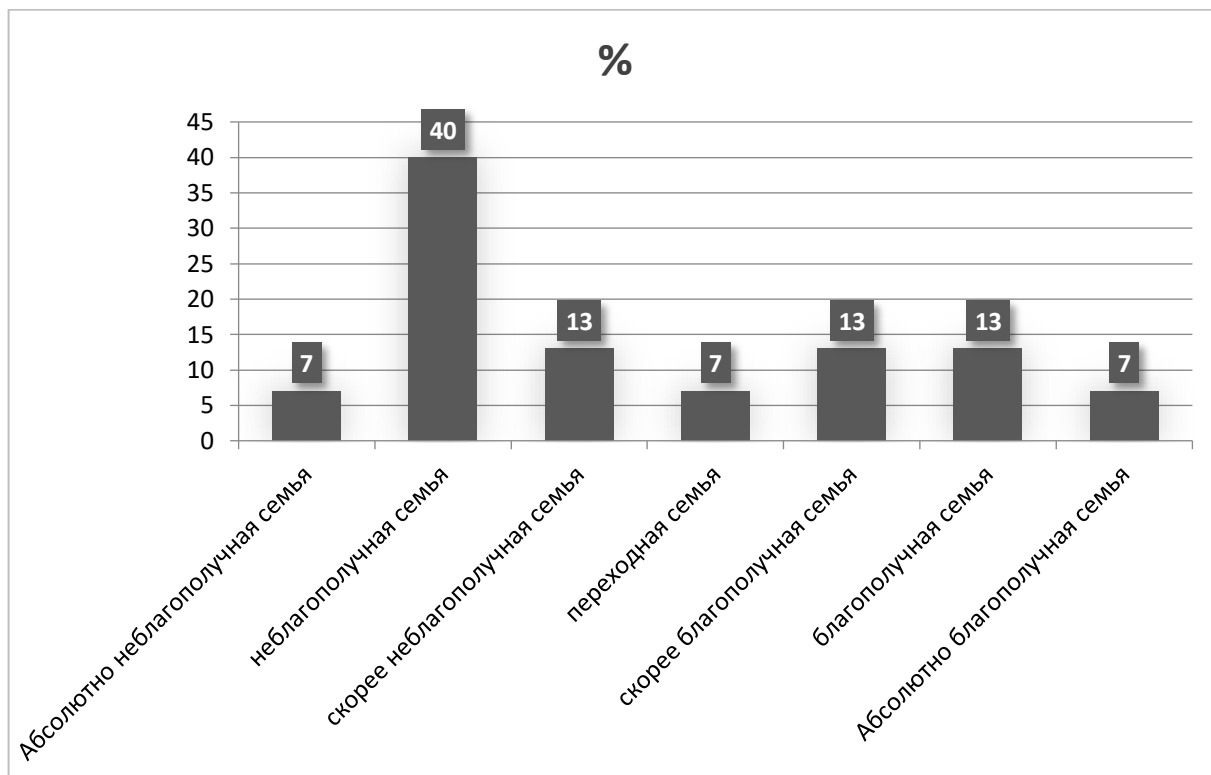


Рис. 1. — Степень удовлетворенности браком супругов, в %

Исходя из данных рисунка 1, можно заметить, что значительная часть супругов, участвовавших в исследовании, оценивают свой брак и семейные отношения как неблагополучные — 40% участников (6 пар). Это значит, что они признают наличие проблем во взаимопонимании и конфликтов. Такое восприятие связано с тем, что их брак не соответствует ожиданиям каждого из супругов, и они не получают необходимой эмоциональной поддержки друг от друга.

Для 7% участников (1 пара) считает свой брак абсолютно неблагополучной. Супруги часто задумываются о разводе.

На переходной стадии находятся 7% участников (1 пара).

На стадиях «скорее благополучной» и «благополучной» свой брак оценили положительно 13% участников (по 2 пары соответственно). Это говорит о сохранении взаимопонимания с партнёром и получении радости и

удовлетворения от супружеских отношений.

Как «абсолютно благополучный» свой брак восприняли 7% участников (1 пара). Такие супруги уважительно относятся к своему браку, отмечают достоинства партнёра и ощущают полноту жизни в браке.

Результаты исследования представлены в таблице 1 приложения Б.

Сводные результаты исследования по данной методике представлены в таблице 2 Приложения Б.

После анализа данных об уровне удовлетворённости супругов, участвующих в исследовании, мы разделили выборку на три подгруппы.

Поскольку опросник удовлетворенности браком состоит из 7 категорий семей, разделим их следующим образом:

К первой подгруппе отнесем неблагополучным семьи, которые по выборке получили следующий результат:

0-16 баллов — абсолютно неблагополучная семья;

17-22 баллов — неблагополучная.

И определим, что данные семьи относятся к первой подгруппе, которую назовем семьи с низким уровнем благополучности.

Далее ко второй подгруппе соотнесем семьи с результатами по выборке скорее неблагополучные, переходные и скорее благополучные семьи, которых определим к среднему уровню, что означает, что эти семьи находятся на переходном этапе к той или иной категории, а именно к высокой или низкой. Но при этом они в стадии перехода. В данную выборку входят семьи, имеющие следующий результат:

23-26 баллов — скорее, неблагополучная;

27-28 баллов — переходная;

29-32 баллов — скорее, благополучная;

И в третью подгруппу включим семьи с высокой степенью

благополучности, которые получили следующие результаты по выборке:

33-38 баллов — благополучная;

39-48 баллов — абсолютно благополучная.

Далее проведем сводный результат по степени выборке, который представлен в таблице 4.

Таблица 4. — Сводный результат по выборке по степени удовлетворенности брака

Степень удовлетворенности браком	Баллы	Количество супружеских пар	%
Низкий уровень	0-22	7	47
Средний уровень	23-32	5	33
Высокий уровень	33-48	3	20

Следующим этапом проведем исследование, чтобы выявить различия у разных факторов, влияющих на удовлетворенность брака.

Для анализа удовлетворенности коммуникации супружеских пар воспользуемся опросником «Особенности общения между супругами» авторов Ю.Е.Алешина, Л.Я.Гозман и Е.М. Дубовская. На рисунке 2

представлены результаты данного исследования.

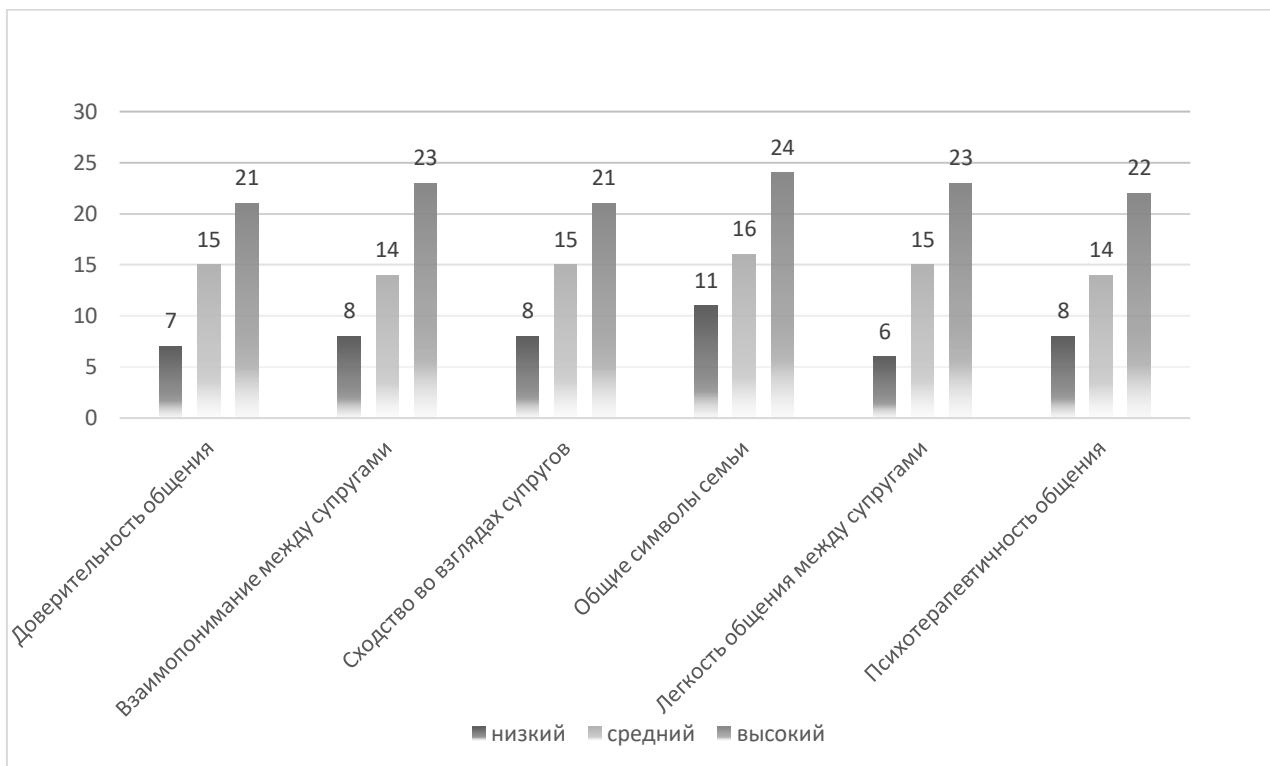


Рис. 2. — Особенности общения между супругами в семьях с разной степенью удовлетворенности, средний балл

В соответствии с исследуемым экспериментом на рисунке 2 выявили, что в благополучных семьях с высокой степенью удовлетворенности показатели по всем параметрам высокие, а наибольшие по параметрам «общие символы семьи» (24 балла), «взаимопонимание между супругами» (23 балла) и «легкость общения между супругами» (23 балла). Данные исследования говорят о том, что у супругов взаимодействие между собой происходит на равных, они не просто слышат, а слушают друг друга, понимают друг друга, что приводит их к общим интересам, легкости в общении и наличии существования общего «семейного» языка.

Семьи со средней степенью удовлетворенности, во всех показателях выше низкой степени, но ниже всех показателей высокого. Наибольшее количество баллов в шкале «общие символы семьи (16 баллов), что показывает о существовании у супругов высказываний, имеющих для них одно и то же

значение, вызывающих одно и то же чувство, воспоминание и отношение.

Показатели коммуникации между супругами в этой подгруппе находятся в пределах среднего уровня выраженности, но с тенденцией к высокому уровню.

В низкой степени удовлетворенности браком наибольшая степень выраженности в шкале «общие символы семьи» (11 баллов), а наименьшее «легкость общения между супругами» (6 баллов). Данные исследования свидетельствуют о том, что из-за низкого доверия и отсутствия взаимопонимания у супружеских пар с низким уровнем удовлетворенности очень часто закрыты, скрывают друг от друга важные моменты в жизни, не делятся своими переживаниями и тревогами, с трудностями справляться самостоятельно.

Остальные показатели коммуникации в этой подгруппе имеют средний уровень выраженности, хотя по некоторым из них отмечается тенденция к увеличению.

Протокол результатов по этой методике представлен в таблице 3 Приложении Б.

Проанализируем результаты наиболее конфликтных сфер супружеских отношений, уровня конфликтности в паре. Используем методику «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях», разработанная Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозманом и Е.М. Дубовская. Результаты

представлены на рисунке 3.

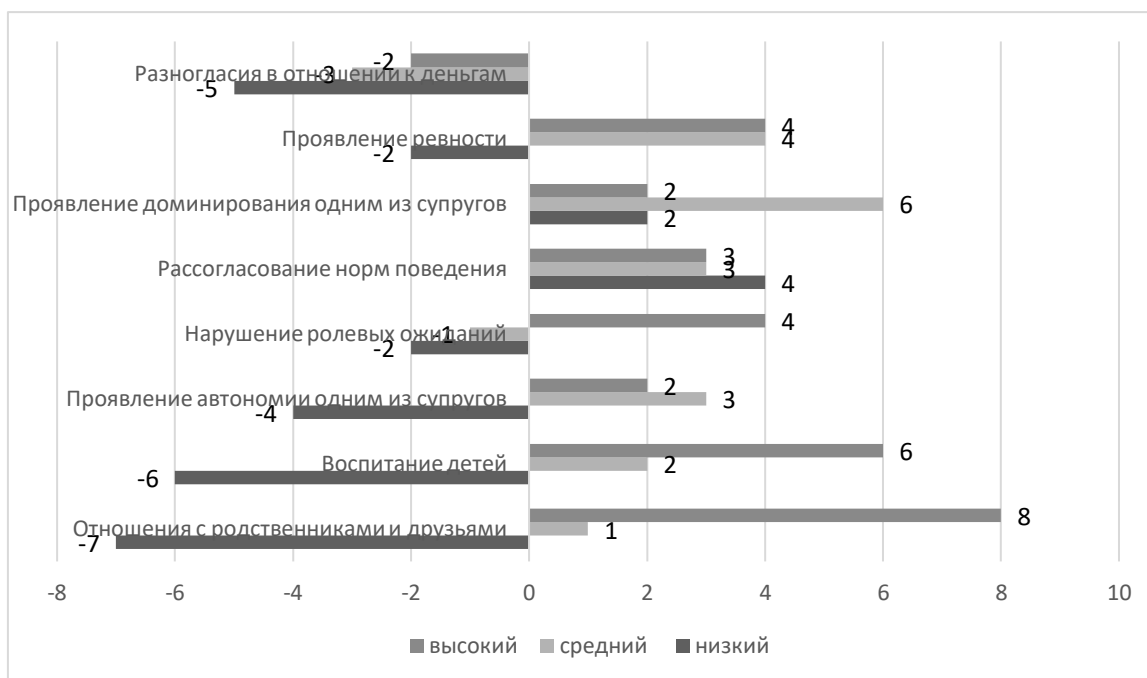


Рис. 3. Результаты исследования взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях, в баллах

По результатам исследования наиболее конфликтогенной сферой у всех супружеских пар является разногласия во взглядах в отношении к деньгам.

У супружеских пар с высоким уровнем благополучности наблюдается активное согласие в вопросах отношения с родственниками и друзьями и воспитание детей. Что означает, что супруги активно обсуждают между собой по данным параметрам.

У семейных пар со средним уровнем благополучности наблюдается активное согласие в параметре доминирования одним из супругов (6). Все остальные показатели взаимодействия в конфликтных ситуациях в данной подгруппе подчеркивают пассивный характер поведения супруга в семейных конфликтах.

В семейных пар с низким уровнем исследование показывает, что

супруги часто вступают в конфликты по следующим параметрам:

- отношение с родственниками и друзьями (-7);
- воспитание детей (-6);
- разногласия в отношении к деньгам (-5).

Полученные данные говорят об общем уровне конфликтности в парах с низким уровнем благополучности.

Протокол исследования по этой методике представлен в таблице 4 Приложении Б.

Результаты эксперимента «Тест-опросник ПЭА» (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) (А.Н. Волкова, модификация В.И. Слепковой) приведены в рисунке 4.

