

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

Маценко Жанна Павловна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Развитие конфликтной компетентности супругов в семейном
консультировании как средство повышения удовлетворенности браком

Направление 44.02.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:

Мастерство психологического консультирования

ДОПУЩЕНА К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

28.11.2025 Мосина

(дата, подпись)

Руководитель магистерской
программы:

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

28.11.2025 Сафонова

(дата, подпись)

Научный руководитель:

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

28.11.2025 Сафонова

(дата, подпись)

Обучающийся: Маценко Ж.П.

(фамилия, инициалы)

Маценко

Красноярск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат	3
Введение	10
Глава 1. Теоретические основы развития конфликтной компетентности супругов как средства повышения удовлетворенности браком	15
1.1. Подходы к понятию «удовлетворенность супругов браком» в психологической науке	15
1.2. Конфликтная компетентность супругов как фактор удовлетворенности браком	25
1.3. Возможности семейного консультирования для развития конфликтной компетентности супругов в целях повышения удовлетворенности браком ...	32
Выводы по Главе 1	42
Глава 2. Экспериментальное исследование повышения уровня удовлетворенности браком супругов посредством развития их конфликтной компетентности в психологическом консультировании	45
2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение	45
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента	70
2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента и их обсуждение	90
Выводы по Главе 2	106
Заключение	108
Список используемых источников	110
Приложения	118

РЕФЕРАТ

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Развитие конфликтной компетентности супругов в семейном консультировании как средство повышения удовлетворенности браком».

Объем – 184 страницы, включая 16 рисунков, 10 таблиц, 4 приложения. Количество использованных источников – 87.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу семейного консультирования, направленную на развитие конфликтной компетентности супругов, как средство повышения удовлетворенности браком.

Объект исследования – процесс повышения удовлетворенности браком.

Предмет исследования – семейное консультирование, направленное на развитие конфликтной компетентности супругов, как средство повышения удовлетворенности браком.

Гипотеза исследования: процесс повышения удовлетворенности супругов браком будет результативен, если:

1) будет реализовано семейное консультирование супружеских пар, направленное на развитие конфликтной компетентности;

2) содержание программы семейного консультирования будет направлено на повышение когнитивного, регулятивного конфликтной компетентности, а так развитие умения общения и психотерапевтического общения в браке;

3) в программе семейного консультирования будут реализованы сюжетно-ролевые игры, упражнения имитации и импровизации, беседы.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

– работы в русле системного семейного подхода в динамике семейных отношений А. Варги, Т.Б. Карцева, В. Сатир, В.В. Столин, Ю.В. Филиппова,

Л.Б. Шнейдер.

– работы по проблемам отношений А.А. Бодалева, А.А. Кроник, Е.А. Кроник, А.Ф. Лазурского, К. Ясперса.

– работы по конфликтной компетентности в браке Б.И. Хасана, М.В. Башкина.

– развитие конфликтной грамотности супругов по методикам Н.И. Олифирович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Веленты.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ и обобщение научной психологической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические – тестирование, метод опроса.

3. Количественные и качественные методы математико-статистической обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Базой экспериментального исследования является ООО «РЕАЛНЕФТЕПРОДУКТ» ПГТ Березовка Красноярского края. В констатирующем эксперименте приняло участие 30 семейных пар в возрасте 35-45 лет с супружеским стажем до 7 до 16 лет. В формирующем эксперименте приняли участие 17 семейных пар в возрасте 35-45 лет.

Всего было проведено 7 консультаций.

В ходе проведенного исследования были достигнуты следующие **результаты:**

1. Проведен теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования, систематизированы взгляды исследователей на проблему развития конфликтной компетентности супругов и удовлетворенности браком, возможности семейного консультирования для развития конфликтной компетентности супругов в целях повышения удовлетворенности браком.

2. Подобран комплекс диагностических методик для определения уровня развития конфликтной компетентности супругов и уровня удовлетворенности браком.

3. Эмпирическим путем выявлен актуальный уровень конфликтной компетентности супругов и уровня удовлетворенности браком.

4. Разработана и апробирована программа семейного консультирования супружеских пар, направленная на развитие конфликтной компетентности.

5. Прослежена динамика уровня развития конфликтной компетентности супругов и уровня удовлетворенности браком до и после формирующего эксперимента.

6. Обобщены результаты исследования, гипотеза проверена с помощью методов математической статистики.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в теоретическом обосновании и экспериментальном апробировании программы семейного консультирования, направленной на развитие конфликтной компетентности супругов, как средства повышения удовлетворенности браком.

После реализации цикла психологических семейных консультаций произошло статистически значимое повышение показателей конфликтной компетентности супругов и удовлетворенности браком, что подтвердило эффективность программы.

Результаты исследования имеют **теоретическую значимость**, которая заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей проведения программы семейного консультирования для развития конфликтной компетенции семей с разным статусом брака.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе штатных психологов коммерческих организаций, сторонних организационных консультантов и психологов.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение гипотезы, что процесс повышения удовлетворенности супругов браком будетрезультативен, если:

- 1) будет реализовано семейное консультирование супружеских пар, направленное на развитие конфликтной компетентности;
- 2) содержание программы семейного консультирования будет направлено на повышение когнитивного, регулятивного конфликтной компетентности, а так развитие умения общения и психотерапевтического общения в браке;
- 3) в программе семейного консультирования будут реализованы сюжетно-ролевые игры, упражнения имитации и импровизации, беседы.

Abstract

Master's thesis in Psychology and Pedagogy: "Developing Conflict Competence of Spouses in Family Counseling as a Means of Increasing Marriage Satisfaction."

The thesis consists of 184 pages, including 16 figures, 10 tables, and 4 appendices. The number of references used is 87.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally test a family counseling program aimed at developing conflict competence of spouses as a means of increasing marriage satisfaction.

The object of the study is the process of increasing marriage satisfaction.

The subject of the study is family counseling aimed at developing the conflict competence of spouses as a means of increasing marital satisfaction.

Research hypothesis: the process of increasing marital satisfaction will be effective if:

- 1) family counseling for married couples will be implemented, aimed at developing conflict competence;
- 2) the content of the family counseling program will be aimed at improving cognitive, regulatory conflict competence, as well as developing communication skills and psychotherapeutic communication in marriage;
- 3) The family counseling program will include story-based role-playing

games, imitation and improvisation exercises, lectures and conversations.

The theoretical and methodological basis of the research are:

- works in line with the systemic family approach in the dynamics of family relations by A. Varga, T.B. Kartseva, V. Satir, V.V. Stolin, Yu.V. Filippova, L.B. Schneider;
- works on the problems of relations by A.A. Bodalev, A.A. Kronik, E.A. Kronik, A.F. Lazursky, K. Jaspers;
- works on conflict competence in marriage by B.I. Hasan, M.V. Bashkina;
- development of conflict literacy of spouses according to the methods of N.I. Olifirovich, T.A. Zinkevich-Kuzemkin, T.F. Velenta.

The experimental research base is LLC "REALNEFTEPRODUKT" in Berezovka, Krasnoyarsk Territory. The experiment involved 30 couples aged 35-45 years with marital experience of up to 7 to 16 years.

A total of 7 consultations were held.

Research methods:

1. Theoretical – analysis and generalization of scientific psychological literature on the research problem.
2. Empirical – testing, questioning.
3. Quantitative and qualitative methods of mathematical and statistical data processing (Wilcoxon T-test).

The thesis was tested during the organization and conduct of group psychological consultations. A total of 7 consultations were held.

The following results were achieved in the course of the study:

1. A theoretical analysis of literary sources on the research problem is carried out, the views of researchers on the problem of the development of conflict competence of spouses and satisfaction with marriage, the possibilities of family counseling for the development of conflict competence of spouses in order to increase satisfaction with marriage are systematized.
2. A set of diagnostic techniques has been selected to determine the level of development of the spouses' conflict competence and the level of satisfaction with

marriage.

3. The current level of conflict competence of spouses and the level of satisfaction with marriage has been empirically identified.

4. A family counseling program for married couples has been developed and tested, aimed at developing conflict competence.

5. The dynamics of the level of development of the spouses' conflict competence and the level of satisfaction with marriage before and after the formative experiment are traced.

6. The results of the study are summarized, the hypothesis is tested using mathematical statistics methods.

Thus, the main goal of the study has been achieved, which is to theoretically substantiate and experimentally test a family counseling program aimed at developing the conflict competence of spouses as a means of increasing marital satisfaction.

After the implementation of the cycle of psychological family consultations, there was a statistically significant increase in the indicators of conflict competence of spouses and satisfaction with marriage, which confirmed the effectiveness of the program.

The results of the study have **theoretical significance**, which lies in the fact that the results obtained by the author during the study will become the basis for a more in-depth study of the possibilities of conducting a family counseling program for the development of conflict competence of families with different marriage status.

The **practical significance** of the conducted research lies in the fact that the theoretical and practical material obtained can be used in the work of full-time psychologists of commercial organizations, third-party organizational consultants and psychologists.

The result of our research at this stage is to confirm the hypothesis that the process of increasing marital satisfaction will be effective if:

4) family counseling for married couples will be implemented, aimed at

developing conflict competence;

5) the content of the family counseling program will be aimed at improving cognitive, regulatory conflict competence, as well as developing communication skills and psychotherapeutic communication in marriage;

6) The family counseling program will include story-based role-playing games, imitation and improvisation exercises, lectures and conversations.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, основным вектор социальной политики связан с развитием культуры семьи и семейных взаимоотношений. Конфликтная компетентность является особенно важной при построении и развитии семейных отношений супругов.

Создавая семью, по мнению Э.Берна, Э.Эриксона, К. Ясперса, человек удовлетворяет собственную потребность в сексуальной, эмоциональной и культурной социализации, учится новому социальному поведению и личностной ответственности. Формирование правильного поведения и отношения к собственной семье является проявлением зрелой личности и развитие ее удовлетворенности собственным новым положением.

Любой человек ждет от создания собственной семьи собственной реализации, внутриличностного общения и возможности продолжения рода. Психологические потребности создания семьи в экзистенциальной психологии, по мнению таких авторов как Л. Бинсвангера, М. Босса, Дж. Бьюдженталя, Е. Минковски, А. Моррея, Р. Мэй – это преодоления кризиса одиночества человека в его реализации для другого, совместное общение и существования, а также нахождение общего социального смысла. Супружеские отношения, по А.Н. Волковой, связаны со стабильным удовлетворением потребностей каждого из супругов в новой социальной единице – семье.

Семейные отношения сопутствуют человеку всю его сознательную жизнь, от родной семьи, в которой он учится социальным моделям и ролям, до той, которую он сам формирует и создает собственными сценариями и моделями, которые могут быть продуктивными или деструктивными.

Этапы формирования семьи как любой социальной системы связаны с кризисами взаимоотношений (переломными, переходными точками брака), которые случаются между двумя супругами.

Конфликты, происходящие внутри брака, несоответствие партнера

личностным ожиданиям от него, нормативные и ненормативные кризисы брака могут приводить к тревоге и напряжению, которые, впоследствии, разрушают брачные отношения супругов.

По определению советских исследователей удовлетворенности супругов браком, таких как Т.В. Андреева, И.А. Волков, М.С. Мацковский, Н.В. Смирнова, В.В. Столин, И.А. Юров – показатель удовлетворенности браком связан с показателем благополучия семьи, состоянием семейного союза, которое удовлетворило бы ожидание обоих супругов, а также показатели устойчивости брака, его стабильности, качества, счастья, безопасности, психологического благополучия.

Именно поэтому, умение преодолевать конфликты – является одним из важных психологических факторов стабильности и устойчивости семьи.

По Б.И. Хасану, конфликтная компетентность – это способность супругов осуществлять деятельность, направленную на минимизацию деструктивных форм конфликта и перевода его в социально-позитивное русло.

Исследователь Л.А. Петровская считает, что конфликтная компетентность – это компетентность, проявляющаяся в конфликтной ситуации через собственное «я» каждого из участников конфликта, которая предполагает потенциальный взгляд и возможности каждого из участников по видению и преодолению конфликта его участниками.

В работах М.М. Кашапова конфликтная компетентность – это способность управлять конфликтными ситуациями, которая подразумевает наличие практических умений в области разрешения конфликтов.

Таким образом, мы можем сказать, что конфликтная компетентность предполагает наличие способности перевода деструктивной ситуации конфликта (противоречия между супругами) в позитивное русло при возможности каждого участника конфликта использовать собственные практические умения для разрешения конфликта.

Таким образом, по Т.В. Андреевой, И.А. Волкову, М.С. Мацковскому,

Н.В. Смирновой, В.В. Столину, И.А. Юрову, умение преодолевать конфликты – один из важных показателей удовлетворенности браком, благополучия семейного союза, который удовлетворяет ожидание обоих супругов как показатель устойчивости брака, его стабильности, качества, счастья, безопасности, психологического благополучия.

В связи с этим, мы считаем, что развитие конфликтной компетентности супругов может являться средством повышения удовлетворенности браком.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу семейного консультирования, направленную на развитие конфликтной компетентности супругов, как средство повышения удовлетворенности браком.

Объект исследования – процесс повышения удовлетворенности браком.

Предмет исследования – семейное консультирование, направленное на развитие конфликтной компетентности супругов, как средство повышения удовлетворенности браком.

Гипотеза исследования: процесс повышения удовлетворенности супругов браком будет результативен, если:

4) будет реализовано семейное консультирование супружеских пар, направленное на развитие конфликтной компетентности;

5) содержание программы семейного консультирования будет направлено на повышение когнитивного, регулятивного конфликтной компетентности, а так развитие умения общения и психотерапевтического общения в браке;

6) в программе семейного консультирования будут реализованы сюжетно-ролевые игры, упражнения имитации и импровизации, лекции и беседы.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научной литературы, отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования изучить, проанализировать и обобщить

понятия «удовлетворенности браком» и «конфликтной компетентности».

2. На основе анализа научной литературы, отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования проанализировать подходы к развитию конфликтной компетентности супругов.

3. Подобрать диагностический комплекс для проведения эмпирического исследования удовлетворенностью браком и конфликтной компетентности супругов.

4. Описать актуальный уровень удовлетворенности браком и конфликтной компетентности супругов.

5. Разработать и апробировать программу семейного консультирования по развитию конфликтной компетентности супругов.

6. Проследить динамику в уровне конфликтной компетентности и удовлетворенности браком до и после формирующего эксперимента.

7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

8. Обобщить результаты исследования.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ и обобщение научной психологической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические – тестирование, метод опроса.

3. Количественные и качественные методы математико-статистической обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Теоретико-методологической основой исследования являются:

– работы в русле системного семейного подхода в динамике семейных отношений А. Варги, Т.Б. Карцева, В. Сатир, В.В. Столин, Ю.В. Филиппова, Л.Б. Шнейдер.

– работы по проблемам отношений А.А. Бодалева, А.А. Кроник, Е.А. Кроник, А.Ф. Лазурского, К. Ясперса.

– работы по конфликтной компетентности в браке М.В. Башкина, Б.И. Хасана.

– развитие конфликтной грамотности супругов по методикам Н.И. Олифирович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Веленты.

Экспериментальная база исследования: ООО «РЕАЛНЕФТЕПРОДУКТ» П. Березовка Красноярского края, 30 семейных пар в возрасте 35–45 лет.

Апробация диссертации происходила в ходе организации и проведения программы семейного консультирования сотрудников организаций «РЕАЛНЕФТЕПРОДУКТ». В эмпирическом исследовании приняли участие 30 пар, в опытно-экспериментальном исследовании приняли участие 17 пар. Всего было проведено 7 консультаций, направленных на развитие конфликтной компетентности. По теме исследования имеются две публикации.

Научная новизна исследования:

Элемент новизны состоит в обосновании возможностей применения программы семейного консультирования как способа развития конфликтной компетентности семей, заинтересованных в повышении удовлетворенности браком в частном психологическом консультировании.

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей проведения программы семейного консультирования для развития конфликтной компетенции семей с разным статусом брака.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе штатных психологов коммерческих организаций, сторонних организационных консультантов и психологов.

Структура магистерской диссертации содержит введение, две главы, заключение, библиографический список, приложения. В библиографическом списке представлено 87 источников по теме исследования.

Глава 1. Теоретические основы развития конфликтной компетентности супругов как средства повышения удовлетворенности браком

1.1. Подходы к понятию «удовлетворенность супругов браком» в психологической науке

Удовлетворенность брачными отношениями понимается как субъективная оценка супругами их внутрисемейных отношений. По мнению С.И. Голода, удовлетворенность брачными отношениями формируется в результате реализации ожиданий о браке и согласованность этих представлений с супругом[17].

Рассматривает удовлетворенность браком как феномен межличностного восприятия Г.Ю.Лизунова, которая выражает степень потребность супругов в высоком качестве супружеских отношений, и в личностном росте в супружестве, в зависимости от личных ожиданий индивида[36].

С разными факторами связывает параметр «удовлетворенности супругов в браке» Ю.Е. Алешина:

- «стаж» брака;
- возраста супругов;
- совместное переживание взаимоотношений в браке;
- характера взаимоотношений в семье[1].

Мацковский М.С. определяет «удовлетворенность в браке» как некоторую интегральную характеристику, связанную с отношением супругов к разным сторонам жизни и супружеского взаимодействия, а также удовлетворенности каждого из супругов характером распределения ролей и проведения свободного времени[41].

Анализируя параметр «удовлетворенности браком» в молодой семье, К. Витакер рассматривает такие факторы удовлетворенности браком как:

- факторы, возникшие до бракосочетания, представление о браке,

семье, семейных ролях, качества личности, образ супруга, мотивы вступления в брак;

– факторы, возникшие во время брака: эмоциональные отношения между супругами, психофизиологические отношения супругов, единство взглядов на воспитание детей, распределение домашних и хозяйственных обязанностей, свободное время и типы его проведения, отношения с родителями[13].

Одним из факторов удовлетворенности браком Ю.Е. Алешина определяет рождение ребенка, изменение за счет его появления супружеских взаимоотношений, возможное укрепление или ослабление брачного союза в первые два года его появления[1].

Связь результативности мотивов вступления в брак от удовлетворенности браком в целом подчеркивал А.Г. Харчев. Разногласия в этих ожиданиях или же смену внутренних мотивов вступления в брак (таких как рождение ребенка, общность интересов, любовь, взаимное доверие, реализация в браке) на внешние (укрепление материальных отношений, жилищных условий и т.п.) [72].

Исследования Т.В. Андреевой указывают на фактор удовлетворенность браком как взаимозависимость удовлетворенности браком мужа и жены. Это показатель указывает на то, что чем выше удовлетворенность браком мужа, тем выше удовлетворенность жены, чем ниже удовлетворенность браком жены, тем ниже удовлетворенность браком у мужа[3].

Факторы удовлетворенности браком М.В. Балева выделяет следующие:

- уровень устойчивости брака;
- уровень приспособляемости в браке, наличие возможных стратегий приспособления в браке;
- уровень успеха или успешности брака, соответствия его первичным ожиданиям супругов[6].

Третий фактор, выделенный здесь, становится распространенным показателем удовлетворенности супругов в браке во многих

психологических тестов, когда как первый связан с выяснением семейного климата, а второй – с проявлением конфликтных стратегий в супружестве [16].

В зависимости от ценностной сферы брака Т.В. Андреева выделяет высокую и низкую удовлетворенность супружескими отношениями [4].

Особенный акцент Э.Г. Эйдемиллер делает на удовлетворенность эмоционально-личностной сферы брака, проявлением эмоционального интеллекта в супружеских отношениях. Именно его наличие делает брак успешным и соответствующим ожиданиям, как с точки зрения мужчин, так и женщин. Уровень доверия и позитивный психологический климат брака играет особую роль в проявлении параметра удовлетворенности браком у супругов[81].