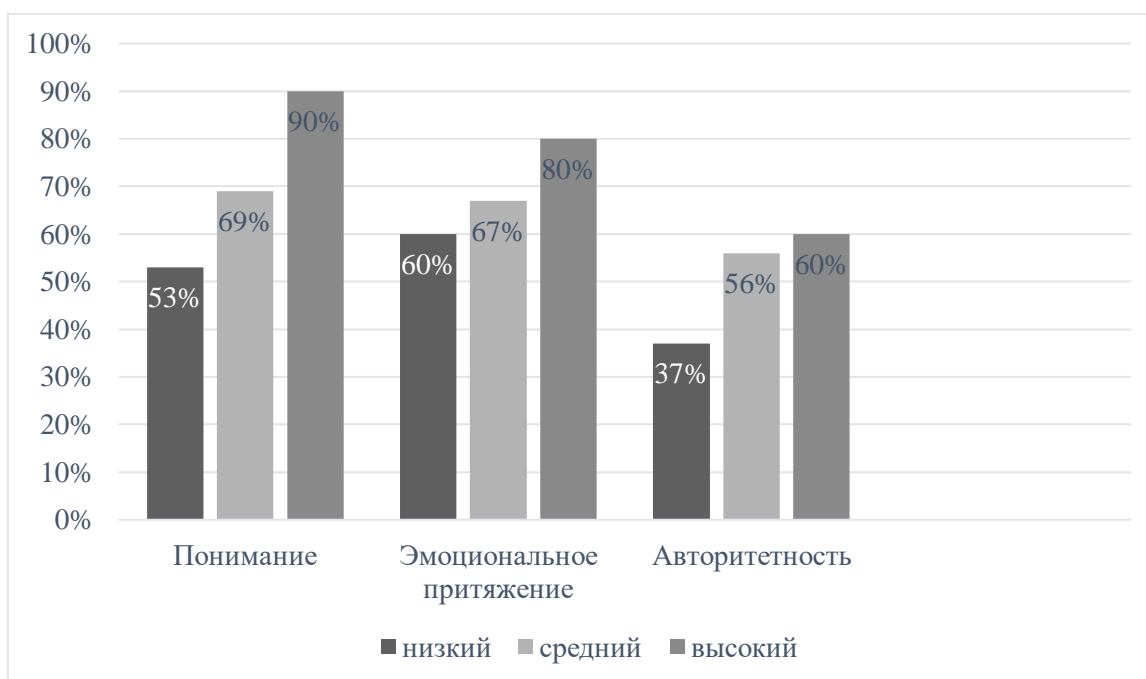


Рис. 4. Результаты анализа по «Тест — опроснику ПЭА» (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) А.Н. Волкова

Анализ исследований по методике «Тест — опросник ПЭА» выявил, что для супругов с низким уровнем удовлетворенности браком характерны низкие показатели по всем параметрам: понимание — 53%, эмоциональное притяжение — 60% и авторитетность (уважение) — 37%. Результаты эксперимента показывают об отсутствии взаимного понимания, супруги не

слышат друг друга, не хотят понимать друг друга, а так же не разделяют мнения, взгляды противоположной стороны. Вопреки на пониженные показатели, по-прежнему высокий уровень эмоционального притяжения супругов друг к другу, есть желание находится в компании друг друга, стремление к общению (60% — эмоциональное притяжение).

У супругов со средним уровнем по всем показателям наблюдается выше среднего: понимание — 69%, эмоциональное притяжение — 67% и авторитетность (уважение) — 56%. Для семей в переходном уровне данные показатели утверждают об увеличении показателей в сторону роста.

Для супругов принимающих участие в исследовании, которые имеют высокие степени удовлетворенности браком, характерен высокий уровень полученных данных по всем трем параметрам. Особенно выделяется шкала понимания, где высокий уровень выраженности — 90%, что говорит о высокой степени духовно-эмоциональной привлекательности и психологическом комфорте супругов, их желании иметь эмоциональную связь друг с другом. Также высокие значения по параметрам эмоциональное притяжение (80%) и авторитетности (60%) доказывают о том, что в парах есть высокий уровень взаимопонимания, взаимопроникновения, эмпатийности, стремления слышать и слушать, принять партнера как личность, таким, какой он есть с его достоинствами и недостатками, склонность воспринимать и разделять мировоззрение, взгляды, интересы, мнения друг друга и разделять чувства и ощущения, поддерживая и заботясь друг о друге, сохраняя позитивный эмоциональный фон и дружелюбную атмосферу.

Для всех групп испытуемых с разным уровнем удовлетворенности брака отличительной чертой является высокий показатель по шкале понимание, что доказывает о важности, необходимости и значимости данной характеристики для удовлетворенности браком.

Протокол исследования по этой методике представлен в таблице 5 Приложении Б.

Для полного анализа информации о взаимоотношениях супругов

необходимо учесть сферы коммуникации и взаимоотношений супругов и их ролевые ожидания и притязания. Результаты исследования по данной методике «Ролевые ожидания партнеров», Волков А.Н. представлены на рисунке 5.

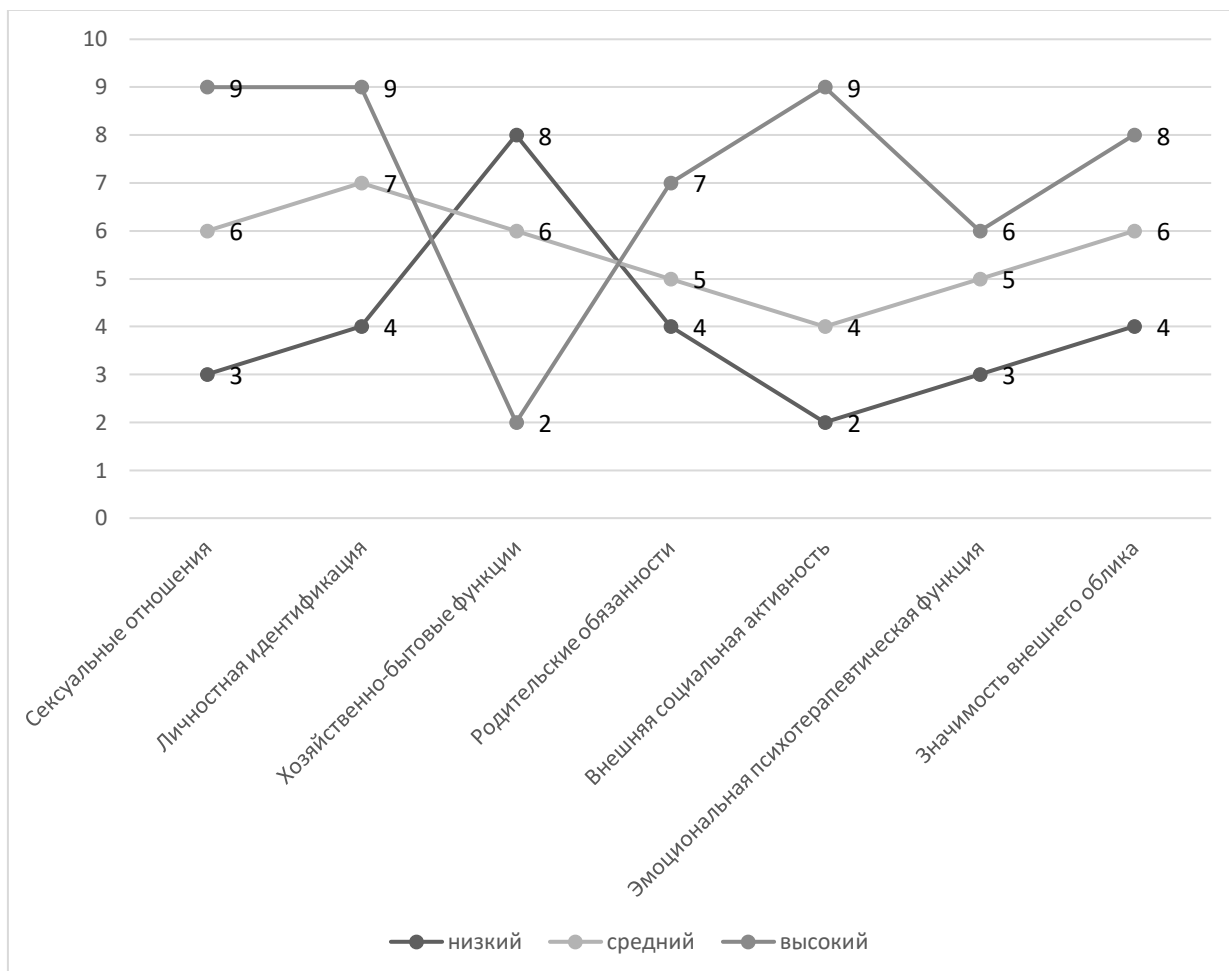


Рис. 5. Результаты исследования «Ролевые ожидания партнеров»,
А.Н. Волков, в баллах

Как видно из рисунка 5 самые высокие показатели у супругов с благополучных семей по показателям сексуальные отношения — 9, личностная идентификация — 8 и внешняя социальная активность — 9. Наименьший показатель в параметре хозяйственно-бытовые функции — 2. Результаты исследования показывают, что супруги с высоким уровнем удовлетворенности браком из-за высокого уровня взаимопонимания, духовности, ценят и принимают друг друга, склонности разделять мнения друг

друга и больше уделяют внимание на своей социальной активности. Личная идентификация важна для взаимодействия общих интересов супругов, их потребностей, ценностных восприятий друг друга, способов совместного времяпрепровождения. Каждый супруг готов внешне проявляться, раскрывать свой внутренний потенциал, реализуя себя в социальной сфере в виде развития по карьерной лестнице по своей профессии и активно играет общественную роль. Для таких супружеских пар хозяйственно-бытовые функции не столь значимы, так как фокус внимания направлено на раскрытие своей уникальности. И считают, что быт больше поглощает их время и силы, так как хозяйственно-бытовая сфера нескончаемая рутинная работа.

У средней степени благополучных семей наивысший показатель по сравнению с другими «личная идентификация» — 7, так как только начинают понимать себя, есть некие общие интересы, потребности, ценностные ориентации и способы времяпрепровождения. Наименьший показатель по внешней социальной активности — 4, так как важным считают личные интересы нежели социальные.

Для с низкой степенью удовлетворенности семей наиболее значимый показатель такой как хозяйственно-бытовые функции — 7, а наименьший внешняя социальная активность — 2. Супружеские пары с низким уровнем удовлетворенности акцентируют внимание на решение бытовых вопросов, содержание на должном уровне хозяйственно-бытовой сферы, активное участие в ведении домашнего хозяйства, больше требований членам семьи и к себе по ведению домашнего хозяйства и организации быта.

Протокол исследования по этой методике представлен в таблице 6 Приложении Б.

Для исследования таких сфер, как совместное времяпрепровождение и финансовая стабильность для всех пар было предложено пройти

анкетирование.

Результаты исследования представлены на рисунке 6.

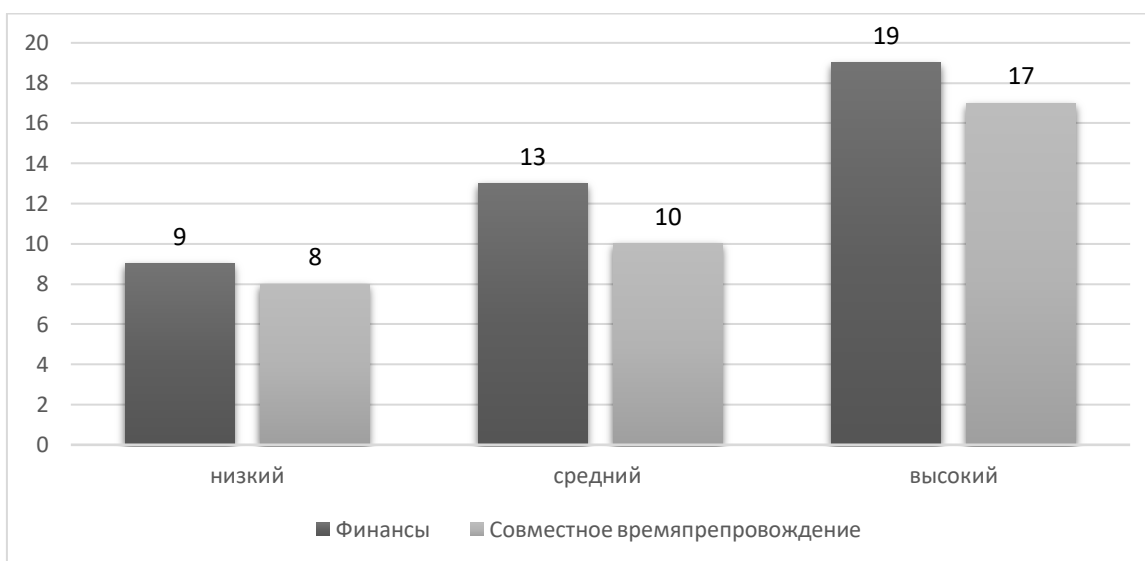


Рис. 6. Результаты удовлетворенности супругов по анкетам по совместному времяпрепровождению и финансовой стабильности, в баллах

По результатам исследования по совместному времяпрепровождению видно, что у супружеских пар с высокой (17) степени удовлетворенности показатель существенно выше среднего (10) и низкого (8). Это говорит о том, что супруги больше времени проводят вместе, все жизненные ситуации проходят совместно, организуя, участвуя семейные мероприятия при этом получая большой заряд от супружеской взаимодействия. У супружеских пар совместное времяпрепровождение почти в 2 раза меньше, так как совместные мероприятия редко организуют и часто конфликтуют.

По результатам анкеты «Финансовая стабильность» показывает, что наименьший показатель у супругов с низкой удовлетворенностью (9) с нарастающими показателями по среднему (13) и высокому (19). Данные показывают, что супруги чаще конфликтуют по поводу недостаточности семейных денег, не распределили роли добытчика в семье, недостаточно знаний в области финансов, бюджет семьи не организован и потребности одного из супругов увеличен. Тогда как у супругов с высоким уровнем

удовлетворенности разрешают финансовые вопросы без конфликтов охотно и согласовано, имеется навык обращения с финансами; чувствуется независимость и легко распоряжаются финансовыми средствами семьи.

Протокол исследования по вышеуказанным анкетам представлен в Приложении А.

Делая выводы, отметим следующее:

1. Степень удовлетворенности браком зависит от множества факторов, которые каждый из супругов определяет самостоятельно.

2. Уровень удовлетворенности браком снижается по мере увеличения уровня конфликтности. Неумение разрешать конфликты негативно сказывается на взаимное понимание, умение слышать и слушать друг друга.

3. Уровень удовлетворенности брака зависит от общих интересов, общих взглядов, на взаимности во всем, в том числе во взаимном понимании друг друга, уважении и притязании.

Таким образом, уровень удовлетворенности браком зависит от восприятия каждого супруга на брак и на друг друга.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Для проведения эксперимента были выбраны 15 супружеских пар испытуемых с разной степенью удовлетворенностью браком. В связи с этим нами была выбрана работа с супружеской парой с применением набора техник. Общее количество консультативных встреч — 60.

Консультирование испытуемых проходило в кабинете психолога, а также частично в онлайн режиме с применением скайп-технологий. После обсуждения результатов диагностики с каждой супружеской парой, была предложена психологическая помощь. Консультативные встречи длительностью 1,5 часа на индивидуальное консультирование и 2 часа на

консультирование супругов один раз в неделю.

В психологическом консультировании провели ряд этапов:

- 1) начало беседы— установление контакта, знакомство;
- 2) расспрос (запрос) клиента, помощь в формировании запроса;
- 3) психокоррекционное воздействие;
- 4) завершение беседы.

Для работы с супружескими парами были выбраны следующие основные техники:

1. Индивидуальные и групповые методы психологического консультирования.

2. Эмоционально-образная терапия, которая направлена на коррекцию эмоциональных состояний. Главная идея метода состоит в том, что любое эмоциональное состояние человека может быть выражено через образ (зрительный, звуковой или кинестетический), а дальнейшая внутренняя работа с этим образом позволяет трансформировать негативное эмоциональное состояние в нейтральное или позитивное.

3. Когнитивно-поведенческий подход — изменить эмоциональные реакции супругов, откорректировав их взгляды, убеждения, принципы. В конечном итоге меняется поведение супруга, а значит, жизнь улучшается, взаимодействие с друг другом становится более продуктивным и гармоничным.

Схема консультативной сессии:

Этап I:

Количество встреч до 3.

Цель — установление контакта, прояснение истории клиента, формирование цели консультирования. Признание и отслеживание негативных мыслей и чувств, выработка навыков управления собственными эмоциями. Основные техники:

1. Расслабление с использованием музыкотерапии.
2. Применение эмоционально-образной терапии с целью выслушивания

клиента, определения факторов степени удовлетворенности браком и ощущение и чувствования какие эмоции застряли в теле.

3. Психологическое просвещение о связи эмоций и физиологического состояния, о влиянии мыслей на эмоции и поведение.

4. Метод «Зеркального отражения».

Даются ответы на возникающие вопросы клиента.

Этап II:

Количество встреч 5.