Факторы влияния на удовлетворенность супругами браком выделял также Т.А. Гурко:

- социальное демографические и материальные характеристики семьи, а также количество детей и условия и место их проживания;
- особенности внесемейной сферы жизнедеятельности супругов, сферу профессиональных интересов, взаимоотношений с друзьями и коллегами по работе;
- поведение и социальные, а также социальные – культурные факторы отношения к собственному браку: разделение обязанностей в семье, организация досуга;
- характеристики и особенности межсупружеских отношений: нравственные ценности, сексуальные взаимоотношения супругов[21].

На удовлетворенность браком, по А. Лидерс, влияет удовлетворение потребностей супругов в браке, в соответствии с теми ожиданиями, которые были у них в добрачный период[35]. Ярким примером этого может быть рождение ребенка, когда у супругов появляются новые роли и обязанности.

Кроме того, на удовлетворенность браком влияют такие важные факторы как:

– определенная стадия жизненного цикла семьи, на которой находится семья («молодая семья», брак без детей, с детьми, со взрослыми детьми, дети покинули семью);

- численность браков каждого из супругов;
- длительность брака;
- сходство ценностей и стремлений;
- близость и автономность в паре;
- наличие в паре детей.

По С.А. Терехиной, удовлетворенность супругов в браке связана со сработанностью и совместимостью личностных потенциалов[69]. Совместимость, в этом случае, представляет собой взаимное сопереживание, которое представлено эмоционально-энергетическими усилиями.

Три подхода к исследованию удовлетворенности супругами браком выделяет Н.Н. Обозов, через факторы их психологической совместимости:

– структурный подход – анализ совместимости супругов и сработанности социальных ролей как способ эффективного и устойчивого супружества;

– функциональный подход – анализ определенных, принимаемых супругами ролей, их совместимость и согласованность, которая помогает избежать ролевого конфликта;

– адаптивный подход – анализ результата совместимости супругов в межличностных отношениях, удовлетворенности браком, эффективности общения. Во внимание берутся характеры и личности супругов [53].

В исследовании О.А. Сычева, О.А. Казанцевой факторами удовлетворенности брака в отношении партнера по браку заявлены такие параметры как:

- личностные и характерологические черты партнера по браку;
- социально-ценностные характеристики партнера (ответственность, добросовестность);
- стиль привязанности к партнеру;

- особенности казуальной атрибуции партнера;
- умение партнера работать со своими эмоциями;
- стиль поведения партнера в конфликтной ситуации [65].

По мнению Н.Г. Тавваб одним, из основных факторов удовлетворенности браком и партером является собственное социальное благополучия и собственное позитивное отношения к жизни и миру. Этот параметр включает в себя отсутствие у личности внешних и внутренних конфликтов, принятие себя и других, стабильная самооценка, отсутствие психологических травм [67].

По И.С. Якиманской удовлетворенность браком является основным параметром супружеской совместимости в таких аспектах как:

- согласованность ролевых ожиданий;
- согласованность семейных обязанностей;
- согласованность представлений супругов о семейном укладе.

Удовлетворенность браком влияет на поведение супругов в браке, появление и преодоление семейных конфликтов [85].

В исследовании супружеских пар на зависимости их поведения от удовлетворенности браком Ю.С. Котельниковой по методике «Неоконченные предложения», для удовлетворенности супружескими отношениями, в первую очередь важны такие параметры как общий смысл брака, надежный тыл, любящие и понимающие, близкие по духу люди. Главными условиями счастливой супружеской жизни опрошенные считают взаимопонимание, взаимоуважение, любовь, уверенность в супруге [31].

Также, в исследовании удовлетворенности браком для респондентов были заявлены такие параметры супружеских отношений как «взаимопонимание», «взаимоуважение», «любовь», «уверенность в супруге», «умение договариваться», «материальное благополучие», «здоровье».

Еще одним фактором, удерживающим брак супругов, неудовлетворенных собственными супружескими отношениями, является такой параметр как «материальное благополучие». По О.Б. Мартынюк,

данный параметр является одним из факторов «ложной мотивации брака». Данный параметр служит фактором «стабильности брака без любви»[38].

По мнению Соловей В.Д семья, в зависимости от уровня удовлетворенности браком характеризуется:

- удовлетворенность браком у обоих партнеров связана с сексуальной удовлетворенностью обоих партнеров, а также со стратегией активной коммуникации и решению конфликтов и проблем семьи;

- в семьях, неудовлетворенных браком, со стороны обоих партнеров коммуникативные проявления случаются достаточно редко, одна возрастает мотивация к необоснованной агрессии;

- в семьях, со средней удовлетворенностью браком или неудовлетворенностью браком одного из партнеров присутствует невротизм и напряжение, слабая сексуальная и коммуникативная мотивация к взаимодействию[63].

В исследованиях С. Кратохвила, И.В. Самоукиной, были выделены следующие конфликтные сферы супружеских отношений, такие как «интимно-сексуальная», «хозяйственно-бытовая», «родительско-воспитательная», «эмоционально-духовная», «материальная» [55].

Такие параметры, выделенные в виде причин ссор и конфликтов как «сексуальная дисгармония», «неуступчивость», «материальные вопросы», «бытовые разногласия», «непонимание» преобладают в семьях с неудовлетворенностью браком одним из супругов, и в семьях, в которых оба супруга не удовлетворены своим брачным союзом.

Стратегии конфликта для разных семей в исследовании также существенно разнятся [31].

Это такие стратегии как:

- «открыто обсуждать проблему» или «Проявлять сотрудничество в супружеских взаимоотношениях»;

- «пойти на уступки своему супругу»;

- «найти компромисс в супружеских отношениях»;

- «уйти от проблем» или «Проявить стратегию избегания»;
- «настоять на своем» или «Проявить соперничество»;
- «контролировать свои эмоции в конфликтных взаимоотношениях»;
- «анализировать ситуацию возникшего конфликта в супружеских отношениях».

Так же семьи, в которых супруги не удовлетворены собственным браком или же браком удовлетворен только один из супругов, не умеют «анализировать ситуацию возникшего конфликта», не могут «контролировать свои эмоции», имеют низкий процент параметра «открытого обсуждения проблемы/проявления сотрудничества в конфликте» [61].

В семьях, в которых супруги не удовлетворены браком или браком удовлетворен только один из супругов в большей степени проявляют стратегию «уступок», «ухода от проблемы или избегания».

Найти компромисс в проблемной ситуации больше всего стремятся семьи с неудовлетворенностью браком обоих супругов.

Таким образом, мы видим, что супруги с высоким уровнем удовлетворенности браком более склонны к переговорам и анализу собственных отношений, чем супруги, удовлетворенные собственным браком на среднем и низком уровне удовлетворенности браком [62].

По мнению И.А. Ахметшиной, удовлетворенность брачно-семейными отношениями связана с индивидуальными формами реагирования супругов на конфликтные ситуации; во взаимно-неудовлетворенных семьях супруги используют формы реагирования «уход от конфликта» и «приспособление», а во взаимно-удовлетворенных – «диалог»[5].

По мнению Н.Н. Мельниковой удовлетворенность браком – стойкое эмоциональное явление – чувство, возникающее в эмоциях, словах и оценках партнера. К моменту вступления в брак, потребность в нем у супругов является основополагающей и мотивирующей, однако, ожидания от брака могут быть абсолютно противоречивыми[41].

Однако, по мнению Н.Н. Мельниковой, показатель удовлетворенности браком может быть субъективен и зависеть от зрелого опыта личности или социокультурных норм индивида [41].

Для более четкого понимания проблемы удовлетворенности брачно-семейными отношениями П.М. Михайловская выделяет следующие показатели:

- 1) удовлетворенность психологической атмосферой в браке;
- 2) удовлетворенность общением супругов;
- 3) наличие психологической поддержки супругов [42].

Практика современного психологического консультирования семьи по Ю.А. Алешиной [1], Г.Ф. Биктагировой [9], Е. Горбуле [19], обращает внимание на то, что основными проблемами современной семьи являются именно проблемы преодоления ненормативных семейных кризисов, личных конфликтов, число которых существенно увеличиваются уже в первые годы после заключения брака.

Эмоциональная незрелость, отсутствие умения решать собственные и совместные проблемы, низкая коммуникативная стратегия и конфликтные взаимоотношения супругов существенно усиливают неудовлетворенность брачным союзом [9].

В связи с усилением времяпрепровождения людей в социальных сетях, повышенным личностным потреблением товаров и ресурсов, обострением личностных и психологических форм психических проявлений индивидуумов, отсутствие психологической грамотности в вопросах построения семьи, людям все тяжелее и тяжелее договориться внутри собственной семейной системы и значительно проще идеализировать супруга или возлагать на него повышенные ролевые и личностные ожидания.

Формирование семейных отношений связано с совершенно разными факторами. Чаще всего, формирование семьи как целостной психологической системы, связано с конфликтами супружеских взаимоотношений, которые зависят от:

- формирования брачного союза и его результативности;
- кризисных точек брака, порождающих разнообразные конфликты;
- конфликтов супружеских отношений в ходе их построения [30].

По мнению Е.К. Безменовой, К.И. Чижовой, чем большая автономия у супругов в браке, тем меньшая удовлетворенность в браке наблюдается у них. Чем более супруг включен в семейные и супружеские обязанности, чем больше он способен проговаривать семейных проблем и обсуждать разнообразных трудностей и конфликтов семейной жизни, тем более он удовлетворен собственной семейной жизнью и полноценной реализацией в ней [76].

Наиболее «автономные» в решении общих семейных вопросов супруги наиболее склонны к избеганию семейных конфликтов, выходу на вынужденный компромисс ради материальных или жилищных условий брака или же содержания общих детей. Таким образом, мы видим, что чем большая удовлетворенность супружеской жизни присутствует у обоих партнеров, тем более они склонны к коммуникации, обсуждению и решению взаимных проблем. В таких семьях присутствуют параметры рефлексии и анализа семейных конфликтов, а также взаимопонимание и взаимоуважение друг к другу, они чаще других семей проявляют сотрудничество как основную стратегию решения конфликтов [78].

В семьях со средней удовлетворенностью супружескими отношениями, по мнению О.А. Сычева, в семьях с удовлетворенностью браком одного из супругов используются конфликтные стратегии избегания или компромисса. Таким супругам трудно общаться друг с другом и прояснять взаимные проблемы [66].

Семьи с низкой удовлетворенностью или же неудовлетворенностью ищут мотивацию брака в материальных аспектах или собственных детях. Чаще всего ими используется конфликтная стратегия приспособления или соперничества.

Факторами удовлетворенности браком могут служить как психо-

эмоциональные факторы формирования и развития семьи на протяжении многих лет, так и психологические умения преодолевать внешнее давление, оказываемое на семью обществом, которое заключено в таких проблемных точках как кризисы брака, развитие и воспитания детей, возрастные личностные проблемы супругов, проблемы со здоровьем, материальный достаток в браке.

Мы склонны согласиться с мнением Ю.Б. Алешиной, А.Н. Елизарова, А. Лидерс, В. Сатир, что семья является целостной системой, семейный комфорт и удовлетворенность в которой зависят от психо-эмоционального климата в семье и взаимодействии супругов, организованном на взаимопомощи и доверии.

Именно поэтому, по мнению Г.Ф. Биктагировой [9], Е. Горбуле [19], Ю.А. Алешиной [1], семейное психологическое консультирование семьи должно быть направлено на решение спорных вопросов семьи, преодолении ей трудностей, кризисов и конфликтов в обучающей форме.

Таким образом «удовлетворенность браком» – общий параметр, характеризующий отношения супругов к собственному брачному союзу, который зависит от таких факторов как реализацию собственных ожиданий от брачного союза, ответственному отношению к ролям, занимаемым в браке, а также к взаимодействию в брачном союзе, наличие у супругов необходимых ресурсов, как материальных, так и психологических

Повышение удовлетворенности браком по С.И. Голоду [17], А.Н. Елизарову [53], Н.Н. Обозову [47], может быть связано с развитием конфликтной компетентности супругов, выбору правильной стратегии поведения в семейных конфликтах.

Таким образом, они выделяют «удовлетворенность браком» как позитивные проявление таких семейных параметров как «удовлетворенность супругов браком», «удовлетворенность супругов общением в браке» и «удовлетворенность супругами распределением семейных ролей» в браке.

1.2. Конфликтная компетентность супругов как фактор удовлетворенности браком

Конфликты и конфликтное взаимодействие одна из основных тем человеческого общения. На протяжении разного периода формирования семьи и семейных отношений, человек сталкивается с разнообразными конфликтами. Изучением конфликтов супругов в разное время занимались как С.М. Емельянов, Б.И.Хасан, В.В. Нагайцев, Н.В. Гришина.

По мнению психолога Б.И. Хасана, конфликтом является столкновение супружеских позиций, которые могут быть связаны с разнообразными ожиданиями и представлениями о супружестве у обоих супругов [74].

К супружескому конфликту по Н.В. Гришиной, можно применить следующее определение конфликта – супружеский конфликт –столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений субъектов взаимодействия, конфликт есть противостояние двух начал, проявляющее себя в активности сторон, направленной на преодоление противоречий, причем стороны представлены активным субъектом (субъектами) [20].

Источником таких разногласий, по В.В. Нагайцеву, могут стать характеры партнеров, нормативные или ненормативные кризисы брачных отношений, конкретные ситуации, произошедшие в браке, социально-культурные установки, заложенные в воспитании партнеров, поведение родителей в семье супругов[44].

Семейный конфликт, по мнению М.В. Башкина, открывает скрытые точки взаимоотношений, показывает личности и формы взаимодействия участников конфликта, их отношение к социальным ролям в супружестве, партнеру и браку [56].

Согласно мнению американского психолога Д. Готтмана, выделяют следующие типы семейных конфликтов:

- 1) подлинный или объективный связан с определенной ситуацией;

2) случайный или условный конфликт – часто не осознается супругами и может быть легко разрешен;

3) неверно приписанный конфликт, ссоры из-за того, что самими супругами приписано, то есть носит субъективный характер;

4) латентный или скрытый конфликт – не осознаваемое противоречие между супругами, которое существует объективно. Конфликт существует, но партнеры его усиленно скрывают или же намеренно не воспринимают и не замечают;

5) ложный конфликт – возникает только из-за ошибок восприятия действительности супругами без объективных причин [86].

Способы решения супружеского конфликта могут быть связаны с такими факторами как:

- желанием отстоять собственную территорию в конфликте;
- отстоять границы и безопасные взаимоотношения в браке;
- желание быть услышанным в браке;
- желанием отстоять свои интересы в браке;
- желанием подчинить себе партнера;
- отсутствием конфликтного поведения;
- эмоциональной неуравновешенностью;
- неумением решать проблемы, обсуждаемые в браке;
- неуважением партнеров друг к другу.

Исследуя семейные отношения, Э.Г. Эйдельмилер подчеркивал отсутствие взаимопонимания, которое не выражается в форме ссоры или скандала, а только в форме игнорирования конфликта[81].

В ходе психологической работы с супругами, по Г.В. Старшенбауму, для разрешения семейных конфликтов очень важно развитие конфликтной компетентности супругов [64].

По Б.И.Хасану, конфликтная компетентность предполагает:

- знакомство супругов с ситуацией конфликтного взаимодействия;
- выяснение запроса на конфликтное взаимодействие;

- нахождение противоречий и ресурсов, проявленных в конфликте;
- исследование супругами новых продуктивных форм и способов поведения в конфликте [74].

В исследованиях С.Б. Никоновой, конфликтная компетентность определяется как способность семейной пары решать вопросы в определенной области знаний, связанных с конфликтной ситуацией [46].

В научных работах М.М. Кашапова конфликтная компетентность – это способность личности управлять конфликтными ситуациями, предполагает у нее наличие практических умений супругов в области разрешения конфликта [34].

По мнению О. Нейпира, способ перевода супружеского конфликта из деструктивного ключа в продуктивный связано с обучением их формам саморегуляции и самопознания [45].

В исследованиях В. Сатир, совместное преодоление супругами конфликта возможно потому, что семья является целостной системой, которая предполагает разные роли супругов, разные характеры и ожидания, которые меняющиеся в процессе осознания конфликта хотя бы одним из супругов [59].

В своих работах Е.В. Горбуля выделяет взаимопонимание супругов, которое определяется посредством трех структурных составляющих эмоционально-оценочного компонента: «оценка конфликта», «активность во время конфликта» и «отношение к партнеру во время конфликта» [19].

Дает свое определение конфликтной компетентности М.М. Кашапов, под которой определяет когнитивно-регуляторную подсистему индивида, связанная с умением управлять конфликтом, видеть его основную причину и содержание [29].

В исследованиях Б.И. Хасана, такое видение конфликта предполагает рефлекссию (процесс осмысления собственных действий и эмоций) каждым субъектом конфликта ситуации конфликта, а также форм его развития, с учетом позиции каждого из супругов. Рефлексивная позиция предполагает

видение со стороны системы целей, ценности и ожиданий каждого из супругов в ходе прохождения всех стадий конфликта [73].

По К.И.Чижову, конфликтна компетентность – регуляторная система, позволяющая супругам найти способы прекращения конфликта. Таким образом, основа действия по предотвращению семейного конфликта должно опираться на опыт супругов, и их опыт применения продуктивных стратегий в семейном конфликте для разрешения противоречий и выявления новых форм общения и взаимодействия [76].

По мнению Т.З. Демьянца наличие понимания и взаимопонимания в коммуникативной деятельности служит решением проблемы конфликтного взаимодействия в браке [55].

Нам близка и понятна позиция К.Левина, где конфликтная компетентность – это способность личности управлять конфликтной ситуацией, подразумевая наличие у нее практических умений для разрешения конфликта [34].

Семейный конфликт в модели М.В. Башкина, открывает скрытые точки взаимоотношений, показывает личности и формы взаимодействия участников конфликта, их отношение к социальным ролям в супружестве, партнеру и браку [4].

Для первой стадии необходимо взаимное понимание и видение ситуации конфликта. На данной стадии супруги должны прояснить собственное расхождение ожиданий от партнеров с реальностью, понимание супругом данного конфликта или же особенности понимания супругами друг друга.

В своих научных работах Р.К. Жабагин указывает на такие особенности супружеского конфликта, на этой стадии, как отсутствие видения объективных причин конфликта, разнообразное видение конфликта каждым из супругов, неполное или частичное видение ситуации конфликта [27].

Таким образом, разрешение конфликта на данной стадии должно быть

связано с видением супругов собственных разногласий, понимании расходящихся с действительностью ожиданий от партнеров, трудности взаимопонимания, связанные с трудностью понимания друг друга.

Вторая стадия – непосредственно конфликтного взаимодействия связана с проявлением способов конфликтное взаимодействия супругов. На периоде протекания этой стадии конфликт может быть усугублен личностными претензиями, агрессией или же необоснованными угрозами и грубостью.

Развитие конфликта на этой стадии, по К. Витакеру связано с высказыванием сильных эмоций, гнева или агрессии. Это происходит из-за того, что при нарастании конфликта, каждый из партнеров стремится защитить собственные границы от другого супруга[13].

Слабые личностные границы одного из супругов могут быть связаны с проблемами личности, попыткой подстроиться под партнера, зависимой личностной стратегией личности или же страхом потерять партнера или разрушить брак.

Исследователь конфликта К. Томас выделял пять типов конфликтного поведения личности:

1. Соперничество (стратегия открытого конфликта) – при такой стратегии каждая сторона конфликта борется за собственное первенство(взгляды, интересы) в конфликте. Конфликт, с использованием данной стратегии, обычно, чреват разнообразными приемами его нагнетания: усугублением, оскорблением, неадекватным проявлением чувств, угрозами, шантажом, привлечением третьих лиц.

2. Избегание – негативная стратегия, при которой происходит выход из конфликта или конфликтного взаимодействия, до прихода к его завершению каждой из сторон. Это может быть игнорирование или разрыв отношений, обиды одного из конфликтеров или же отказ от конфликтного прояснения отношений. При этом не происходит прояснение желаний или претензий от второй стороны, которые остаются нерешенными в конфликте. Данная

стратегия используется одной стороной конфликта.