Цель — идентификация и описание проблемы, включение клиента в настоящее, помощь в поиске места травматичного события в жизни клиента, помощь в повышении уровня удовлетворенности супругом. Выявление конфликтов между супругами, что приводит к снижению уровня удовлетворенности супругов

Применяемые техники:

1. Техника глубокого дыхания, техника расслабляющего дыхания, фиксация внимания на ощущениях тела и образах).

2. Упражнение «Конструктивных переговоров».

3. Упражнение «Выявление конфликтов между супругами», что приводит к снижению уровня удовлетворенности супругов» (с использованием метафорических карт с изображением природы).

4. Когнитивная терапия — ведение дневника для работы с иррациональными убеждениями (в течение 2-4-недель) — преодоление затаенных обид с целью приобретения способности адекватно выражать свои чувства и управлять своей жизнью, освобождения от стресса и разрешения конфликтов.

4. Домашнее задание — написание конкретного плана действия

наближайшие 3 месяца для повышения удовлетворенности браком супругов.

Даются ответы на возникающие вопросы клиента.

Этап III:

Количество встреч 4.

Цель — обучение супругов на взаимодействие, как слышать, слушать и понимать друга друга, совершенствование способностей супругов устанавливать и поддерживать взаимоотношения, увеличение продуктивности супругов и его способности к преодолению трудностей, помощь в процессе принятия решений.

Используемые техники:

1. Упражнение «Час честности».
2. Упражнение «Работа на взаимодействие».
3. Упражнение «Предание моей семьи».

Даются ответы на возникающие вопросы клиента.

Рассмотрим наиболее яркие случаи применения консультирования в нашем исследовании.

Случай №1.

Супруги вместе живут три года, ребенку 1,3 лет. Обратилась жена и не довольна мужем. Постоянные ссоры и скандалы с мужем ее выматывает и при этом ей еще нужно заботиться о ребенке и хозяйстве. Постоянная усталость, изнуряющая и бесконечная домашняя работа, беспокойный ребенок, муж, который не поддерживает и не хочет ее понять. В последнее время наблюдает за собой, что муж стал ее раздражать, хотя он приносит деньги домой, работает. Сама женщина находится в отпуске по уходу за ребенком до 1,5 лет. Работает бухгалтером.

Запрос: наладить коммуникацию в семейных отношениях.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции степени удовлетворенности браком через когнитивную составляющую проведем анализ факторов; через эмоциональную — создание позитивного образа гармоничных отношений в семье, закрепление его в

сознании, экологическая проверка на принятие образа; через конативную составляющую: отработка навыков услышать и доносить словами до мужа свои пожелания.

Прояснение симптома: Родители часто ссорились. Слышала, как мама постоянно говорила, что муж ее не понимает и не поддерживает. У ребенка возник внутренний запрет на семью, ассоциация того, что муж не слышит ее.

Создание образа:

Психолог: Представь круг и расположи себя, мужа и ребенка по своим ощущениям интуитивно? (метод активации образного мышления). Опишите.

Клиент: Я внутри круга и ребенок внутри круга, а муж за кругом. Стены круга высокие, как китайская стена.

Психолог: Почему муж за кругом?

Клиент: Он не может зайти. Я его не пускаю.

Исследование образа:

Психолог: Какую функцию несет китайская стена?

Клиент: Она меня защищает.

Психолог: От чего и кого защищает?

Клиент: От мужа, чтобы он в семью не принес проблемы и сложности.

Трансформация образа:

Психолог: Что ты хочешь сделать с этой китайской стеной?

Клиент: Хочу, чтобы она исчезла, и муж зашел в круг семьи.

Психолог: уменьшай ее, уменьшай до тех пор, пока она не исчезнет...

Клиент ... после молчания... она становится меньше...

Психолог: Уменьшай его еще... (работа с сопротивлением).

Клиент, улыбаясь: Все! Стена исчезла полностью.

Интегрирование с образом:

Психолог: Тебе нравится быть без стены? Что ты чувствуешь?

Клиент: Я стала открытой. Хочу, чтобы муж присоединился к нам и

зашел в круг.

Ситуационная проверка:

Психолог: Если ты снова окажешься рядом с мужем, что ты почувствуешь?

Клиент: Мне хочется его обнимать, и я чувствую себя защищенно рядом с ним.

Экологическая проверка:

Психолог: Ты сейчас испытываешь негативные ощущения?

Клиент: Нет, мне спокойно, впервые за последние полтора года.

Психолог: Как на долго ты хочешь закрепить свое состояние?

Клиент: навсегда (улыбаясь).

Закрепление:

Психолог: Давай теперь закрепим твоё состояние. Всякий раз, когда ты будешь раздражаться, говори словами что ты хочешь ему передать. Сконцентрируйся сейчас на этом ощущении. У тебя есть семья, муж — это часть семьи, который Вам помогает. Ты с ним спокойно договариваешься и объясняешь до тех пор, пока он тебя не поймет. Если он переспрашивает, значит он уточняет, чтобы все сделать так, как ты хочешь.

Выводы по консультации. Образ клиента сразу показал, что совместные отношения родителей наложили запрет на гармоничное взаимодействие. И теперь во взрослой жизни, как только сформировалась своя позиция, психика вырабатывает защитную реакцию, чтобы избежать ссор и скандалов.

Как только сняли симптом через трансформацию образа, женщина смогла спокойно чувствовать себя рядом с мужем. В данном случае понадобились три консультации. Последующие 2 консультации проходили с мужем. После описанной встречи проработали шаблоны взаимодействия родителей, которые она перенесла на свою семью. Теперь научились самой создавать гармоничные спокойные отношения. И теперь не обязательно

защищаться криками и скандалами, а можно спокойно поговорить.

Случай №2

Супруги 6 лет вместе. Инициатор встречи муж. Жили хорошо, спокойно и недавно жизнь стала невыносимой. Вплоть до того, что жена хочет, чтобы муж умер. Конфликт— измена мужа, который пробудил в жене агрессивное поведение и ненависть. Муж признает ошибку (с кем не бывает), просит прощения у супруги, готов искупить вину и хочет сохранить семью: все-таки общие дети — двое сыновей, которым нужен отец. Жена категорически против, хочет развестись и вычеркнуть его из своей жизни.

Запрос: разобраться в этой сложной ситуации.

Уточнение и конкретизация методов:

Для коррекции степени удовлетворенности браком через когнитивную составляющую анализ вклада в семью каждого; через эмоциональную — создание позитивного образа мужа и семьи, экологическая проверка на принятие образа; через конативную составляющую: отработка навыков бесконфликтного общения не под влиянием эмоций, а на основе обсуждения.

Прояснение симптома: Как у мужа, так и жены родители одиноки. У мужа отец умер в детстве. У жены родители развелись еще в детстве, когда ей было 5 лет. Семейная жизнь была спокойной пока эта ситуация не случилось.

Беседа:

Психолог: Опишите, что Вы чувствуете сейчас? Поочередно, сначала муж, а потом жена.

Муж: Мне плохо внутри, я страдаю. Я обвиняю себя и мне стыдно перед женой и детьми. Это все алкоголь. Не набрал бы лишнего, не было бы всего этого. Я не знаю, что делать, чувствую себя бессильным.

Жена: Меня предали и мне больно. Как будто меня живую режут ножом, и я чувствую эту боль. (Плачет, не может говорить).

Делаем дыхательное упражнение. Женщина приходит в себя. Муж смотрит вниз, молчит.

Психолог: Расскажите своих родителей. Поочередно, сначала жена,

потоммуж.

Жена: Мои родители развелись, когда мне было 5 лет. Я видела, как мама часто ходила с выплаканными красными глазами. Чувствовала, как ей было больно. Сейчас понимаю, что это за боль. Тогда я понять не могла, почему мама даже тогда, когда с ним развелась, ходит и плачет. Меня не замечает. (Плачет).

Муж: Я рос без отца только с матерью. Отец умер в детстве, когда мне было 10 лет. Всегда помогал маме, так как старший в семье. Видел, как ей было трудно. Помогал дома, рано начал зарабатывать деньги. Чтобы помогать маме, я закончил только школу. Я только умею работать и приносить деньги домой. Потом встретил свою жену. (Смотрит на жену).

Психолог: Что Вы чувствовали тогда в детстве? Муж Вам слово, далее говорит жена.

Муж: Мне было одиноко. Я чувствовал боль внутри и сожаление от того, что я не могу больше порыбачить с ним, высказать какую рыбку я поймал и вообще поговорить, как мужик с мужиком.

Жена: Я чувствовала себя не нужной, бесполезной. Не нужна ни отцу, ни маме. Было больно, когда мама уходила в себя, а меня не замечала. На мои вопросы, бывало, даже не отвечала. Однажды, когда я хотела рассказать про свой рисунок, который я так долго рисовала и хотела показать какой красивый рисунок, она сказала занята. Мне было грустно.

Психолог: Расскажите, насколько ценно Вам ваша семья? Что Вы вложили в нее? Сначала жена, а после муж поочередно.

Жена: Я воспитываю детей, создаю комфорт, уют. Бегу домой с работы. На день рождения подруг даже идти некогда. Мужу всю себя посвятила, как рабыня все делала для него. А он не стоит всего этого. Сама виновата, растворилась в нем.

Муж: Я для своей семьи построил двухэтажный дом. Как мои дети хотели теперь у каждого своя комната. Как муж приношу домой деньги. Все

делаю ради семьи. Хозяйство веду.

Психолог: что Вы потеряете, если Вы разведетесь? Как будут чувствовать себя ваши дети?

Муж: Я не знаю, как жить. Сам рано стал взрослым. Никакого детства, как представляю, что мои дети тоже будут проживать это, и мне так больно на душе.

Жена: Мне не хочется стареть в одиночестве как моя мама. Не хочу, чтобы мои дети чувствовали себя никому не нужными.

Психолог: что запрещает быть Вам вместе? (оспаривание иррациональных мыслей, даю знак говорить жене)

Жена: Ничего, если муж даст слово, что он больше не будет причинять мне боль. И даст обещание, что больше никогда в жизни не будет изменять и меня предавать.

Муж: Наша жизнь зависит от нас. Я на всё готов ради своей семьи.

Выводы по консультации: Супруги высказали всё, что накопилось внутри. Когда есть консультант, убежать, закрыться не получится. Муж всё, что хотел, высказал, и жена слышала. Каждый из них поступал, так как было в детстве — проецировал жизнь своих родителей, чтобы понять их поступки и поведения. Далее клиентке рекомендовано пройти курс консультаций по работе с навыками общения.

Случай №3

Супруги прожили 17 лет совместно. В последнее время много конфликтов на фоне нехватки денег. Одно дочь подросток. Накладка по всем расходам. Муж считает, что он достойно содержит семью.

Запрос: помочь разобраться и решить конфликтные противоречия по поводу финансовой сферы.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции степени удовлетворенности браком через когнитивную составляющую анализ отношения к деньгам; через эмоциональную —

создание позитивного образа отношений, экологическая проверка на принятие образа; через конативную составляющую: отработка навыков бесконфликтного общения.

Прояснение симптома.

Психолог: Расскажите, поочередно сначала муж и после жена причины конфликта в семье? Последующие вопросы будем меняться поочередно и отвечать.

Муж: Все конфликты из-за денег. Я работаю начальником отдела, работа достойная, зарабатываю и приношу деньги. Как я считаю, содержу своих красавиц нормально. Кредит сам оплачиваю. Жена в последнее время требует много денег.

Жена: Мне надоело работать на «жрачку». Потом после работы таскаться с двумя пакетами продуктов домой на такси. А он на своей машине просто приезжает на все готовое в доме. В доме продукты есть, ужин приготовлен. Содержит он не нас, а свой лексус. 100000руб в месяц зарабатывает: 50000руб. уходит на кредит этой машины, 20000руб. в месяц он заливается бензином. Получается, из 100000р только 30000р он приносит в семью. И то 15000руб. уходит на коммуналку. 15000руб. на месяц на еду мало. Недавно ему предложили повышение по карьере. Он отказался. Единственную дочь и то не может нормально содержать. И мне приходится работать дополнительно, чтобы покрывать свои мелкие потребности и потребности дочери. Вот уже на следующий год у нее выпускной в школе. Опять деньги нужны.

(Когнитивно-поведенческий подход)

Психолог: Давайте проясним эту ситуацию. Что самого трудного

сейчас?

Жена: жадность мужа.

Муж: Отношение жены.

Психолог: А что бы Вы хотели?

Муж: Доносить смысл.

Жена: отдыхать.

Психолог: Что или кто сейчас для Вас важнее?

Жена: закрыть долги.

Муж: Спокойствие дома.

Психолог: Как Вы думаете, что ваш супруг/супруга транслирует Вам?

Муж: Сколько ни стараюсь работать, а для жены денег мало.

Жена: муж меня не слышит

Психолог: А вместо этого, что хотите Вы донести?

Жена: достатка в семье.

Муж: быть значимым.

Психолог: Какую ценность Вы на сегодняшний день ставите в приоритете?

Муж: лексус, потому что я начальник и это мой статус. Я должен так выглядеть.

Жена: в семье.

Психолог: Что принесет Вам спокойствие в жизнь?

Жена: работать дополнительно после основной работы. Я устаю, прихожу домой никакая. Мне ничего не хочется делать. Я злая.

Муж: прекратить ссориться.

Психолог: Для разрешения этой ситуации, что бы Вы сделали?

Муж: я молчу, жена на меня нападает.

Жена: если продать машину, закроем кредит. И тогда можно купить

маленькую машину, которая бензин не жрет.

Психолог: На что Вы готовы чтобы сохранить семью?

Муж: продать машину, закрыть кредит.

Жена: чтобы говорить и доносить смысл спокойно без раздражения и злости.

Выводы по консультации: Внутреннее сопротивление было для мужчины как защитная реакция и не давало понять жену. Наконец муж услышал жену. Дальнейшая работа строилась на проработке неуверенности в себе мужчины. Прокачать свою уверенность, а не повышать свою значимость через машину. Также мужчину научили вести семейный учет вместе с женой, чтобы научиться считать, куда уходят деньги, и самому по списку жены закупать продукты домой. С домашними заданиями супруги справились. На работу с супругами потребовалось четыре сеанса.

В выше указанных фрагментах показано наглядно практическое применение эмоционально-образной и когнитивно-поведенческой терапии в работе с клиентами, где клиенты проживают определенные ситуации через образы, что является важной частью этого терапевтического подхода. Важно отметить, что такие описания делаются с согласия клиентов и с соблюдением их анонимности, чтобы защитить конфиденциальность.

Протоколы иных случаев психологических консультаций представлены в Приложении В.

Делая выводы, отметим следующее:

1. количество проведенных консультаций варьировалось в зависимости от каждого конкретного случая. Всего было проведено 60 консультаций, из них 32 — в онлайн формате.

2. Техники и приемы, примененные в каждом конкретном случае, подобраны в соответствии с запросом клиента, однако основу представили эмоционально-образная терапия и когнитивно-поведенческий, также были применены упражнения, дыхательные техники, работа с метафорическими

картами, супругам также давались домашние задания.

Таким образом, нет конкретной техники, который бы подошел всем супружеским парам одинаково. Каждый человек настолько уникален, что техники подбираются индивидуально каждому, также индивидуально для супружеских пар.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

По итогам реализации формирующего эксперимента с супругами, был организован и проведен контрольный этап исследования, позволяющий провести оценку результативности реализации программы индивидуального и группового психологического консультирования увеличения числа респондентов с уровнем удовлетворенности браком.

Рассмотрим результаты испытуемых, принявших участие в формирующем эксперименте, зафиксированные до участия в консультативном процессе и после его проведения. В этапе контрольного эксперимента мы по-прежнему исследовали степень удовлетворенности браком супругов с помощью диагностических инструментов.

Результаты испытуемых на этапе контрольного эксперимента

представлены в таблице 7 Приложения Г.