3. Приспособление проявляется в отказе от собственных пожеланий или претензий в конфликте от одной из сторон, подстройка к пожеланиям партнера. В этом случае, также не происходит прояснения желаний второй конфликтной стороны.

4. Компромисс – стратегия конфликтного поведения, где каждая из конфликтующих сторон идет на уступки. Эта стратегия также может не прояснять пожелания и интересы каждой конфликтной стороны.

5. Сотрудничество – наиболее прогрессивная стратегия решения конфликта, где каждая сторона ищет взаимовыгодные решения конфликта [46].

Понимание конфликтных стратегий супругами, по мнению Ю.С. Алешиной, может существенно расширить как представление о себе и партнере, так и способы решения конфликтных ситуаций [1].

Третья стадия – разрешения конфликта зависит от таких факторов как:

- был ли конфликт завершен или же не завершен или же остался на стадии конфликтного взаимодействия, с проявлением эмоций и сильных чувств;

- был ли конфликт разрешен или не разрешён (учтены ли пожелания обеих сторон, достигнуты ли цели конфликтного взаимодействия или же были проявлены стратегии подстройки или избегания).

Чтобы эффективно управлять конфликтами и прийти к его разрешению психологи используют следующие приёмы:

- проведение диагностики причин конфликта (определить вид конфликта, его причины и особенности, формы и проявления, протяженность, частоту, повторяемость, стабильность, наличие конфликтное взаимодействия);

- выяснение наличия мотивации в разрешении конфликта (проявление способов решения конфликта, выбор способа решения конфликта, заинтересованность в решении конфликта обеими сторонами, факторы

завершенности и незавершенности конфликта);

- определение, что мешает разрешению конфликта;

- примирение (разрешение конфликта). На данной стадии возможно прояснение для супругов всех предыдущих пунктов, обучение продуктивным способам решения конфликта.

Таким образом, мы можем сказать, что конфликтная компетентность предполагает наличие способности перевода деструктивной ситуации конфликта (противоречия между супругами) в позитивное русло при возможности каждого участника конфликта использовать собственные практические умения для разрешения конфликта.

В своем исследовании мы придерживаемся подхода М.В. Башкина, который выделяет в своем исследовании три составляющих конфликтной компетентности:

1. Когнитивная составляющая конфликтной компетентности позволяет субъекту или субъектам конфликта анализировать ситуации конфликта и конфликтного взаимодействия, видеть в конфликте первопричину и следствие, а также потребности тех, кто оказывается включенным в конфликт.

Данная составляющая позволяет оценить возможности, как субъекта, так и всех субъектов конфликта, его развязку и возможное усиление, прогнозировать его развитие или прекращение.

2. Мотивационная составляющая конфликтной компетентности позволяет субъекту или субъектами конфликта выбрать способы завершения конфликта, используя собственные навыки преодоления конфликта или конфликтного взаимодействия, с опорой на выбор правильной конфликтной стратегии, которая способствует переводу конфликта из деструктивного в конструктивное русло.

3. Регулятивная составляющая конфликта позволяет не допустить переход конфликта в деструктивное русло за счет преодоления агрессии и выбору субъектов конфликта правильной поведенческой стратегии.

1.3. Возможности семейного консультирования для развития конфликтной компетентности супругов в целях повышения удовлетворенности браком

Развитие конфликтной грамотности в супружеских отношениях, в первую очередь, должно быть направленно на повышение взаимопонимания в семье, обучения способам ведения переговоров и проявления стратегии сотрудничества в конфликте [49].

Многие из конфликтов, как мы уже отмечали в предыдущей главе, происходят из-за идеализированных представлений о партнере и неумении проговаривать собственные ожидания и относиться к ним.

Семейное консультирование супругов, как форма психологической работы, направлена на мобилизацию, успокоение, улучшение межличностной коммуникации, повышение эффективности ролевого исполнения в семье, решению семейных проблем и ликвидации супружеских конфликтов [57].

Объектом семейного консультирования являются супружеские пары.

К основным стадиям семейного консультирования относятся:

- 1) установление контакта;
- 2) сбор информации и интервью, первична постановка «задачи»;
- 3) подбор гипотез, решающих задачу и выработка «альтернативных» решений;
- 4) обобщение результатов взаимодействия и решения задачи.

Консультативные приемы, используемые в семейном консультировании:

1. Уточнение, перефразирование, пересказ, умение задавать вопросы разного типа;
2. Выслушивание (нерефлексивное слушание), уточнение, перефразирование (пересказ), отражение чувств, информирование.
3. Дальнейшее развитие мыслей, интерпретация, информирование.

4. Резюмирование, рефлексия.

Работа в подходе семейного психологического консультирования может вестись с одним из супругом, с обоими супругами, с группой семей, с семьями с детьми, с расширенной семьей [60].

Задачами семейного консультирования, по Г. Старшенбауму, становятся такие, как:

- налаживание прямого взаимного контакта;
- оказание помощи семье в понимании сути происходящего процесса или обращение к глубинному семейному конфликту;
- развитие способности супругов к взаимопомощи и эмпатии;
- развитие способности понимать разность в оценках и взглядах партнера;
- установка на то, чтобы члены семьи понимали и уважали интересы и потребности другого;
- совершенствование навыков индивидуального или группового решения проблем;
- развитие способности к анализу семейных трудностей и конфликтов;
- развитие способности к анализу собственных потребностей и переживания в браке;
- обеспечение баланса между личными и семейными факторами, усиление самореализации и сплоченности;
- изменение дезадаптивных семейных форм поведения [64].

В проведении консультирования по решению семейных конфликтов по Ю.В. Филипповой выделяют три этапа.

1. Диагностика. Определение необходимости консультирования и прогноз эффекта воздействия на семью – это начальная диагностическая стадия коррекции супружеских отношений. Данный этап включает в себя проведение процедуры семейной диагностики для выбора последующих психологических техник работы психолога.

Для диагностики семейного конфликта можно воспользоваться такими

методиками, как «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман) или «Мое письмо о супруге» (С. А. Белорусов). Рекомендуются две методики диагностики семейных отношений на выбор специалиста: «Реакция супругов на конфликт» и «Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации». Их можно применять на диагностическом этапе при необходимости, в случае если информации, полученной от клиентов, специалисту недостаточно.

2. Восстановление супружеских отношений с последующим разрешением конфликта. Успешность перехода к данному этапу зависит от снижения психической напряженности консультируемого. В ходе встреч осуществляется выявление и прояснение истоков семейного конфликта, а также ликвидация его посредством эмоционального отреагирования каждого члена семьи, вовлеченного в конфликт, в результате установления адекватного контакта с консультантом.

3. Реконструкция семейных отношений, или фиксация в естественных семейных условиях. Закрепляются навыки эмпатического общения; заслушиваются ответы о динамике внутрисемейных отношений; проводятся консультирование и коррекция приобретенных навыков общения применительно к реальной жизни [71].

Выделение данных структурных этапов, позволяет структурировать процесс семейного консультирования, обосновывает последовательность применения тех или иных психотерапевтических методов в зависимости от целей и объема диагностических сведений [80].

Очень часто в семейном консультировании, направленного на изменение стратегии поведения супругов в семейном конфликте, выделяются техники, связанные с проигрыванием или имитацией ситуаций конфликта, открытых «дискуссионных площадок», «аукционов» и «споров».

Их проигрывание, по Ю.С. Алешиной, позволяет участнику заново прожить и понять ситуацию конфликта, по-иному на нее посмотреть[1] .

Одним из ярких терапевтических техник семейного консультирования

по изменению конфликтного взаимодействия, является методика С. Кратохвила «Конструктивный спор». С. Кратохвил выделяет три фазы конструктивного спора, каждая из которых проводится по определенным правилам:

- вводная: «Дай знать, что хочешь спорить, и назови предмет спора»;
- средняя: «Скажи, что думаешь о поведении партнера, отреагируй и критикуй»;
- финальная: «Признай свои ошибки и найди положительное в партнере».

Одной из форм ее представления становится коммуникативная семейная терапия, которая позволяет супружеским парам обучению выражению собственного мнения и ведения диалога.

Формы психологической работы в рамках коммуникативной семейной терапии по переводу семейного конфликта из деструктивного в позитивное русло представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Формы психологической работы в рамках коммуникативной семейной терапии по переводу семейного конфликта из деструктивного в позитивное русло

Критерий	Стиль спора	
	Позитивный	Негативный
Конкретность	В споре есть предмет, взаимодействие происходит в формате «здесь и сейчас»	Наблюдается обобщение, ссылки на ошибки прошлого
Втянутость	Оба увлечены, умеют реагировать правильно.	Один из участников не задействован, обижается или прекращает спор.
Коммуникация	Прослеживается открыта коммуникация, каждый говорит «за себя».	Наблюдаются непонимание, намеки, отсылки, повторение своих доводов.
Честность	Не допускаются обиды и оскорбления, обращается внимание на тип партнера	Приводятся аргументы, болезненные для партнера, не относящиеся к спору.
Критерии	Результат спора	
	Положительный	Отрицательный
Информативность	Клиент узнал новую информацию, обучился новому.	Клиент не узнал ничего нового.

Окончание Таблицы 1

Реагирование	Исчезла напряжённость, уменьшилось озлобление, выяснены претензии.	Напряжение не исчезло, а усилилось.
Сближение	Спор привел к взаимопониманию и сближению партнеров. Супруги сохраняют свое достоинство.	Партнеры отдалились друг от друга еще больше. Ощущение, что они не поняты или сильно обижены.
Улучшение	Проблема устранена, ситуация разрешилась и завершена	Нет разрешения проблемы, у партнеров сохраняется обида.

Работа психолога с развитием конфликтной компетентности супругов предполагает следующие факторы:

- изучение характеристики поведения супругов в конфликтной ситуации;
- выявление форм и методов реагирования супругов в конфликтной ситуации;
- выяснение запроса супругов на преодоление конфликтной ситуации;
- выяснение представления супругов об окончании конфликта;
- обучение супругов методам разрешения конфликта [49].