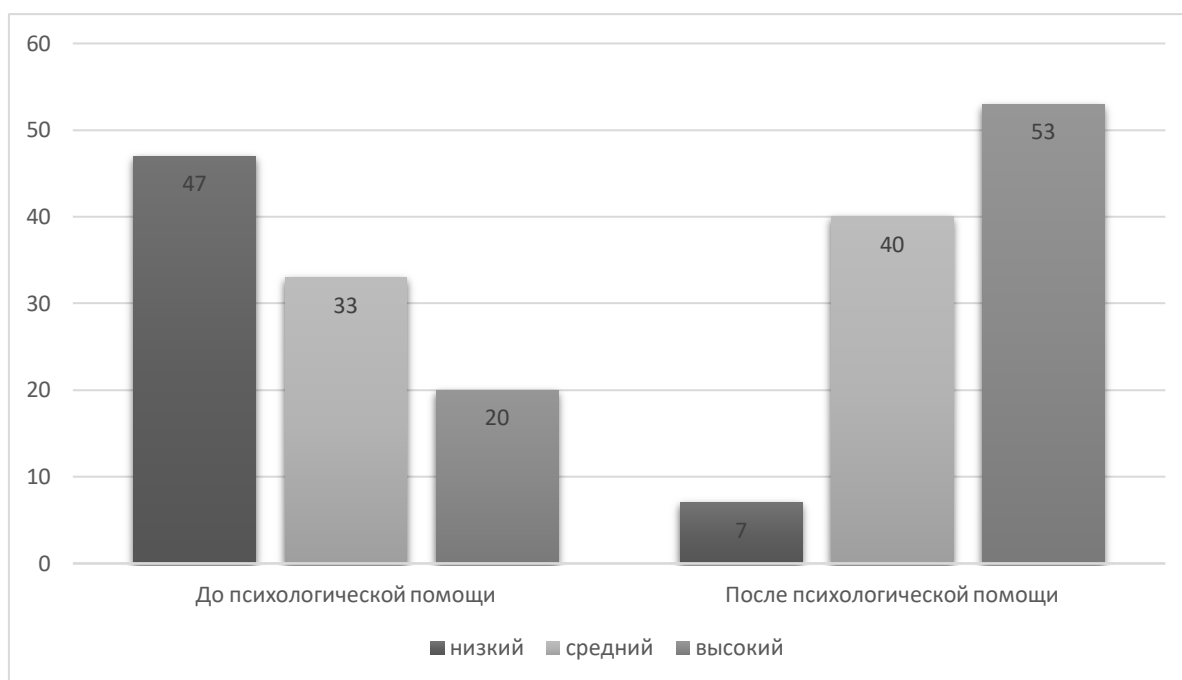


Рис. 7. Итоговый уровень удовлетворенности браком супругов, %

Сравнивая уровень удовлетворенности браком супругов до и после оказания психологической помощи, наблюдаем, что в результате психологической помощи 7 % (1 супружеская пара) осталась абсолютно неудовлетворенным своим браком, что снизилось с 47% (7 супружеских пар), говорит о низком уровне. Супружеская пара посчитала, что у них разные интересы к жизни и разное восприятие мира и выбор сделан в пользу развода, решение принято. 40% (6 супружеских пар) адаптировались к взаимодействию с друг другом, научились разрешать семейные конфликты и имеют средний уровень удовлетворенности, что увеличилось с 33% (5 супружеских пар) и 53% (8 супружеских пар) имеют высокий уровень удовлетворенности браком, что увеличилось с 20% (3 супружеских пар). Супружеские пары с высоким уровнем удовлетворенности брака научились взаимодействовать с друг другом, научились слышать друг друга, слушать и понимать. Их коммуникация носит терапевтический эффект для друг друга. Конфликтов для

данных пар не существуют, так как они научились

С целью выявления уровня развития удовлетворенности браком супругов были использованы те же методики.

Для диагностики степени удовлетворенности браком в супружеских парах использовался «Тест-опросник удовлетворенности браком» (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко). Результаты диагностики представлены на рисунке 8.

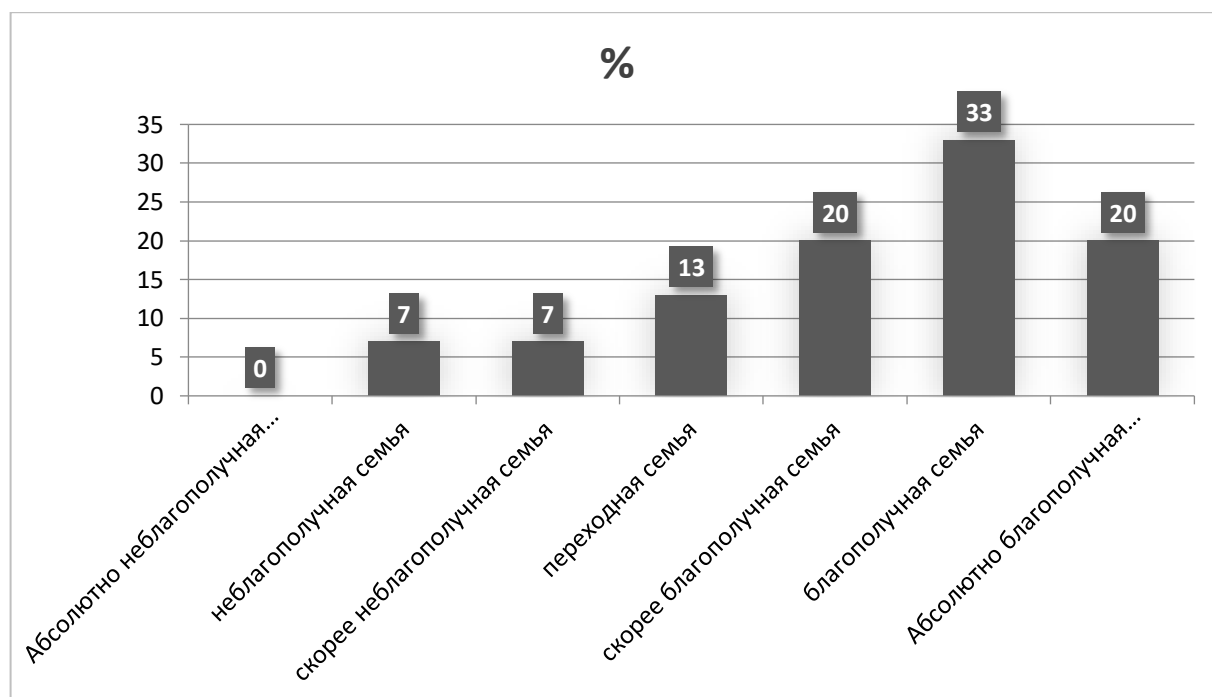


Рис. 8. — Степень удовлетворенности браком супругов после психологической консультации, в %

После психологических консультаций, по данным представленные на рисунке 8, мы можем отметить, что увеличилось число респондентов с показателем благополучная семья с 13% (2 супружеских пар) до 33% (5 супружеских пар), то есть супруги слушат друг друга, отношения выстроены на полном взаимопонимании и договоренности между собой. Это говорит о том, что супруги научились получать друг от друга необходимую эмоциональную поддержку и заботу.

По показателю абсолютно благополучная семья число респондентов увеличилось с 7% (1 супружеская пара) до 20% участников (3 пары). Супруги

научились налаживать любые семейные вопросы и их общение оказывает друг на друга терапевтический эффект.

На стадии скорее благополучная семья с 13% (2 пары) увеличилось число респондентов до 20% участников (3 пары), которое выражается в сохранении взаимопонимания с партнером, супружеские отношения приносят радость и счастье.

На переходной стадии также наблюдается рост количества респондентов с 7% (1 пара) до 13% (2 пары), что означает, что количество супругов, переходящих на новый уровень развития отношений увеличилось.

А по показателям абсолютно неблагополучная семья число респондентов уменьшилось с 7% (1 пара) до 0 и неблагополучная семья с 40% (6 пар) до 7% (1 пара), а также неблагополучная семья с 13% (2 пары) до 7% (1 пара), что говорит о том, что психологическая помощь благоприятно повлияла на взаимоотношения супружеских пар, и супруги научились разрешать семейные конфликты конструктивно, научились договариваться, прояснять спокойно ситуации и объяснять моменты, которые не понятны.

В результате анализа полученных данных уровня удовлетворенности супругов, принимавших участие в исследовании браком, проведем сводный результат по степени выборке, который представлен в таблице 5.

Таблица 5. — Сводный результат по выборке по степени удовлетворенности брака

Степень удовлетворенности браком	Баллы	Количество супружеских пар	%
Низкий уровень	0-22	1	7
Средний уровень	23-32	6	40
Высокий уровень	33-48	8	53

Далее проведем исследование, чтобы выявить различия у разных

факторов, влияющих на удовлетворенность брака.

Для анализа удовлетворенности коммуникации супружеских пар воспользуемся опросником «Особенности общения между супругами» авторов Ю.Е.Алешина, Л.Я.Гозман и Е.М. Дубовская, представленный на рисунке 9.

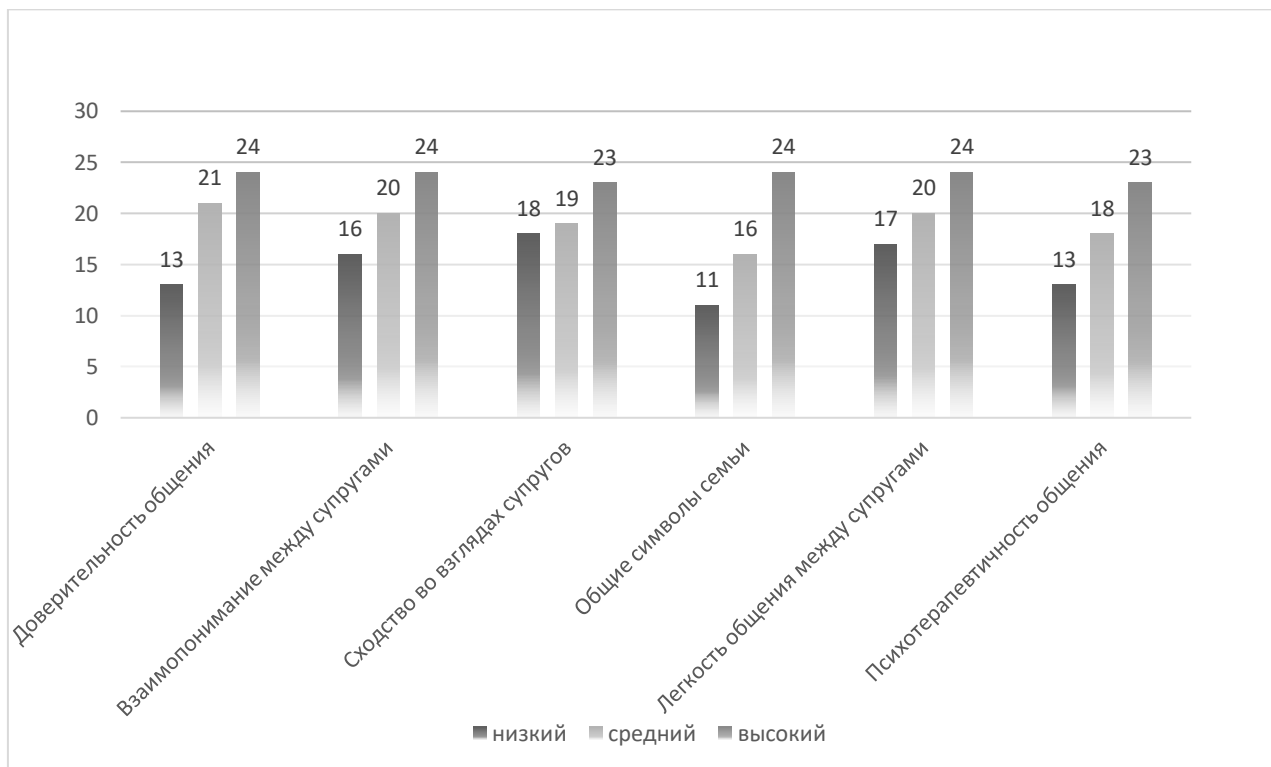


Рис. 9. — Особенности общения между супругами в семьях с разной степенью удовлетворенности после психологической консультации, средний балл

После психологической помощи супружеским парам на рисунке 9 отмечаем, что во всех показателях у семей с низким, средним и высоким показателем удовлетворенности браком наблюдается прогресс в общении, что говорит о том, что супруги научились слышать друг друга, понимать и принимать точки зрения друг друга, научились объяснять и договаривать, отношения между супругами стали открытыми в процессе общения и выстроили доверительные отношения, что создало между супругами общие символы семьи. Показатели особенностей общения супружеских пар

отражены на таблице 6.

Таблица 6. – Особенности общения супружеских пар до и после психологической консультации

Показатели	До психологической консультации			После психологической консультации		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Доверительность общения	7	15	21	13	21	24
Взаимопонимание между супругами	8	14	23	16	20	24
Сходство во взглядах	8	15	21	18	19	23
Общие символы семьи	11	16	24	11	16	24
Легкость общения между супругами	6	15	23	17	20	24
Психотерапевтичность общения	8	14	22	13	18	23

Проанализируем результаты методики «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях», созданной Ю.Е. Алешиным, Л.Я. Гозманом и Е.М. Дубовской. Эта методика помогает выявить самые конфликтные зоны в отношениях супругов и проанализировать, как они

взаимодействуют в стрессовых ситуациях.

Результаты представлены на рисунке 10.

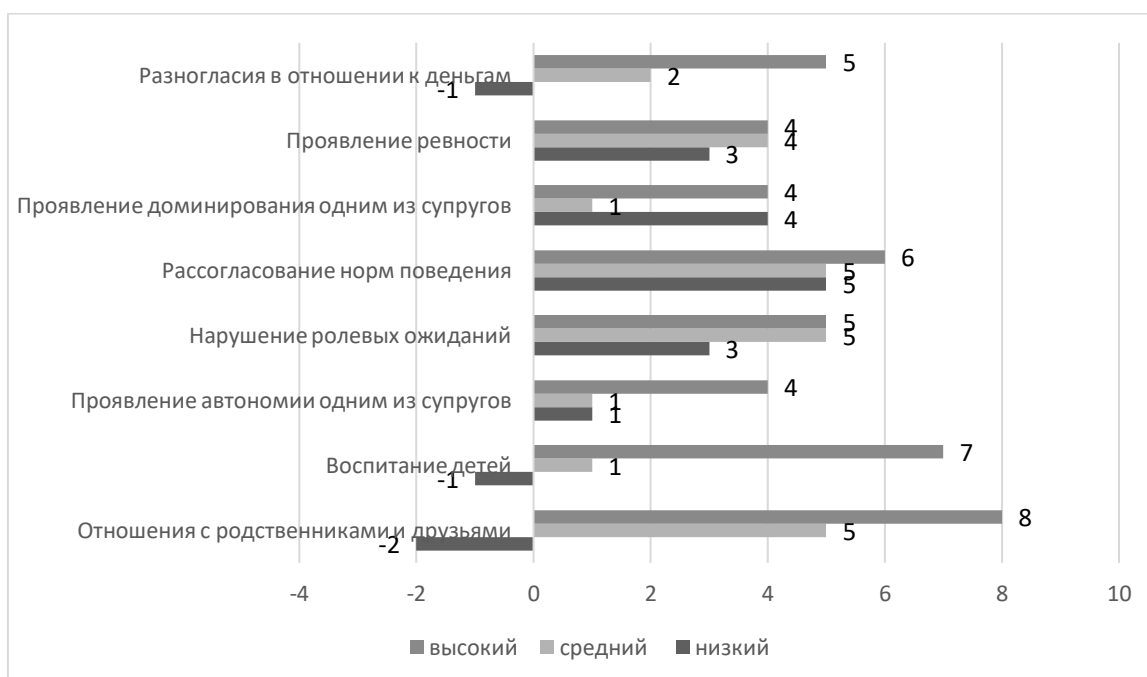


Рис. 10. Результаты исследования взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях после психологической консультации, в баллах

По результатам исследования восьми сфер семейной жизни, которые чаще всего выступают причиной межличностных конфликтов супругов, наблюдается согласованность в отношениях, снижения уровня конфликтности в паре за счет того, что пара научилась взаимодействовать, коммуникации проходят на уровне конструктивного решения вопросов, как у семей с низким уровнем удовлетворенности браком, так и средним и высоким уровнем удовлетворенности браком. Сравнительные данные по показателям представлен в таблице 8 Приложения Г.