Семейное консультирование по развитию конфликтной компетентности супругов, предполагает следующие направления, представленные в таблице 2.

Таблица 2. – Направления развития конфликтной компетентности супругов в рамках семейного консультирования

Компоненты	Умения	Приемы
Анализ конфликтной ситуации	Развитие навыков анализа и рефлексии конфликтной ситуации, становление системного мышления.	Когнитивной и аналитической психологии, бихеоризм.
Умение слышать собеседника	Развитие навыков эмпатии, эмпатийного общения.	Упражнения арт. и гештальт-терапии, символдрамма, игровая терапия, импровизационные упражнения.
Умение понимать собственные эмоции и чувства в конфликте	Развитие навыков самопознания и саморегуляции	Упражнения арт и гештальт-терапии, символдрамма, медитация, НЛП.

Повышение конфликтной грамотности супругов по А.А. Бодалеву, В.В. Столину возможно через такие процедуры как:

- развитие рефлексивной компетентности, которые включают в себя рефлексии личных оснований, анализ конфликтной ситуаций, осознанный выбор средств и стратегий его продуктивного решения у каждого из супругов;
- развитие умения слышать и слушать друг друга и самого себя в конфликтных ситуациях и межличностных взаимодействиях;
- развитие эмпатии и проявления эмпатийных отношений включает в себя развитие социально-приемлемых способов взаимопонимания, поддержки, а также организацию и выбору средств для ее продуктивного осуществления;
- организация процесса «супружеских договоренностей» о супружеских обязанностях, взаимного видения семейных отношений, проблем и трудностей;
- освоение продуктивных стратегий разрешения супружеского конфликта, анализ собственных стратегий решений супружеского конфликта каждым из супругов и выбора наиболее продуктивных личностных стратегий решения конфликтного взаимодействия супругов [60].

В процессе работы с супругами для развития конфликтной компетентности возможно проведение таких психологических форм работы как психологическое просвещение, серия личных психологических консультаций, применение психологических практик, тренингов и элементов тренинга, проведение семинаров и открытых занятий по развитию конфликтной грамотности.

В течении их проведения возможны следующие психологические техники, заявленные в работах А.Ю. Алешиной, С. Кратохвила [1]:

1. Для развития рефлексивной компетентности, которые включают в себя рефлексии личных оснований, анализ конфликтной ситуаций, осознанный выбор средств и стратегий его продуктивного решения у

каждого из супругов могут быть применимы такие упражнения как:

- карусель;
- без маски;
- автопортреты;
- качества.

2. Для развития умения слышать и слушать друг друга и самого себя в конфликтных ситуациях и межличностных взаимодействиях могут быть применимы такие упражнения как:

- «горячий стул»;
- я говорю о тебе;
- активное слушание;
- рассказ о себе;
- построение башни;
- разговор без слов;
- позитивные и негативные качества супругов.

3. Для развития эмпатии и проявления эмпатичных отношений включает в себя развитие социально-приемлемых способов взаимопонимания, поддержки, а также организацию и выбору средств для ее продуктивного осуществления могут быть применимы упражнения:

- совместный рисунок;
- слепой и поводырь;
- взрослый и ребенок;
- пассажиры в час пик;
- остров;
- упражнения плейбек-театра.

4. Для организации процесса «супружеских договоренностей» о супружеских обязанностях, взаимного видения семейных отношений, проблем и трудностей могут быть использованы такие упражнения как:

- семейный контракт;
- договор о семейных обязанностях;

- наши права и обязанности;
- «горящие дела».

5. Для развития продуктивных стратегий разрешения супружеского конфликта, анализ собственных стратегий решений супружеского конфликта каждым из супругов и выбора наиболее продуктивных личностных стратегий решения конфликтного взаимодействия супругов могут быть использованы такие техники как:

- супружеская конференция;
- семейный совет;
- игра «конструктивный спор» с фиксацией таких этапов конфликта как – конкретность конфликта, вовлеченность в конфликт супругов, стиль общения супругов, проигрывание конфликтного взаимодействия – «честная борьба»;
- экофакторы семьи.

Данные упражнения и техники могут быть использованы при работе с супружескими парами для более наглядного представления о происходящем в семейном конфликте, представления о конфликте и конфликтных ситуациях. Данные упражнения можно использовать с применением аналитического, когнитивного, арт-гештальт подхода [57].

Для усиления понимания супругами ресурсов и уникальности собственной семьи можно использовать такие психологические и ценностные упражнения как «история нашей семьи», «наши уникальные традиции», «герб нашей семьи», «что нас объединяет» [49].

В завершении курса семейного консультирования, у супругов должны быть сформированы:

1. Представления о конфликте как о текущей ситуации супружеской жизни, которая требует продуктивного разрешения.
2. Представления о выборе продуктивной стратегии разрешения семейного конфликта.
3. Выбор продуктивного способа решения конфликта как

универсального способа разрешения противоречий, возникших в браке[56].

Начало встречи (вводная часть) по развитию конфликтной компетентности супругов должно предполагать в себе введение в тематику занятия, упражнения на разогрев, небольшой теоретический материал.

На основной части проигрываются упражнения, связанные с развитием конфликтной компетентности супругов по выбранной тематике [60].

В завершении встречи проводится рефлексия занятия, выясняется его полезность для каждого из участников занятия, отзывы и пожелания к занятиям данной тематики [1].

Обязательно, чтобы в процессе работы оба супруга были вовлечены в процесс занятия и последующей его рефлексии, могли дать обратную связь о своих процессах и процессов друг друга, понимании собственной семейной системы, потому что, по мнению исследовательницы брака В. Сатир, если изменения происходят хотя бы у одного из супругов, посещающих семейного психолога, изменения происходят во всей семейной системе.

Во время консультаций по развитию конфликтной компетентности супругов важно исключить все факторы эмоционального проявления семейных конфликтов и взаимных обвинений. Обращаться к реальным незавершенным или неразрешенным семейным конфликтам, происходящим у супругов лучше только после того, как некоторая база исследования конфликтов или конфликтной компетентности будет уже пройдена супругами.

В ходе семейного консультирования супругов, особенно важными становятся такие аспекты как:

- взаимоуважение друг к другу каждого из супругов;
- включенность в диалог каждого из супругов;
- учет психологом совместности и взаимодействия каждого из супругов;
- понимание каждым из супругов своей ответственности перед другим;
- понимание каждым из супругов своей супружеской роли;

- проявление совместного творчества каждого из супругов;
- активация решения супругами общих проблем или нахождения общих решений в ходе поставленных задач;
- формирование супругами совместной постановки запроса;
- активизация совместного узнавания супругами друг друга;
- взаимодополнение и взаимодействие супругов;
- активизация совместной поисковой деятельности супругов;
- формирование «супружеского альянса» в процессе семейного консультирования.

Важно, чтобы консультации проходили в безопасной и специально организованной спокойной обстановке без лишних звуков и отвлекающих факторов. Во время работы психолог может использовать роли ведущего, игротехника, использовать вопросно-ответную технику, технику отзеркаливания, приемы активного слушания, приемы мотивирования к работе.

Не рекомендуются приемы конфронтации или активной директивы.

Таким образом, консультации по развитию конфликтной компетентности супругов имеют своим итогом – развитие личностной и ситуативной рефлексии супругов с применением эмпатии, приемов продуктивного разрешения конфликта для решения реальных ситуаций его появления в межличностном взаимодействии и для предотвращения его расширения, последующей активации, незавершённости и неразрешенности.

Выводы по Главе 1

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

1. Конфликтом является столкновение супружеских позиций, которые могут быть связаны с разнообразными ожиданиями и представлениями о супружестве у обоих супругов, в основе которых лежит противоречие.

2. В психологических исследованиях за рубежом акцент делается на проблеме «стратегии поведения в конфликте», в отечественной психологии на причины правления конфликта в семье, и отношении супругов к браку и собственным семейным ролям. Именно поэтому, отечественные исследователи рассматривают удовлетворенность браком и ее влияние на конфликтное взаимодействие супругов. Повышение удовлетворенности браком связано с развитием конфликтной компетентности супругов, которая предполагает наличие способности перевода деструктивной ситуации конфликта (противоречия между супругами) в позитивное русло при возможности каждого участника конфликта использовать собственные практические умения для разрешения конфликта.

3. Выделяется ряд методологических подходов к проблеме конфликтной компетентности супругов, основанных на исследованиях отечественных психологов: конфликтологический подход (Н.В. Гришина, С.М. Емельянов, М.М. Кашапов, Б.И. Хасан,), системный семейный подход (Ю.Б.Алешина, С.И. Голод, Р. К. Жабагин, Н.Н.Обозов, В.Сатир и др.).

Структура конфликтного взаимодействия (М.М. Кашапов, Б.И. Хасан,) включает в себя такие компоненты как когнитивный, регулятивный, мотивационный.

Структура удовлетворенности браком (Ю.Б. Алешина, Р.К. Жабагин,) включает в себя такие компоненты как удовлетворенность браком, удовлетворенность семейными ролями, удовлетворенность общением в семье.

4. В качестве компонентов конфликтной компетентности супругов мы выделяем:

- когнитивный компонент, который позволяет супругу или супругам определить собственную роль и стратегию в конфликте, с учетом понимания его причины и происхождения;
- регулятивный компонент, который предполагает умение разрешать конфликты через позитивные эмоциональные реакции на поведение партнера;
- мотивационный компонент, который предполагает знание супругом или супругами методов и выбор правильных средств для продуктивного разрешения конфликта и устранения противоречий.

В качестве компонентов удовлетворенности браком, мы выделяем:

- удовлетворенность браком, которая предполагает позитивное отношение супругов к браку, уважение друг к другу, наличие совместных увлечений и семейных традиции, сходство во взглядах на решение проблем;
- удовлетворенность семейными ролями, которая предполагает позитивное отношение к собственным, проигрываемым в семье ролям, и к ролям, которые проигрываются супругом;
- удовлетворенность общением в семье, которая предполагает удовлетворенность общением в семье, наличие эмпатии и эмоциональной поддержки друг друга.