У супругов с низким уровнем удовлетворенности, открытого конфликта нет, пассивность наблюдается в отношении вопросов с родственниками и друзьями, воспитания детей и разногласия в отношении с деньгами.

Супруги со средним уровнем удовлетворенности браки согласованно решают вопросы в отношении вопросов с друзьями и родственниками,

нарушение ролевых ожиданий и несоответствия норм поведения.

Участники с высоким уровнем удовлетворенности браком демонстрируют наибольшую склонность к конструктивному разрешению конфликтов, особенно в вопросах, связанных с друзьями и родственниками, а также в ситуациях, связанных с нарушением ожиданий и несоответствием нормам поведения.

Результаты эксперимента «Тест-опросник ПЭА» (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) (А.Н. Волкова, модификация В.И. Слепковой) после психологического консультирования представлены в рисунке 11.

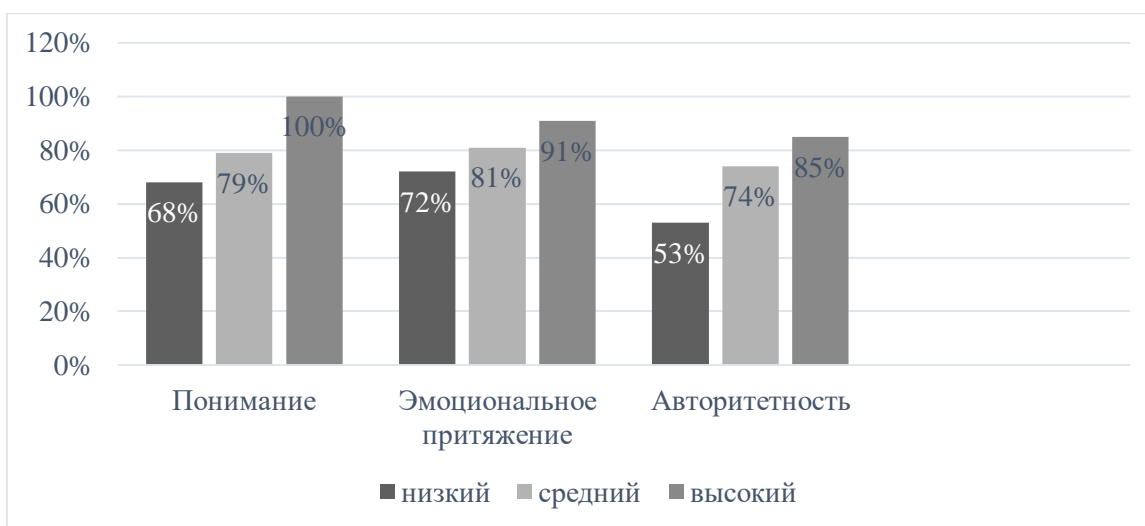


Рис. 11. Результаты по «Тест — опроснику ПЭА» (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) А.Н. Волкова после психологического консультирования, распределение в %

Анализ исследований по методике «Тест — опросник ПЭА» выявил, что после психологического консультирования факторы удовлетворенности браком по пониманию, эмоциональному притяжению и авторитетности увеличилось по всем параметрам. Результаты эксперимента показывают об эмоциональном притяжении, выраженное в привлекательности партнёра, желании общаться с ним и взаимодействовать.

Авторитетность отражает то, что супруги принимают как личность друг

друга, проявляют к друг другу уважение, разделяет мировоззрения, интересы, мнения каждого.

Результаты исследования представлены в таблице 7.

Таблица 7. – Результаты анализа по «Тест — опроснику ПЭА» (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) А.Н. Волкова до и после психологического консультирования

Показатели	До психологической консультации			После психологической консультации		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Понимание	53%	69%	90%	68%	79%	100%
Эмоциональное притяжение	60%	67%	80%	72%	81%	91%
Авторитетность	37%	56%	60%	53%	74%	85%

Результаты исследования по методике «Ролевые ожидания партнеров»

после психологических консультаций представлены на рисунке 12.

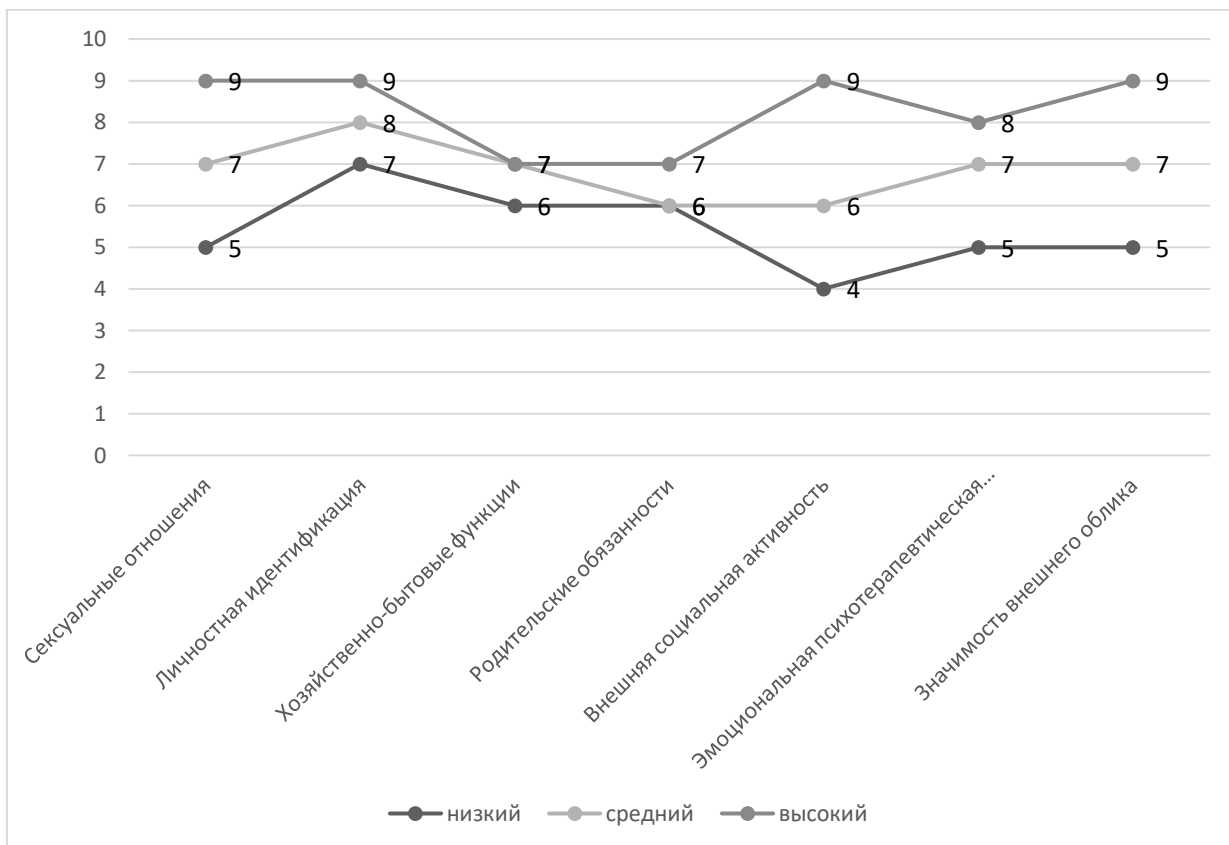


Рис. 12. Результаты исследования «Ролевые ожидания партнеров», Волков А.Н. после психологической консультации, в баллах

Как видно из рисунка 12, в целом в семьях с высоким уровнем удовлетворенности браком максимальное взаимодействие друг от друга по сексуальным отношениям, личностной идентификации, внешней социальной активности и значимость внешнего облика (9 баллов).

Для семей со средним уровнем удовлетворенности браком важным являются личностная идентификация (8 баллов), сексуальные отношения, хозяйственно-бытовые функции, эмоционально-психотерапевтическая и значимость внешнего облика на высоких уровнях (7).

Для семей с низким уровнем удовлетворенности браком стало личностная идентификация.

Результаты исследования представлены в таблице 9 Приложения Г.

Для исследования таких сфер, как совместное времяпрепровождение и

финансовая стабильность для всех пар было предложено пройти тест -
вопросник.

Результаты исследования представлены на рисунке 13.

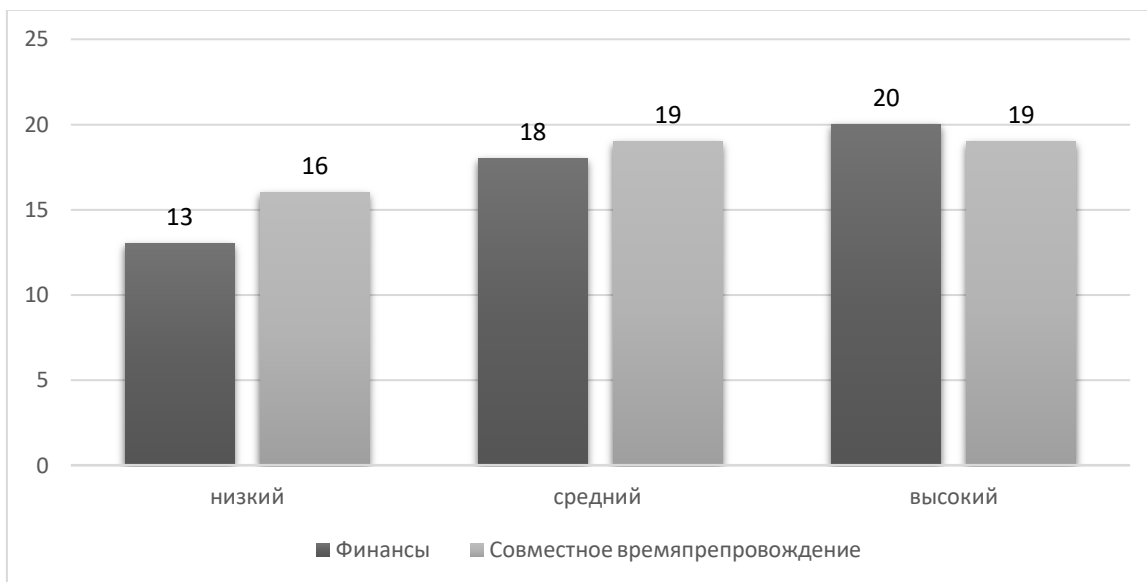


Рис. 13. Удовлетворенность супругов по анкетам по совместному
времяпрепровождению и финансовой стабильности после психологического
консультирования, в баллах

В итоге исследования по тест вопроснику по совместному
времяпрепровождению и финансовой стабильности после психологической
консультации у респондентов увеличились показатели у всех категорий семей.
Результаты исследования представлены в следующей таблице.

Таблица 8. Результаты по анкете по совместному времяпрепровождению и

финансовой стабильности до и после психологической консультации

Шкала	До консультации			После консультации		
	н	с	в	н	с	в
Совместное времяпрепровождение	8	10	17	13	18	20
Финансы	9	13	19	16	19	19

С целью сравнения степени субъективного благополучия клиентов до и после консультативных встреч мы применили метод оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака. Так как экспериментальные данные измерены до и после консультаций на одной и той же выборке испытуемых, мы применили Т-критерий Вилкоксона, расчеты представлены в таблицах 10 и 11 Приложении Д.

Между уровнями удовлетворенности браком супругов до и после проведения консультативных встреч выявлены различия на 99% достоверности, то есть различия между уровнями удовлетворённости браком до начала консультативных сеансов и после их окончания являются статистически значимыми.

Делая выводы, отметим следующее:

1. Степень удовлетворенности браком зависит от множества факторов, которые каждый из супругов определяет самостоятельно.

2. Чем выше уровень конфликтности, тем ниже уровень удовлетворенности браком. Неумение разрешать конфликты негативно сказывается на взаимное понимание, умение слышать и слушать друг друга.

3. Уровень удовлетворенности брака зависит от общих интересов, общих взглядов, на взаимности во всем, в том числе во взаимном понимании друг друга, уважении и притязании.

Таким образом, уровень удовлетворенности браком зависит от взглядов каждого супруга на брак и друг на друга.

Выводы по Главе 2

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы позволяет сделать следующие выводы:

1. Современные семьи можно разделить по уровню удовлетворенностью браком: полностью удовлетворенные, конфликтные и не удовлетворенные.

В низкий уровень удовлетворенности браком включили абсолютно неблагополучные и неблагополучные браки. Они характеризуются следующими показателями: отсутствием эмоциональной близости, игнорирование, критичное отношение друг другу, обвинение, внешней холодностью и сопровождается обидой, отсутствие зрительного контакта при общении, неудовлетворённые потребности партнёров в уважении, любви и признании, ролевой и финансовый конфликт.

В средний уровень удовлетворенности браком включили скорее неблагополучные, переходная и скорее благополучные браки. Они характеризуются следующими показателями: сочетание противоречивых чувств, когда человек одновременно испытывает любовь и гнев, привязанность и желание независимости. Тесная связь и чувство приверженности по отношению к семье могут вступать в противоречие с негативными эмоциями из-за конфликтов или расхождений во мнениях. Противоречивость, двойственность, что выражается в одновременном ощущении положительной и негативной эмоции к супругу. Переменчивое поведение, склонность к обвинению супруга, перекладывание ответственности.

В высокий уровень удовлетворенности браком включили благополучные и абсолютно благополучные браки. Они характеризуются следующими показателями: открыто выражают свои чувства, уважение, интерес к друг другу, удовлетворенность общением, доверие, признают достоинства друг друга, способность грамотно разрешать конфликты, распоряжение финансовыми средствами семьи совместно, совместное

организация мероприятий, знание своих ролей и функций, открытость в своих желаниях в сексе.

2. Для оказания помощи супругам в повышении степени удовлетворенности браком была составлена и реализована программа супружеских консультаций на основе когнитивно-поведенческого подхода и эмоционально-образной терапии.

3. Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что участники экспериментальной группы произошли следующие изменения. После оказанной психологической помощи большинство супружеских пар — 53% (8) осознали важность взаимодействия и коммуникации, который разрешает большинство конфликтов. Перешли на средний переходный уровень удовлетворенности браком 6 супружеских пар, который имеет тенденцию к росту. И низким уровнем удовлетворенности — 7% или 1 супружеская пара.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что все супружеские пары научились взаимодействовать с друг другом, быть открытым и общаться. Опираясь на полученные результаты, мы пришли к выводу, что предложенная нами схема консультирования с использованием техник эмоционально-образной терапии и когнитивно-поведенческой является эффективным средством психологической помощи супружеским парам, проживающим кризис, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

4. Повторная диагностика показала, что проведенные психологические консультации с супружескими парами с применением техник эмоционально-образной и когнитивно-поведенческой терапии, помогли повысить уровень удовлетворенности браком и укрепить его. Достоверность изменений удалось подтвердить с помощью Т-критерия Вилкоксона.

5. Таким образом гипотеза нашего исследования о том, что психологическое консультирование будет результативным способом повышения уровня удовлетворенности браком подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность данного исследования послужило то, что институт брака претерпел серьезные изменения и утратил свою ценность и современные семьи быстро распадаются. Причиной разводов становится неудовлетворенность браком.

В ходе анализа научной литературы мы рассмотрели основные научные подходы к исследуемой проблеме, выделили основные критерии удовлетворенности браком, описали консультативные приемы работы с супругами.

На основе теоретической модели был разработан и апробирован психодиагностический комплекс исследования. В эмпирическом исследовании по выявлению уровня удовлетворенности браком, в котором приняли участие 30 человек, а именно 15 супружеских пар.

Исследование состояло из трех этапов:

На первом этапе эмпирического исследования проводилась диагностика факторов удовлетворенности браком в супружеских парах: эмоциональная связь, коммуникация, сексуальная гармония, совместное времяпрепровождение, уважение и признание, разрешение конфликтов и финансовая стабильность.

На втором этапе эмпирического исследования выборка была разделена на три группы: супружеские пары с низким уровнем удовлетворенности браком, со средним уровнем удовлетворенности браком и с высоким уровнем удовлетворенности браком.

На третьем этапе эмпирического исследования была проведена математико-статистическая обработка данных с помощью T критерия Вилкоксона.

В данной диссертационной работе была описана специфика по работе психолога консультанта с супружескими парами.

В результате анализа полученных в ходе опытно-экспериментальной

работе данных мы пришли к выводу о подтверждении выдвинутой нами гипотезы. Так же о том, что разработанная и примененная нами программа показала свою эффективность.

Данная программа имеет практическую значимость для работы психологов, оказывающим помощь супружеским парам для повышения уровня удовлетворенности браком.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. 13 способов преодолеть кризис любовных отношений: издания для досуга / А.В. Зберовский.— Красноярск: Поликом, 2011. — 296 с. — (Психология любовных и семейных отношений).
2. А.А. Тимошина, И.В. Пономарева Готовность супругов посещать семейного психолога. // Вестник магистратуры. 2018. №1— 1(76).С. 58.
3. Акименко Н.К., Багинская С.В. Изучение ценностей семьи и осознание семейных ролей современной молодежью // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. № 38. С. 211-217.
4. Аккерман Н. Теория семейной динамики // Семейная психотерапия / сост. Э.Г. Эйдемиллер, Н.В. Александрова, В. Юстицкис. СПб., 2000. 512 с.
5. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М., 1993. 175 с.
6. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. — М.: Независимая фирма «Класс», 2016. — 208 с.
7. Алешина, Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни: дис. канд. психол. Наук / Ю.Е. Алешина. — М., 1985. -262 с.
8. Баранов А.А. Эмоциональные маркеры переживания личностью критической жизненной ситуации / А.А. Баранов, Г.Л. Протопопова // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2022. Т. 32. № 2. С. 146-153.
9. Баранов А.А., Протопопова Г.Л. Влияние переживания ситуации расторгнутого брака на временную перспективу личности // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 1 (130). С. 116-125.
10. Бартуль Е.С. Исследование супружеских конфликтов на разных этапах жизненного цикла семьи // Международный студенческий научный

вестник. 2019. № 4. С. 28-28.

11. Белугина М.А. Специфика семейных отношений в период переживания жизненного кризиса // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 1 (130). С. 126-133.
http://dx.doi.org/10.20323/1813_145X_2023_1_130_126_133.
<https://elibrary.ru/RHIGDG>

12. Белугина М.А. Специфика семейных отношений в период переживания жизненного кризиса // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 1 (130). С. 126-133.

13. Белугина М. А. Специфика семейных отношений в период переживания жизненного кризиса // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 1 (130). С. 126-133.
http://dx.doi.org/10.20323/1813_145X_2023_1_130_126_133.
<https://elibrary.ru/RHIGDG>

14. Бессонова Н.Н. Исследование психологических особенностей конфликтного поведения у супругов, как результата кризиса семейных отношений / Н.Н. Бессонова, А.М. Кукуляр // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. Т. 9. № 6. С. 58.

15. Бессонова, Н.Н. Психологические аспекты возникновения кризиса взаимоотношений у супругов со стажем семейной жизни от 5— 8 лет / Н.Н. Бессонова, А.М. Кукуляр, Е.Н. Рядинская // Мир науки. Педагогика и психология.— 2022.— Т. 10.— № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/38PSMN122.pdf>

16. Борисова А.Ю. Стратегии поведения супругов в семейных конфликтах / А.Ю. Борисова, Е.В. Усенкова // Экономика и управление: проблемы, решения. 2021. Т. 2. № 1. С. 86-89.

17. Бочарова Е.Е. Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросскультурный аспект // Социальная психология и общество. 2012. № 4. С. 53-63.

18. Бочарова Е.Е. Этнопсихологические характеристики взаимосвязи

социальной активности и субъективного благополучия личности // Вектор науки Тольят. гос. унта. Сер. Педагогика, психология. 2011. № 3. С. 56-60.

19. Братусь Б. С. Психотерапия и психологическая консультативная помощь // Развитие личности. 2019. № 3. С. 10-16.

20. Василенко В.Е. Проявления кризиса одного года в связи с характеристиками семейного взаимодействия / В.Е. Василенко, Я.В. Наталенко // Сибирский психологический журнал. 2021. № 80. С. 165-191.

21. Василенко В.Е., Наталенко Я.В. Опросник проявлений кризиса одного года: психометрические характеристики // Мир науки. Педагогика и психология: интернет— журнал. 2019. № 1, т. 7. URL: <https://mir—nauki.com/PDF/08PSMN119.pdf>

22. Гасанова Б.М. Влияние тендера на брачно— семейный конфликт / Б.М. Гасанова, А.М. Муталимова, Д.М. Даудова // International Journal of Medicine and Psychology. 2019. Т. 2. № 4. С. 207-212.

23. Голод, С.И. Семья и брак: историко-социологический анализ: науч. изд. / И.С. Голод — Санкт — Петербург.: «Петрополис», 2011. — 272с.

24. Горбач К.П. Психологические признаки кризиса молодой семьи / К.П. Горбач, Т.В. Капустина // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2019. № 8. С. 7-12.

25. Горбуля, Е.В. Семейные кризисы: практическое пособие / Е.В. Горбуля. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 280 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978— 5— 534— 10839— 2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio—online.ru/bcode/517308> (дата обращения: 20.10.2023).

26. Горбуля, Евгений Валерьевич. Семейные кризисы: практическое пособие / Е.В. Горбуля. — Электрон.дан.— Москва: Юрайт, 2022. — 280 с.

27. Гурко Т.А. Развитие брачно— семейных отношений в России и реализация семейной политики // Социологическая наука и социальная практика. 2017. № 3. С. 51-71.

28. Гурко Т.А. Становление социологии семьи в России. М.: Институт

социологии ФНИСЦ РАН, 2018. С. 40- 52.

29. Гурко Т. А. Теоретические подходы к изучению семьи. 2— е изд., перераб. и доп. М.: Институт социологии РАН, 2016. — 210 с.

30. Евграфова, Ю.А. Изучение связи распределения семейных ролей и конфликтов в молодых супружеских парах [Текст] / Ю.А. Евграфова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. — 2013. — №34. — С. 105-109.

31. Евенко С.Л. Кризис семьи как фактор трансформации семейных отношений в современном обществе / С.Л. Евенко, А.Ф. Щеглов // Омские социально— гуманитарные чтения— 2019: материалы XIII Междунар. науч.— практ. конф. (Омск, 17— 19 марта 2019 г.) / Минобрнауки России и др.; отв. ред. Л. А. Кудринская. Омск: Изд— во ОмГТУ, 2019. С. 46-50.

32. Изучение удовлетворенности браком у женщин с разной продолжительностью семейной жизни. Анна М. Кукуляр Евразийский научный журнал. Психологические науки. — 2015. — С. 158-161.

33. Кадырова М.Ш. Кризисы семейной жизни // Мировая наука. 2019. №5 (26).С. 335-339.

34. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие / О.А. Карабанов. — М.:Гардарики, 2005. — 320 с.

35. КленоваМ.А. Ценностная детерминация субъективного благополучия в разных этнических группах // Альманах современной науки и образования. 2012. № 6 (64). С. 94-95.

36. Коблева З.Х. Трансформация семейных ценностей на современном этапе // Вестник Южно— Российского государственного технического университета (НПИ). Сер.: социально— экономические науки. 2021. Т. 14, № 3.— С. 39-45.

37. Ковальчук С. А. Кризис семьи как объект семейной психотерапии // Развитие профессионализма. 2016. № 2. С. 76-77.

38. Козырева В. В. Социально— психологические особенности

переживания мужчинами и женщинами кризиса «опустевшего гнезда» // Вестник университета. 2019. № 4. С. 173-180.

39. Колесникова, Галина Ивановна. Социология и психология семьи: учебник для вузов / Г. И. Колесникова. — 2— е изд., испр. и доп.— Электрон. дан. — Москва: Юрайт, 2022.— 263 с.

40. Коноплёва Л.С. Психологические характеристики толерантного сознания супругов на разных этапах жизненного цикла семьи [Текст] / Л.С. Коноплёва // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.).— Челябинск: Два комсомольца, 2015. — С. 55-58.

41. Концепция государственной семейной политики Российской Федерации на период до 2025 года (общественный проект): в 3— х частях / составитель Е. Б. Мизулина и др. М., 2018. — 55 с.

42. Коренева Е. П. Психология семейного кризиса: подходы к семейному консультированию при ненормативных кризисах // Концепт. 2019. № 3. С. 11.

43. Кризис представлений о семейных ценностях у современной молодежи // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. Сацук Н.В. [и др.]. 2020. № 7(73). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/9822> (дата обращения: 20.10.2023).

44. Кукуляр А.М., Батова Н.Э. Исследование психологических особенностей взаимодействия между супругами, имеющими стаж семейной жизни от 20 до 30 лет. // Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология. Т. 2, № 2, 2019.

45. Куфтяк Е.В. Совладающее поведение супружеской пары: динамика и структура / Е.В. Куфтяк // Психологический журнал. — 2017. — Т. 31., №3. — С. 17-24.

46. Левин, К. Супружеские конфликты [Текст] / К. Левин // Психология конфликта: Хрестоматия / Сост. и общ. ред. Н.В. Гришиной. —

СПб.: Питер, 2012. — С.118-132.

47. Лукьяниченко Н.В. Проблема места и роли семьи в социальных контекстах жизнедеятельности личности // Вестн. Красноярск. гос. пед. ун—та им. В. П. Астафьева. 2011. № 4 (18). С. 162-165.

48. Лупенко Н.Н. Ценностные ориентации и характер взаимодействия супругов в конфликте на этапе молодого супружества // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 64— 1. С. 344-346.

49. Лысова А.В. Психология семьи. Часть 2. Владивосток, 2003. Lysova A.V. Psikhologiyasem'i. Part 2. Vladivostok, 2003.

50. Мартынюк, Ольга Борисовна. Психология семьи: учебное пособие для вузов / О.Б. Мартынюк.— Электрон. дан.— Москва: Юрайт, 2022.— 380 с.

51. Масасина Е.В. Семья и семейные отношения как условие формирования гармоничного развития личности в современном мире / Е.В. Масасина, Н.П. Суханова // Семья в современном мире: XI социологические чтения памяти В.Б. Голофаства: материалы Всероссийской научной конференции (Санкт—Петербург, 28—31 марта 2019 г.) / Социологический институт РАН— филиал ФНИСЦ РАН. Санкт—Петербург: Реноме, 2019. — С. 198-202.

52. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии / пер. с англ. А. Д. Иорданского. М., 2012. — 304 с.

53. Мухина О. Д. Факторы, влияющие на проявление удовлетворенности браком и конфликтности в молодых семьях в состоянии кризиса // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки: материалы Междунар. науч.—практ. конф. (Тула, 19 нояб. 2020 г.) / редкол.: Н. А. Степанова и др. Чебоксары: ИД «Среда», 2020. — с.38-42.

54. Навайтис Г. Тайны семейного (не) счастья. М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1994. — 172 с.

55. Носакова Т.В. Причины кризиса семьи в современном обществе и пути его преодоления // Ак—меология профессионального образования :

материалы 15— й Всероссийской научно— практической конференции, 13— 14 марта 2019 г., Екатеринбург. Екатеринбург: Изд— во РГППУ, 2019. С. 183-187.

56. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. Киев:«Лыбидь», 1990. — 191 с.

57. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Диагностика супружеских затруднений // Психологический журнал. 1982. Т. 3, № 2. — С. 147-151.

58. Обозова А.Н. Психологические проблемы службы семьи и брака// Вопросы психологии. 1984. № 3. — С. 104-110

59. Олифиревич Н.И., Зинкевич— Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь. Москва— Обнинск: «ИГ— СОЦИН», 2005. — 356 с.

60. Осипова Н.А. Психологические особенности супружеских отношений в период кризиса молодой семьи: автореф. дис. кандидата психологических наук.— М., 2006. — С. 22.

61. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. М. : Академия, 2009. — 176 с.

62. Попова И.В. Различия в ценностных установках мужчин и женщин как фактор кризиса семейных отношений / И.В. Попова, К.Г. Храброва // Семья в современном мире: XI социологические чтения памяти В. Б. Голофаства: материалы Всероссийской научной конференции (Санкт— Петербург, 28— 31 марта 2019 г.) / Социологический институт РАН— филиал ФНИСЦ РАН. Санкт— Петербург: Реноме, 2019. С. 268-272.

63. Посысоев Н.Н. Основы психологии семьи и семейного консультирования. М.: Изд— во «ВЛАДОСС— ПРЕСС», 2017. — 328 с.

64. Прохорова О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учеб. Пособие.— М.: ТЦ Сфера, 2005.— С. 134.

65. Прохорова О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учебное пособие для вузов. 2— е изд., испр. и доп. Москва:

Юрайт, 2022. — 234 с.

66. Прохорова, О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования. Учебное пособие для вузов / О.Г. Прохорова.— М.: Юрайт, 2020.— 638 с.

67. Прохорова, Оксана Германовна. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2— е изд., испр. и доп. — Электрон.дан. — Москва: Юрайт, 2022. — 152 с.

68. Психологические особенности супругов в процессе распада семьи: (возможности психологической помощи): монография / Т. А. Кожевникова, И. Я. Стоянова, В. В. Костарев; М— во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО «Краснояр. гос. пед. ун— т им. В. П. Астафьева».— Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2014.— 191, [1] с.: ил., табл.— Библиогр.: с. 167-189.

69. Психологическое консультирование семьи: учебное пособие / А. Н. Елизаров. — 3— е изд. стер. — М.: Осъ— 89, 2008. — 400 с.

70. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие / О.А. Карабанова.— М.: Гардарики, 2005.

71. Психология современной семьи: книга для педагогов и родителей / В. М. Целуйко. — М.: ВЛАДОС, 2004.— 286, [1] с.: ил.— (Психология для всех). — Библиогр.: с. 282-285.

72. Психология современной семьи: монография / Т.В. Андреева. — СПб.: Речь, 2005.— 436 с.

73. Ребенок в карусели развода: мнение психолога / С.К. Нартова— Бочавер, М.И. Несмеянова, Н.В. Малярова, Е.А. Мухортова.— М.: Дрофа, 2001. — 189, [1] с.: ил. — (Дрофа родителям). — Библиогр.: с. 171.

74. Роджерс, К. Брак и его альтернативы: позитивная психология семейных отношений / К. Роджерс. — М.: Этерна, 2018. — 104 с.

75. Румия, Калинина Введение в психологию семейных отношений /

Калинина Румия.— М.: Речь, 2023. — 161 с.

76. Семейная психология: учебное пособие / Т. В. Андреева. — СПб.: Речь, 2004. — 244 с.

77. Семейная психология: учебное пособие для вузов / Л. Б. Шнейдер. — 3—е изд. — Москва: Акад.проект; Екатеринбург: Деловая кн., 2007. — 734, [1] с.— (Gaudeamus). — Библиогр.: С. 729-732.

78. Современная семья: проблемы сопровождения: сборник статей. — Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2006. — 296 с.

79. Социология социально— дезадаптированной семьи / В.В. Солодников. — Санкт—Петербург: Питер, 2007. — 378 с.: ил. + 1 эл. опт. диск (CD—ROM). — (Детскому психологу) (Дети без семьи).— Библиогр.: с. 355-378.

80. Старшенбаум, Г.В. Как стать семейным психологом / Г.В. Старшенбаум.— М.: Психотерапия, 2019. — 480 с.

81. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.— 284 с.

82. Сунцова Я.С. Целевые ориентации студентов в связи с их жизненным сценарием / Я. . Сунцова, Т. В. Шрейбер // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 8. С. 107-112.

83. Сулова, Татьяна Федоровна. Психология семьи с основами семейного консультирования: учебник и практикум для вузов / Т.Ф. Сулова, И.В. Шаповаленко. — Электрон. дан. — Москва: Юрайт, 2022. — 343 с.

84. Толмачева Г.Н. Конфликт как способ развития отношений в семье // Психология образования в поликультурном пространстве. 2020. № 2 (50). С. 50-57.