5. Развитие конфликтной компетентности супругов с учетом проявления высоких уровней этих компонентов должно стать основной задачей семейного психологического консультирования. Семейное консультирование супружеских пар должно быть направлено на овладение навыками конфликтного взаимодействия, овладение способами перевода конфликта из деструктивного в конструктивное направление.

6. Развитие конфликтной компетентности супругов в ходе семейного консультирования возможно через такие процедуры как методы развития рефлексивной компетентности, развитие умения слышать и слушать друг

друга и самого себя в конфликтных ситуациях и межличностных взаимодействиях, умении проявлять эмпатию, организацию договоренностей о супружеских обязанностях, взаимного видения семейных отношений, проблем и трудностей, развития продуктивных стратегий разрешения супружеского конфликта. Этому могут способствовать техники сюжетно-ролевых игр, упражнений имитации и импровизации, лекций и бесед.

Глава 2. Экспериментальное исследование повышения уровня удовлетворенности браком супругов посредством развития их конфликтной компетентности в психологическом консультировании

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

В соответствии с поставленными целями и задачами нами было проведено экспериментальное исследование по выявлению конфликтной компетентности семейных пар работников предприятия.

Базой нашего экспериментального исследования является ООО «РЕАЛНЕФТЕПРОДУКТ» П. Березовка Красноярского края.

В эксперименте приняло участие 30 семейных пар в возрасте 35-45 лет с супружеским стажем до 7 до 16 лет.

В нашем исследовании важно было выявить, на каком уровне конфликтной компетентности находятся семейные пары и имеют ли они удовлетворенность собственным браком, распределением в нем ролей и общением в браке.

Целью исследования стало выделение актуального уровня конфликтной компетентности семейных пар и уровень наличия удовлетворенности браком, при наличии когнитивной, регулятивной, мотивационной конфликтной компетентности и удовлетворенности браком, семейными ролями и общением в семье.

Исследование проводилось в июне 2025, все супружеские пары участвовали в нем добровольно, чтобы понять собственные сильные и слабые правления в супружеском союзе.

На этапе формирующего эксперимента, нами была проведена работа с семнадцатью супружескими парами в рамках семейного психологического консультирования для развития конфликтной компетентности.

В ходе нашего исследования, нами были выделены следующие

критерии конфликтной компетентности, представленные в таблице 3.

Таблица 3.– Критерии конфликтной компетентности

Критерии	Уровни проявления критерия			Методика исследования
	Высокий	Средний	Низкий	
Когнитивный критерии (способность к анализу конфликта, выбору верной стратегии поведения)	Умеет анализировать ситуацию конфликта, наличие конфликтной компетентности.	Проявляет анализ ситуации конфликта и знание конфликтной компетентности.	Не умеет анализировать ситуацию конфликта и не проявляет конфликтной компетентности.	Методика диагностики конфликтной компетентности М.В. Башкин, В.А. Горшкова, А.М. Воскресенский
Мотивационный (направлен на конструктивное решение конфликта)	Умеет выбирать адекватную стратегию поведения в конфликте, которая позволяет прийти к договоренности и достичь результата конфликтного взаимодействия.	Может выбирать стратегию поведения в конфликте, которая позволяет прийти к договоренности и достичь результата конфликтного взаимодействия.	Не умеет выбирать стратегию поведения в конфликте, которая позволяет прийти к договоренности и достичь результата конфликтного взаимодействия.	Методика оценки поведения личности в конфликте К.Н.Томас, в модификации Н.В.Гришиной
Регулятивный (направлен на умение управлять собой в конфликте)	Проявляет адекватное поведение в конфликте и умеет находить оптимального решения конфликтной ситуации.	Проявляет эмоциональные реакции на конфликтное взаимодействие. Частичное может находить оптимальное решение конфликтной ситуации.	Выражает эмоциональные реакции на конфликтное взаимодействие, которые затрудняют нахождение оптимального решения конфликтной ситуации.	Методика диагностики типа реагирования в конфликте М.М.Кашапов, Т.Г.Киселева

В исследовании был использован следующий диагностический комплекс для каждого структурного компонента конфликтной

компетентности супругов.

1.Когнитивный критерий предполагает возможность супругов проанализировать ситуацию возникшего конфликта, чтобы определить на него более продуктивную реакцию.

Данный критерий имеет три уровня:

- Высокий уровень предполагает наличия у супругов умения анализировать ситуацию конфликта и проявление конфликтной компетентности;
- Средний уровень предполагает наличие у супругов проявления анализа ситуации конфликта и знание конфликтной компетентности;
- Низкий уровень когнитивного критерия указывает на неумение супругами анализировать ситуацию конфликта, отсутствие проявления конфликтной компетентности

«Методика диагностики конфликтной компетентности» (М.В. Башкин, В.А. Горшкова, А.М. Воскресенский) содержит в себе 45 вопросов, направленных на диагностику поведения супругов в конфликтной ситуации.

Расшифровка методики содержит три уровня конфликтной компетентности:

- высокий – 50-74 балла;
- средний – 50-30 баллов;
- низкий – 30 и менее баллов.

2.Мотивационный критерий направлен на конструктивное разрешение супругами конфликта.

- Высокий уровень данного критерия выражается в умении супругами выбрать адекватную стратегию поведения в конфликте, которая позволяет прийти к договоренности и достичь результата конфликтного взаимодействия;
- Средний уровень данного критерия выражается в возможности супругов выбрать стратегию поведения в конфликте, которая позволяет

прийти к договоренности и достичь результата конфликтного взаимодействия;

– Низкий уровень данного критерия указывает на отсутствие умения выбирать стратегию поведения в конфликте, которая позволяет прийти к договоренности и достичь результата конфликтного взаимодействия.

Методика «Стили поведения в конфликте» (К. Томас (в модификации Н.В.Гришиной)).

Методика направлена на изучение определенного стиля личности, показывает испытуемого на конфликт, какую стратегию он выбирает в той или иной ситуации. По мнению создателей теста, в основе поведения человека в конфликте лежат два поведенческих стиля: сотрудничество – направленность на интерес других людей напористость – направленность на собственные интересы.

Выделяют следующие способы урегулирования конфликтов: конфронтация, сотрудничество, компромисс, уклонение и приспособление.

Методика содержит 30 пар – утверждений, которые относятся к определенным ситуациям, в тесте два варианта ответа, нужно выбрать один ответ, который наиболее точно характеризует стиль поведения испытуемого.

По результатам диагностического исследования можно определить какой из стилей поведения в конфликте наиболее присущ респонденту.

Методика К Томаса в модификации Н.В.Гришиной «Стили поведения в конфликте» предполагает проявление у испытуемых следующих конфликтных стратегий, выраженных в четырех шкалах:

1. Соперничество – стремление добиться удовлетворения своих интересов без учёта интересов другой стороны.
2. Приспособление – готовность принести в жертву собственные интересы ради интересов другого.
3. Компромисс – соглашение между сторонами конфликта, полученное на взаимных уступках друг другу.

4. Избегание – стремление не идти на сотрудничество и отсутствие желания достичь собственных целей.

5. Сотрудничество– участники ситуации находят лучшее решение, полностью отвечающее интересам обеих сторон.

К конструктивным стратегиям поведения в конфликте относятся стратегии «Сотрудничество» и «Компромисс» они обозначены нами через «Высокий уровень» конфликтной компетентности, так как они предполагает прямое и выраженное взаимодействие партнеров в конфликте.

К стратегии среднего уровня проявления конфликтной компетентности мы относим такие стратегии как «Избегание» и «Приспособление» так как они предполагают частичное знание о конфликте и конфликтном поведении, однако, не предполагают позитивное завершение конфликта для обеих сторон, а также сотрудничество в решении противоречия.

К стратегии низкого уровня проявления конфликтной компетентности мы относим такую стратегию как «Соперничество», так как она не предполагает у конфликтера знания о позитивном разрешении конфликта, не предполагает договоренности партнеров или совместного решения ими противоречия, проявленного в конфликте

3. Регулятивный критерий направлен на умение супругов управлять собой в конфликте. Он имеет три уровня:

– высокий уровень указывает на проявление супругами адекватного поведения в конфликте и умении находить оптимального решения конфликтной ситуации;

– средний уровень указывает на проявление супругами эмоциональных реакций на конфликтное взаимодействие. При этом супруги могут находить частичное оптимальное решение конфликтной ситуации.

– низкий уровень регулятивного критерия указывает на невозможность супругами владеть навыками саморегуляции и самоизменения собственного поведения в конфликте.

Все эти критерии и их уровни, на наш взгляд, предполагают полное

детальное исследование наличия у супругов конфликтной компетентности по отношению к ситуации конфликта.

Методика «Диагностика ведущего типа реагирования» (М.М. Кашапов, Т.Г. Киселев) предполагает выявление ведущего типа реагирования супругов на конфликт.

Методика содержит 42 утверждения, каждое из которых является ответной реакцией на предложенную конфликтную ситуацию.

Методика позволяет определить следующие типы реагирования в ситуации конфликта:

1. Доминирующий тип «уход». Человек старается избежать конфликта, не попадает в ситуации, которые провоцируют возникновение противоречий, не вступает в обсуждение вопросов, чреватых разногласиями.

2. Доминирующий тип «Агрессивный». Совокупность поведенческих реакций с отрицательной эмоциональной окраской по отношению к партнёру, сопровождающихся грубостью, порицанием партнёра с целью его подчинения.

3. Доминирующий тип «Оптимальное решение». Личность признаёт различие во мнениях и готова ознакомиться с иными точками зрения, чтобы понять причины конфликта и найти курс действий, приемлемый для обеих сторон и обеспечивающий достижение социально полезной цели.

4. Доминирующий тип «Решение – соглашение» - снижение роли лидера в принятии решения, снижение творческого подхода к разрешению конфликта, соглашается с решением другой стороны конфликта.

5. Доминирующий тип не выражен, использование компромисса.