85. Торохтий, Владимир Свиридович. Социальная работа с семьей. Психолого— педагогическое обеспечение: учебное пособие для академического бакалавриата / В.С. Торохтий. — Электрон. дан. — Москва: Юрайт, 2019.— 488 с.

86. Трошкина И.Н., Смолина И.Г. Государственная семейная политика как основа функционирования современной семьи (региональный

аспект) // Социодинамика. 2019. № 11. С. 20-43.

87. Уланова Ю.Ю., Василенко В.Е. Протекание кризиса трех лет в связи с факторами возраста, пола, структуры семьи и социализации ребенка // Вестник Пермского университета. Сер. Философия. Психология. Социология. 2016. Вып. 3 (27). С. 75— 85. DOI: 10.17072/2078— 7898/2016— С.75-85.

88. Федеральная служба государственной статистики: население; браки и разводы. — Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/12781> (дата обращения: 20.10.2023).

89. Федорова К.А. Гендерные аспекты семейных отношений / К.А. Федорова, Н.П. Суханова // Семья в современном мире: XI социологические чтения памяти В. Б. Голофаства : материалы Всероссийской научной конференции (Санкт— Петербург, 28— 31 марта 2019 г.) / Социологический институт РАН — филиал

90. ФНИСЦ РАН. Санкт— Петербург: Реноме, 2019. С. 359-362.

91. Харчев А.Г. Брак и семья. — М.: ИНФРА, 2000. — 290 с.

92. Шаяхметова Айсулу Алкешовна Психологические особенности семейных кризисов // Национальная ассоциация ученых (НАУ). Психологические науки. 2015. №1 (11). С. 71.

93. Шнейдер, Л.Б. Практикум по психологии семьи и семейному консультированию / Л.Б. Шнейдер, Е.М. Соломатина. — М.: НОУ ВПО Московский психолого— социальный университет, 2018.— 496 с.

94. Шнейдер, Лидия Бернгардовна. Семейная проблематика в эмпирических исследованиях: практическое пособие / Л. Б. Шнейдер.— 2— е изд., испр. и доп.— Электрон. дан. — Москва: Юрайт, 2020. — 317 с.

95. Шнейдер, Лидия Бернгардовна. Семейная психология: учебник для бакалавриата, специалитета и магистратуры / Л. Б. Шнейдер.— 6— е изд., испр. и доп. — Электрон. дан. — Москва: Юрайт, 2019. — 503 с.

96. Якимова, Татьяна Владимировна. Психология семьи: учебник и практикум для вузов / Т.В. Якимова.— Электрон. дан. — Москва: Юрайт, 2022.

— 345 с.

97. Яковлева, Е.Н. Профилактическая диагностика межличностных супружеских конфликтов [Текст] / Е.Н. Яковлева // Культурная жизнь юга России. — 2010. — №4. — С. 106-108.

98. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: уч.пос. — М.: Гайдарики, 2004. — 25— 39 с.

99. <https://rosstat.gov.ru/folder/12781>

100. Deci E.L., Ryan R.M. Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory // Human Motivation and Interpersonal Relationships / Ed. N. Weinstein. Springer Netherlands, 2014. P. 53 - 73.

101. Fraley R.C., Vicary A.M., Brumbaugh C.C., Roisman G.I. Patterns of stability in adult attachment: an empirical test of two models of continuity and change // Journal of personality and social psychology. 2011. Vol. 101(5). P. 974 - 992. doi: 10.1037/a0024150

102. Hadden B.W., Smith C.V., Webster G.D. Relationship Duration Moderates Associations Between Attachment and Relationship Quality: Meta-Analytic Support for the Temporal Adult Romantic Attachment Model // Personality and Social Psychology Review. 2014. Vol. 18(1). P. 42 - 58. doi: 10.1177/1088868313501885

103. Li T., Chan D.K.-S. How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review // European Journal of Social Psychology. 2012. Vol. 42(4). P. 406 - 419. doi: 10.1002/ejsp.1842

Анкета на совместное времяпрепровождение

1. Насколько Вы удовлетворены совместным проведением праздников?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее не удовлетворен
- д) не удовлетворен
- е) полностью не удовлетворен

2. Насколько Вы удовлетворены совместным отдыхом с друг другом?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее не удовлетворен
- д) не удовлетворен
- е) полностью не удовлетворен

3. Насколько Вы удовлетворены организацией совместных семейных

праздников?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

4. Насколько Вы удовлетворены совместным приготовлением блюд?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

5. Насколько Вы удовлетворены семейными традициями?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

6. Насколько Вы удовлетворены совместным досугом?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

7. Насколько Вы удовлетворены совместным путешествием?

- а) полностью удовлетворен

- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

8. Насколько Вы удовлетворены совместным проживанием?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

9. Насколько Вы удовлетворены совместным отдыхом сна?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

10. Насколько Вы удовлетворены свободным временем препровождения?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

11. Насколько Вы удовлетворены развитием вашей семьи?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен

- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

12. Насколько Вы удовлетворены чувством наполненности друг другом?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

13. Насколько Вы удовлетворены присутствием друг друга на праздниках своих друзей и родных?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

14. Насколько Вы удовлетворены заинтересованностью в друг друге?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

15. Насколько Вы удовлетворены разделением взглядов друг друга?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен

д) неудовлетворен

е) полностью неудовлетворен

16. Насколько Вы удовлетворены присутствием друг друга на особых

праздниках вашей семьи?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

17. Насколько Вы удовлетворены совместным времяпрепровождением?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

18. Насколько Вы удовлетворены чувствами по отношению к друг другу?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

19. Насколько Вы удовлетворены взаимопониманием и коммуникацией?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

20. Насколько Вы удовлетворены наличием совместных мероприятий в вашей

семейной жизни?

- а) полностью удовлетворен
- б) удовлетворен
- в) скорее удовлетворен
- г) скорее неудовлетворен
- д) неудовлетворен
- е) полностью неудовлетворен

Анкета на финансовую стабильность

1. Довольны ли Вы как формируется Ваш бюджет?
 - а) да
 - б) нет
 - в) иногда
2. Распределение доходов в вашей семье согласовывается?
 - а) да
 - б) нет
 - в) иногда
3. Есть у Вас общие финансовые цели?
 - а) да
 - б) нет
 - в) иногда
4. Ищите ли возможность зарабатывать больше?
 - а) да
 - б) нет
 - в) иногда
5. Доходы друг от друга не принято скрывать?
 - а) да
 - б) нет
 - в) иногда
6. Ведете ли совместный учет доходов и расходов с супругом?
 - а) да
 - б) нет
 - в) иногда
7. Согласовываются ли в вашей семье приобретение крупных покупок?
 - а) да
 - б) нет

в) иногда

8. В вашей семье негативно относятся к спонтанным покупкам?

а) да

б) нет

в) иногда

9. Есть ли у вас с мужем/женой финансовая подушка?

а) да

б) нет

в) иногда

10. Сводите ли к минимуму расходы на вредные привычки?

а) да

б) нет

в) иногда

11. Вы знаете сколько зарабатывает муж/жена?

а) да

б) нет

в) иногда

12. Проводите ли ревизию в бюджете семьи?

а) да

б) нет

в) иногда

13. Оплачиваете ли Вы долги своего мужа/жены?

а) да

б) нет

в) иногда

14. Имеется ли у Вас брачный договор?

а) да

б) нет

в) иногда

15. Вы согласны на совместный бюджет семьи?

а) да

б) нет

в) иногда

16. Инвестируете ли семейные деньги?

а) да

б) нет

в) иногда

17. Соблюдается ли договоренности по финансовым вопросам, что ведет к доверию к партнеру?

а) да

б) нет

в) иногда

18. Есть ли общие планы и цели относительно финансов семьи?

а) да

б) нет

в) иногда

19. Даете ли в долг родным и друзьям по согласованию с супругом?

а) да

б) нет

в) иногда

20. Ваша семья занимается благотворительностью?

а) да

б) нет

в) иногда

Таблица 1. – Результаты исследования по методике «Удовлетворенность браком» (В.В. Столин, Т.Л. Романо, Г.П. Бутенко)

№ пары	М	Уровень удовлетворенности браком	Ж	Уровень удовлетворенности браком	Средний балл пары	Уровень удовлетворенности браком пары
1	16	полная неудовлетворенность	10	полная неудовлетворенность	13	абсолютно неблагополучная семья
2	30	Скорееудовлетворенность	24	скорее неудовлетворенность	27	переходная семья
3	39	полная удовлетворенность	30	скорее удовлетворенность	34,5	благополучная семья
4	18	неудовлетворенность	21	неудовлетворенность.	19,5	неблагополучная семья
5	24	скорее неудовлетворенность	22	неудовлетворенность	23	скорее неблагополучная семья
6	28	Частичнаяудовлетворенность / частичнаянеудовлетворенность	20	неудовлетворенность	24	скорее неблагополучная семья
7	23	скорее неудовлетворенность	16	Полнаянеудовлетворенность	19,5	неблагополучная семья
8	24	скорее неудовлетворенность	13	неудовлетворенность	18,5	неблагополучная семья
9	26	скорее неудовлетворенность	18	неудовлетворенность	22	неблагополучная семья
10	25	скорее неудовлетворенность	19	неудовлетворенность	22	неблагополучная семья
11	31	скорее удовлетворенность	26	скорее неудовлетворенность	28,5	скорее благополучная семья
12	32	скорее удовлетворенность	30	скорее удовлетворенность	31	скорее благополучная семья
13	35	удовлетворенность	38	удовлетворенность	36,5	благополучная семья
14	38	удовлетворенность	42	полная удовлетворенность	40	абсолютно благополучная семья
15	24	скорее неудовлетворенность	18	неудовлетворенность	21	неблагополучная семья

Таблица 2. – Сводные результаты исследования по методике «Удовлетворенность браком» (В.В. Столин, Т.Л. Романо, Г.П. Бутенко)

Баллы	Наименование семей	Количество супружеских пар	%
0-16	абсолютно неблагополучная семья	1	7
17-22	неблагополучная семья	6	40
23-26	скорее неблагополучная семья	2	13
27-28	переходная семья	1	7
29-32	скорее благополучная семья	2	13
33-38	благополучная семья	2	13
39-48	абсолютно благополучная семья	1	7

Таблица 3. – Результаты диагностики уровня общения между супругами

Шкалы	низкий	средний	высокий
Доверительное общение	7	15	21
Взаимопонимание между супругами	8	14	22,5
Сходство во взглядах супругов	7,5	15	21
Общие символы семьи	10,5	15,5	23,5
Легкость общения между супругами	6	14,5	23
Психотерапевтичность общения	8	13,5	22

Таблица 4. – Результаты диагностики «Взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозманом, Е.М. Дубовская)

№ п/п	Шкалы	Уровень выраженности		
		Высокий	Средний	Низкий
1.	Проблемы отношений с родственниками и друзьями	8	1	-7
2.	Вопросы, связанные с воспитанием детей	6	2	-6
3.	Проявление стремления к автономии	2	3	-4
4.	Нарушение ролевых ожиданий	4	-1	-2
5.	Рассогласование норм поведения	3	3	4
6.	Проявление доминирования одним из супругов	2	6	2
7.	Проявление ревности	4	4	-2
8.	Расхождения в отношении к деньгам	-2	-3	-5

Таблица 5. – Результаты исследования по методу «Тест — опросник ПЭА» (понимание, эмоциональное притяжение,авторитетность) (А.Н. Волкова, модификация В.И. Слепковой)

Шкалы	Семьи с низким уровнем удовлетворенности		Семьи со средним уровнем удовлетворенности		Семьи с высоким уровнем удовлетворенности	
	Среднее значение	%	Среднее значение	%	Среднее значение	%
Понимание	16	53	18	60	30	100
Эмоциональное притяжение	18	60	20	67	24	80
Авторитетность (уважение)	11	37	17	56	18	60

0-30 баллов — понимание;

0-30 баллов — эмоциональное притяжение;

0-30 баллов — авторитетность.

Таблица 6. – Результаты исследования «Ролевые ожидания партнеров»,
Волков А.Н.

Параметры	низкий	средний	высокий
Сексуальные отношения	3	6	9
Личностная идентификация	4	7	9
Хозяйственно-бытовые функции	8	6	2
Родительские обязанности	4	5	7
Внешняя социальная активность	2	4	9
Эмоциональная психотерапевтическая функция	3	5	6
Значимость внешнего облика	4	6	8

Протоколы консультаций

Случай №4

Женщина 39 лет. В браке 17 лет. Данные отношения уже по счету вторые. В последнее время невозможно стало жить со своим мужем. Постоянные ссоры и скандалы, отношения испортились окончательно.

Запрос: помочь разобраться.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции взаимоотношения будем использовать когнитивно-поведенческую терапию для работы с иррациональными убеждениями и мыслями; через эмоциональную-образную терапию — создание позитивного взаимоотношений, сепарации интроектов близких.

Прояснение симптома:

Психолог: Было ли у вас в детстве травмирующее событие, связанное с ссорами и скандалами?

Клиент: да, у меня родители часто ссорились. Я не могла понять почему они ссорятся. Я всегда даже со школы бежала домой, чтобы папа не ссорился с мамой. Мама как начнет устраивать скандал. Потом папа бьет маму. И я всегда их разнимала. Я даже на улицу не ходила играть с друзьями. Друзья играли, а я оставалась дома. Я боялась, что папа опять начнет бить маму. И в этих отношениях тоже я боюсь и одновременно борюсь.

Создание образа:

Психолог: Сделай глубокий вдох и выдох. Расслабься. Представь родителей перед собой. Папа справа, а мама слева. Отдай им их выбор и решение как строить семейные отношения. Пусть они, как взрослые заберут ответственность с твоих плеч за свои взаимоотношения. Скажи, что «отныне я сепарируюсь от ваших мыслей, убеждений, суждений и чувств! Вы ответственны за отношения, которые Вы создаете. Я отныне распознаю свои и чужие убеждения, установки, чувства и эмоции.» И представь, что между

мамой и тобой есть лента, разрежь ее, а между папой и тобой веревка, отрежь его. Почувствуй как ты сепарировалась.

Клиент проговаривает эти слова.

Психолог: Что вы чувствуете?

Клиент: У меня внутри почувствовала свободу, легкость.

Исследование образа.

Психолог: что ваше тело говорит Вам?

Клиент: Оно с позиции бороться, чтобы защищаться отступила.

Спокойно внутри.

Проверка на фиксацию:

Психолог: представьте себе, что у Вас гармоничные отношения. Что внутри у Вас происходит?

Клиент: Я говорю, а он меня слышит и я его слышу, понимаю. Просто договариваемся, спокойно общаемся.

Трансформация образа

Психолог: Скажите мужу об этом.

Клиент: Мы взрослые люди и можем договариваться. Я слышу тебя и ты услышь меня. Я понимаю тебя, потому что тебя слышу. Ты пойми меня, ведь ты слышишь меня. Давай нести ответственность за свою семью вдвоем без криков и скандалов. Я устала от этих отношений и хочу по-другому. Я отдала родителям их ответственность. Я желаю с тобой жить в спокойствии и в согласии.

Выводы по консультации: после психологической консультации женщина почувствовала, что она может сама создавать свою жизнь, а не играть в шаблоны своих родителей и жить в постоянном страхе. Осознала, что она сама может изменить ситуацию и донести мужу все, что думает и чувствует, спокойно и без ожидания. При этом выяснилось, что инициатором всех конфликтов, является она сама. Хотя до психологической консультации она считала, что муж является причиной всех конфликтов.

Случай №5

Мужчина 45 лет, жена умерла 3 года назад. Остались трое детей. Не знает, как дальше жить. Ощущает, что жизнь трудна и сложна и что он не справляется. Когда жены была, она всё решала. Он только выполнял.

Запрос: Побороть страх трудностей, научиться быть самостоятельным.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции трудностей и сложностей жизни будем использовать когнитивно-поведенческую терапию для работы с иррациональными убеждениями и мыслями; через эмоциональную-образную терапию — создадим позитивное отношение к жизни, для самостоятельности и проработки жизни во взрослой позиции.

Прояснение симптома:

Психолог: Скажите а Вы сталкивались в детстве с ситуацией, когда боялись, что Вы не справитесь?

Клиент: да, было. Я готовился к соревнованиям. Очень усердно тренировался. Было страшно идти на соревнование. Боялся, что будут спортсмены сильнее меня, проворнее меня. Боялся разочарования тренера и хотел оправдать его ожидания. В итоге занял третье место.

Создание образа:

Психолог: Прямо сейчас расслабься, закрой глаза и сделай глубокий вдох и выдох. Представь, что ты на соревновании. Поскольку ты уже на соревновании, тебя тренер выбрал, а значит он точно знал, что ты готов, что ты лучший, что ты сильный. Ты пошел на соревнование, потому что доверял тренеру, и тренер тебе доверял. И Вы таким образом поддерживали друг друга. Твоя жена выбрала быть твоей женой, потому что знала, что ты лучший, ты сможешь, ты сильный, и она тебе доверяла. Поверь в себя, как тогда тренер доверился тебе. Пробуди внутреннюю силу в себе и доверие к себе, что ты сможешь. И жена каждый день показывала, находясь рядом с тобой что и как делать. Ты это не делал, но видел и потому ты знаешь, как поступать и как это быть взрослым. Дети не знают, что делать, потому что им родители

подсказывают и направляют. Твои дети ждут от тебя поддержки. представь и почувствуй, как ты становишься взрослым. Тебе взрослому всё понятно, и ты знаешь, как и что делать. Скажи: «Я взрослый и я знаю, как брать ответственность за себя и своих детей. Я умею жить и показываю своим детям только лучшую версию себя!»

Клиент проговаривает эти слова.

Психолог: Что вы чувствуете?

Клиент: Почувствовал как из маленького мальчика я вырос и стал взрослым и уверенным в себе.

Исследование образа.

Психолог: что ваше тело говорит Вам?

Клиент: Я могу. Ведь я взрослый.

Проверка на фиксацию:

Психолог: представьте себе, что Вы взрослый и всё делаете самостоятельно. Что внутри у Вас происходит?

Клиент: Страх нет. Как-будто я так уже жил и ни о чем не тужил, и я знаю, что делать дальше. Я просто хотел, чтобы меня пожалели и поэтому был, как ребенок.

Трансформация образа

Психолог: Скажите себе об этом.

Клиент: У страха, как говорится глаза велики. Но глаза боятся, руки делают. У меня ведь дети, мне нужно о них думать и поэтому я должен быть взрослым, самостоятельным. Я должен научиться делать всё сам самостоятельно. Поднимать на ноги своих детей.

Выводы по консультации: Мужчина вспомнил самую мощную свою мотивацию – это дети. Нет времени ныть или бояться, потому что у него трое детей. Психологическая консультация вернула мужчине смысл жизни. ведь он считал, что смысл жизни вместе с женой у него умер. И он должен быть

взрослым и быть примером для его детей.

Случай №6

Женщина 29 лет, замужем, имеет сына. замужем. Работает на руководящей должности, как и ее муж. Квартира есть, машина и у нее и ее мужа тоже есть. Неожиданно стала любовницей.

Запрос: Хочет разобраться. Она любит мужа.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции работы с иррациональными убеждениями и мыслями, прояснение роли и позиции любовницы будем использовать когнитивно-поведенческую терапию; через эмоциональную-образную терапию — освободим от роли любовницы.

Прояснение симптома:

Психолог: Поясните когда впервые Вы сталкивались с понятием любовниц?

Клиент: в подростковом возрасте. Вижу мама сидит и плачет. Узнаю о том, что у папы завелась любовница. Сама была в бешенстве, убежала и нашла ее, начала на нее нападать, кричать, орать, таскать за волосы. Унижала как могла. И вот сама такой стала.

Создание образа:

Психолог: Представь, что ты очень много вопросов задавала любовнице папы. Она не могла внятно ответить тебе и тебе было непонятно это ситуацию, и ты осуждаешь эту молодую и красивую девушку. И чтобы понять почему она вошла в вашу семью тебе захотелось понять ее выбор и узнать ее путь.

Скажи: «Это был твой выбор и твое решение! Я теперь поняла, что ты тоже хотела услышать, что тебя любят и хочешь быть счастливой. У меня есть мой любимый муж и любимый сын, и мне больше этот опыт не нужен.

Разрываю все суждения, что нас объединяет и меня цепляет».

Клиент проговаривает эти слова.

Психолог: Что вы чувствуете?

Клиент: Почувствовала как я освободилась.

Исследование образа.

Психолог: что ваше тело говорит Вам?

Клиент: Мне стыдно за себя и чувствую грязь на теле.

Проверка на фиксацию:

Психолог: представьте себе, что Вы с мужем и с ребенком. Вы ушли от двойной жизни и двойной игры. Что внутри у Вас происходит?

Клиент: Мне хорошо с ними. Я спокойна и люблю их больше всего.

Трансформация образа

Психолог: Что Вы можете себе сказать?

Клиент: Я люблю своего мужа и люблю сына. Дорожу своей семьей. У меня всё есть в жизни. Я училась их ценить. Нет людей, которые не совершают ошибки. И в этом нельзя их винить. Они тоже учатся таким образом жить.

Выводы по консультации: Женщина осознала, что роль любовницы ей было необходимо, чтобы познать себя и никто не застрахован от ошибок. Также поняла, что осуждения других людей всегда приводит ее к пути, которому они проходили. Потому что таким образом они отправляют запрос на то, чтобы понять, а почему это всё произошло. Понимание приходит через проживание. Также почувствовала настолько крепко она любит и ценит свою семью.

Случай №7

Женщина 56 лет, замужем, имеет 3 сыновей. Предприниматель, как и ее муж. В жизни состоялась, материальна обеспечена. Неожиданно стала уход

мужа к другой женщине.

Запрос: Возвращать ли ей мужа. Запуталась.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции работы с иррациональными убеждениями и мыслями будем использовать когнитивно-поведенческую терапию; через эмоциональную-образную терапию — понять и разобраться чего она на самом деле желает.

Прояснение симптома:

Психолог: Расскажите, когда у вас был впервые страх, что Вас оставят?

Клиент: в садике. Меня забыли забрать. И забрали только после всех, я долго сидела с воспитательницей на лавочке. Казалось, прошла целая вечность. Я молча ждала.

Создание образа:

Психолог: Вас оставили и забыли, что Вы чувствуете?

Клиент: Я чувствую себя не нужной, бесполезной. Боюсь, что опять меня бросят и уже бросили. Муж ушел к другой и сказал, что она его первая любовь. А что мне делать? Меня бросили на старости лет. Он, конечно, не конфетка, но всё же как дальше жить одной. Я чувствую пустоту и одиночество.

Психолог: Представьте и вообразите, что Вы всю жизнь как жили ради других, для других и во имя других. Что с Вами внутри происходит?

Клиент: Мне больно. Как будто я предавала себя. Я даже не знаю, что я люблю. Всегда готовила, что муж и дети любят. Покупала то, что они хотят одевать и кушать. Я даже не знаю себя. Раньше муж не одобрял мои увлечения. Говорил, что это всё не серьезно.

Исследование образа.

Психолог: Представьте Ваша жизнь отныне принадлежит Вам. Что Вы будете делать?

Клиент: Заново учиться дружить с собой, узнавать себя.

Проверка на фиксацию:

Психолог: Ваша жизнь зависит от Вас и Вы знаете как сегодня день

пройдет. Что Вы чувствуете?

Клиент: Даже интересно, что теперь я знаю что делать в течение дня. Раньше я всегда подстраивалась на других. Я давно мечтала заняться вязанием и хотела шить. У меня всегда не было времени. А теперь хочу исполнить свою мечту.

Трансформация образа

Психолог: Что Вы можете себе сказать?

Клиент: Я не знала, что мечты так могут исполняться. Всегда думала, что это невозможно. Теперь могу спокойно заниматься своими любимыми делами. Мне нравится, что я занимаюсь своими делами и одновременно шью себе вещи. Одеваю свои стильные вещи и душа прям радуется и ликует.

Выводы по консультации: Женщина осознала, что свою жизнь посвятила своему мужу и детям и совсем себя забросила. И эта ситуация с уходом мужа к первой любви, ее разбудил. Напомнил ей, что нужно жить в первую очередь для себя.

Случай 8

Женщина, 41 года. Всю жизнь боролась со всеми. Жила в доказательствах. Устала и хочет нормально жить. Уже подорвала здоровье. Три раза совершала суицид. Первый раз из-за мамы. Второй и третий раз ради парня.

Запрос: научиться позитивно мыслить.

Уточнение и конкретизация методов:

для коррекции позитивного мышления применим когнитивную терапию; через эмоциональную – создание позитивного образа себя и гармоничной жизни.

Прояснение симптома:

Психолог: Что вы ощущаете, когда видите себя в позитивном ключе и проживаете гармоничную жизнь?

Клиент: Я не верю, что это возможно. Меня столько раз обижали. Я

злюсь и мне тоже хочется делать им больно.

Исследование образа

Психолог: Вы всегда испытывали боль и обиду?

Клиент: да. Всегда, как помню себя.

Психолог: Каким образом это проявлялось?

Клиент: Я всегда ссорилась с мамой. Она называла меня сложной. Я считалась трудным ребенком в семье. Меня не любили. Потом с парнем столько раз выясняли отношения. Я 2 раза делала суицид. Меня откачали, теперь я в строгой диете, проблемы с ЖКТ и в целом со всем организмом.

Психолог: Что Вы осознали после этих случаев?

Клиент: Я была эмоциональной и вспыльчивой. Легко злилась и гневалась. Совершала куча ошибок. Просто, потому что не умела разговаривать и контролировать себя.

Проверка на фиксацию

Психолог: Что сейчас внутри происходит, когда вы хотите сказать свое мнение?

Клиент: Мне хочется, чтобы всё было, по-моему, и все слушали меня.

Трансформация образа

Психолог: Представьте, что Вы общаетесь с людьми спокойно при этом управляете свои эмоции. Вы говорите и все слышат и слушают Вас, понимают Вас. При этом каждый знает и понимает, что это ваша точка зрения. И Вы осознаете и слышите, слушаете других и при этом осознаете, что они имеют права на их точку зрения. Это их мнение. Что это нормально, если у людей разные точки зрения, как выражение «на вкус и цвет товарища нет». Нет необходимости кому-то что-то доказывать. Точно также нет необходимости

бороться, никто с Вами не борется. Как себя чувствуете?

Клиент: Мне хорошо, нет злости и гнева. А главное спокойно на Душе.

Психолог: Есть внутренняя борьба или сопротивление доказать что-то кому-то?

Клиент: Нет. Мне нравится мое состояние.

Интегрирование с личностью

Психолог: Запомните это чувство свободы и спокойствия.

Ситуативная проверка:

Психолог: представьте себе ситуацию, когда ваше мнение отличается от мнения близких. Что происходит с вами внутри?

Клиент: Я спокойно реагирую. Принимаю, что у каждого свое видение и свое отношение.

Выводы по консультации: жизнь из доказательства и из боли научили клиентку в первую очередь любить себя и уважать себя. От злости и гнева она принимала необдуманные поступки и последствие стало больное тело, которое каждый раз напоминала о том, что в первую очередь она делает себе больно. Невозможно жить из состояния борьбы и доказательства, так как это постоянная борьба и сопротивление с собой. Что ей в жизни не хватало – так это себя. Любить себя! Ведь прежде всего она нужна для себя.

Таблица 1. – Итоговый результат до и после психологической консультации для шкалы удовлетворенность браком

Номер семьи	Балл До	Балл После	Интерпретация до	после
1	13	18	абсолютно неблагополучная семья	неблагополучная семья
2	27	33	переходная семья	благополучная семья
3	35	42	благополучная семья	абсолютно благополучная семья
4	20	27	неблагополучная семья	переходная семья
5	23	33	скорее неблагополучная семья	благополучная семья
6	24	33	скорее неблагополучная семья	благополучная семья
7	20	25	неблагополучная семья	скорее неблагополучная семья
8	19	26	неблагополучная семья	скорее неблагополучная семья
9	22	29	неблагополучная семья	скорее неблагополучная семья
10	22	30	неблагополучная семья	скорее неблагополучная семья
11	29	36	скорее неблагополучная семья	благополучная семья
12	31	37	скорее благополучная семья	благополучная семья
13	37	42	благополучная семья	абсолютно благополучная семья
14	40	45	абсолютно благополучная семья	абсолютно благополучная семья
15	21	27	неблагополучная семья	переходная семья

Таблица 2. – Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях до и после психологической консультации

Показатели	До психологической консультации			После психологической консультации		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Отношения с родителями и друзьями	-7	1	8	-2	5	8
Воспитание детей	-6	2	6	-1	1	7
Проявление автономии одного из супругов	-4	3	2	1	1	4
Нарушение ролевых ожиданий	-2	-1	4	3	5	5
Рассогласование норм поведения	4	3	3	5	5	6
Проявление доминирования одного из супругов	2	6	2	4	1	4
Проявление ревности	-2	4	4	3	4	4
Разногласия в отношении к деньгам	-5	-3	-2	-1	2	5

Таблица 3. – Результаты исследования «Ролевые ожидания партнеров» до и после психологической консультации, Волков А.Н.

Показатели	До психологической консультации			После психологической консультации		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Сексуальные отношения	3	6	9	5	7	9
Личностная идентификация	4	7	9	7	8	9
Хозяйственно-бытовые функции	8	6	2	6	7	7
Родительские обязанности	4	5	7	6	6	7
Внешняя социальная активность	2	4	9	4	6	9
Эмоциональная психотерапевтическая функция	3	5	6	5	7	8
Значимость внешнего облика	4	6	8	5	7	9

Таблица 1. – Результаты расчёта Т-критерий Вилкоксона для шкалы удовлетворенность браком

Номер семьи	Балл До	Балл После	Сдвиг	Интерпретация до	после
1	13	18	5	абсолютно неблагополучная семья	неблагополучная семья
2	27	33	6	переходная семья	благополучная семья
3	35	42	7	благополучная семья	абсолютно благополучная семья
4	20	27	7	неблагополучная семья	переходная семья
5	23	33	10	скорее неблагополучная семья	благополучная семья
6	24	33	9	скорее неблагополучная семья	благополучная семья
7	20	25	5	неблагополучная семья	скорее неблагополучная семья
8	19	26	7	неблагополучная семья	скорее неблагополучная семья
9	22	29	7	неблагополучная семья	скорее неблагополучная семья
10	22	30	8	неблагополучная семья	скорее неблагополучная семья
11	29	36	7	скорее неблагополучная семья	благополучная семья
12	31	37	6	скорее благополучная семья	благополучная семья
13	37	42	5	благополучная семья	абсолютно благополучная семья
14	40	45	5	абсолютно благополучная семья	абсолютно благополучная семья
15	21	27	6	неблагополучная семья	переходная семья

Таблица 2.- Ранжирование интенсивности сдвигов

Номер семьи	Интенсивность	№ п/п	Ранг
1	5	1	2,5
7	5	2	2,5
13	5	3	2,5
14	5	4	2,5
2	6	5	6
12	6	6	6
15	6	7	6
3	7	8	10
4	7	9	10
8	7	10	10
9	7	11	10
11	7	12	10
10	8	13	13
6	9	14	14
5	10	15	15

Рассчитаем T-критерий Вилкоксона для шкалы удовлетворенность браком.

Проверка правильности рангов:

$$N(N+1)/2 = 15*16/2 = 120$$

$$2,5*4 + 6*3 + 10*5 + 13 + 14 + 15 = 120$$

ранжирование проведено верно

H_0 – интенсивность положительных сдвигов не превосходит интенсивности отрицательных сдвигов.

H_1 – интенсивность положительных сдвигов превосходит интенсивность отрицательных сдвигов.

Поскольку сумма рангов в нетипичном направлении отсутствует, но $T_{эмп} = 0$

Согласно таблице критических значений T-критерия Вилкоксона находим $T_{крит} = 25$ ($T_{крит} = 15$)

Сравниваем: $T_{эмп} \leq T_{крит}$

$0 \leq 25$ (15) значит сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.