В конфликте супруги проявляют доброжелательное отношение к другому супругу, способны идти на уступки, предпочитают компромиссные решения. Могут проявлять неуверенность в выборе решения конфликтной ситуации, взвешивают все «за» и «против». Обладает ответственностью и умением защищать собственную позицию в конфликтной ситуации

6. Доминирующий тип не выражен, принятие ответственности.

Супруг способны брать на себя ответственность, как за самостоятельное разрешение конфликта, так и при помощи других. Оказывает влияние на окружающих, побуждая их к действиям. Открыто выражает свои эмоции по поводу конфликта: недовольство, озабоченность, гнев, переживание. В исследовании нами были выделены следующие критерии удовлетворенности браком, представленные в таблице 4.

Все критерии удовлетворенности брака, выбранные и оформленные нами имеют отношение к психоэмоциональным проявлениям брачного союза, которые важны для супругов.

Таблица 4.– Критерии удовлетворенность браком

Критерии	Уровни правления критерия			Методика исследования
	Высокий	Средний	Низкий	
Удовлетворенность распределением ролей	Полностью удовлетворен распределением ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке	Частично удовлетворен распределением ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке	Не удовлетворен распределением ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке	Опросник «Распределение ролей в семье» Ю.Е. Алешина Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская
Удовлетворенность общением	Полностью удовлетворен общением в браке (в общении присутствуют взаимопонимание, сходство взглядов доверительность у обеих сторон)	Частично удовлетворен общением в браке, в общении присутствуют взаимопонимание, сходство взглядов доверительность у одной из сторон)	Неудовлетворен общением в браке (в общении отсутствуют взаимопонимание, сходство взглядов и доверительность)	Особенности общения между супругами Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровская
Удовлетворенность браком	Полностью удовлетворен взаимоотношениями в браке (присутствуют общие эмоциональные и духовные ценности, наличие общих интересов)	Частично удовлетворен взаимоотношениями в браке (присутствуют общие эмоциональные или духовные ценности, может иметь место наличие общих интересов)	Не удовлетворен взаимоотношениями в браке (отсутствуют общие эмоциональные и духовные ценности, не проявлены общие интересы)	Опросник удовлетворенности браком В.В. Столин

В исследовании был использован следующий диагностический комплекс для каждого структурного компонента удовлетворенности браком.

1. Критерий «Удовлетворенность распределением ролей» предполагает позитивное отношение к собственным, проигрываемым в семье ролям, и ролям, которые проигрываются супругом;

Он содержит такие уровни как:

- высокий уровень проявляется в полном удовлетворении супругами распределением ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке;

- средний уровень проявляется в частичной удовлетворенности супругов распределением ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке;

- низкий уровень проявляется в отсутствии удовлетворенности распределением супругами ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке.

Опросник «Распределение ролей в семье» (Ю.А. Алешина, Л. Гозман, Е.М. Дубовская).

Опросник предназначен для изучения установок личности относительно распределения семейных ролей между мужчинами и женщинами.

Опросник состоит из 21 вопроса, где каждой из 7 внутренних ролей соответствует по 3 вопроса.

Основные роли:

- воспитание детей;
- материальное обеспечение семьи;
- эмоциональный климат в семье;
- организация развлечений;
- роль хозяина (хозяйки);
- сексуальный партнер;

–организация семейной субкультуры.

2. Критерий «Удовлетворенность общением» предполагает удовлетворенность супругов общением в семье, которая предполагает удовлетворенность общением в семье, наличие эмпатии и эмоциональной поддержки через такие уровни как:

– высокий уровень проявляется в полном удовлетворении общением супругов в браке (в общении присутствуют взаимопонимание, сходство взглядов доверительность у обеих сторон);

– средний уровень проявляется в частичной удовлетворенности супругов взаимоотношениями в браке (присутствуют общие эмоциональные или духовные ценности, может иметь место наличие общих интересов);

– низкий уровень представлен отсутствием удовлетворенности взаимоотношениями супругов в браке (отсутствуют общие эмоциональные и духовные ценности, не проявлены общие интересы).

Опросник «Особенности общения между супругами» (Ю.А. Алешина, Л.Гозман, Е.М. Дубовская).

Опросник состоит из 48 вопросов и позволяет изучить следующие параметры общения между супругами:

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

3. Критерий «Удовлетворенность браком», предполагает позитивное отношение супругов к браку, уважение друг к другу, наличие совместных увлечений и семейных традиции, сходство во взглядах на решение проблем.

– высокий уровень проявляется в полном удовлетворении супругов взаимоотношениями в браке (присутствуют общие эмоциональные и

духовные ценности, наличие общих интересов;

- средний уровень проявляется в частичной удовлетворенности взаимоотношениями супругов в браке (присутствуют общие эмоциональные или духовные ценности, может иметь место наличие общих интересов);

- низкий уровень проявляется в отсутствии удовлетворенности взаимоотношениями супругов в браке (отсутствуют общие эмоциональные и духовные ценности, не проявлены общие интересы).

Методика «Удовлетворенность браком» (В.В. Столин, Т.Л. Романова и Г.П. Бутенко).

Данная методика помогает выявить у супружеской пары степень удовлетворенности-неудовлетворенности браком. Опросник представлен в виде фраз-утверждений, относящихся к различным сферам социальной жизни человека - «мнения, оценки, установки, восприятия себя и партнера».

Тестируемым необходимо выбрать одно из утверждений, предлагаемых авторами. Далее каждый выбор тестируемого соотносят с представленным о степени удовлетворенности браком каждого испытуемого.

В методике 7 степеней удовлетворенности:

- абсолютно неблагополучные семьи (0-16 баллов);
- неблагополучные семьи (17-22 балла);
- скорее неблагополучные семьи (23-26 -баллов);
- переходные семьи (27-28 баллов);
- скорее благополучные семьи (29-32 баллов);
- благополучные семьи (33-38 баллов);
- абсолютно благополучные семьи (39-48баллов).

Проведение исследования на констатирующем этапе исследования позволило получить данные о конфликтной компетентности супругов и удовлетворенности браком по каждому его структурному компоненту.

Для определения эффективности проведенных консультаций супругов по развитию их конфликтной компетентности для повышения удовлетворенности браком и определения значимости различий по

компонентам конфликтной компетентности браком и удовлетворенности браком нами был использован статистический критерий Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим полученные результаты конфликтной компетентности супругов по каждому из ее компонентов.

Анализ результатов исследования по когнитивному компоненту конфликтной компетентности супругов

Обратимся к результатам исследования когнитивного компонента конфликтной компетентности супругов, включающий в себя способность к анализу конфликта, выбору верной стратегии поведения.

Основные результаты исследования знания и видения ситуации конфликта супругами: умение анализировать и понимать причину конфликта; умение преодолевать конфликт; умение предсказывать начало конфликта(по методике М.В. Башкина, В.А. Горшковой, А.М. Воскресенского) представлены на Рисунке 1.

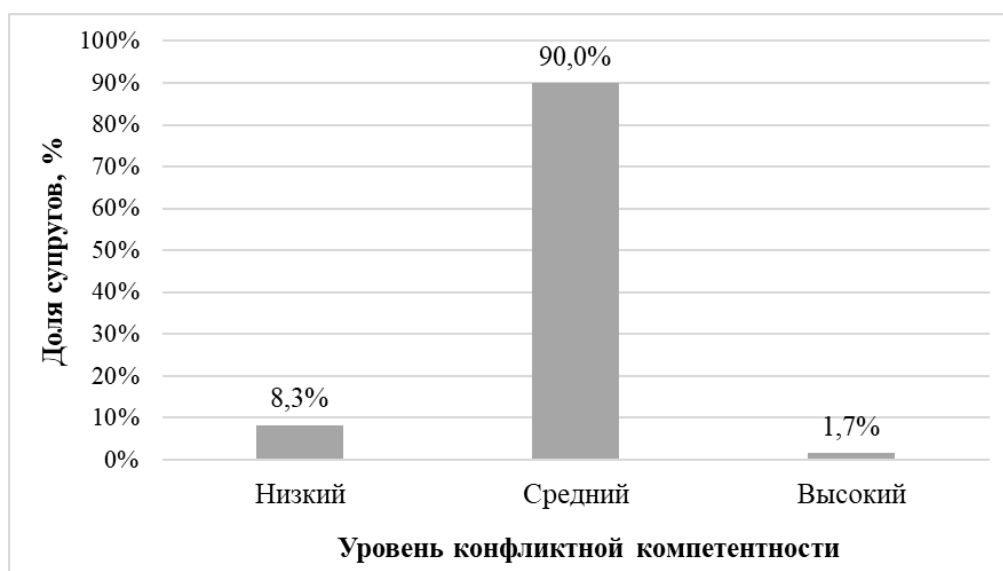


Рисунок 1. Распределение супругов по уровню конфликтной компетентности уровней (выраженность в %)

Согласно данным, представленным на рисунке 1, низкий уровень представлен у 8,3% супругов, которые не осуществляют анализ ситуации супружеского конфликта, не понимают причину его возникновения, не прогнозируют его начало и не могут выстроить стратегию разрешения конфликта.

Средний уровень конфликтной компетентности имеют большинство супругов – 90% супругов, которые осуществляют частичный анализ ситуации супружеского конфликта, могут не понимать причину возникновения конфликта, не всегда могут прогнозировать его начало и выстроить стратегию разрешения конфликта.

Высокий уровень имеют только 1,7% супругов, осуществляющих постоянный анализ ситуации супружеского конфликта и его причины, прогнозируют его начало и могут выстроить стратегию разрешения конфликта.

Таким образом, когнитивный компонент конфликтной компетентности супругов характеризуется частичным анализом ситуации супружеского конфликта, понимания его причины, частичным прогнозированием начала возникновения и выстраивания стратегии разрешения конфликта.

Анализ результатов исследования по мотивационному компоненту конфликтной компетентности супругов

Обратимся к результатам исследования мотивационного компонента конфликтной компетентности супругов, включающий в себя использование стратегии поведения в конфликте для его разрешения.

Основные результаты исследования стратегии поведения в конфликте: компромисс, сотрудничество, соперничество, избегание и приспособление (по методике К. Томаса, в адаптации Н.В. Гришиной), представлены на Рисунке 2.

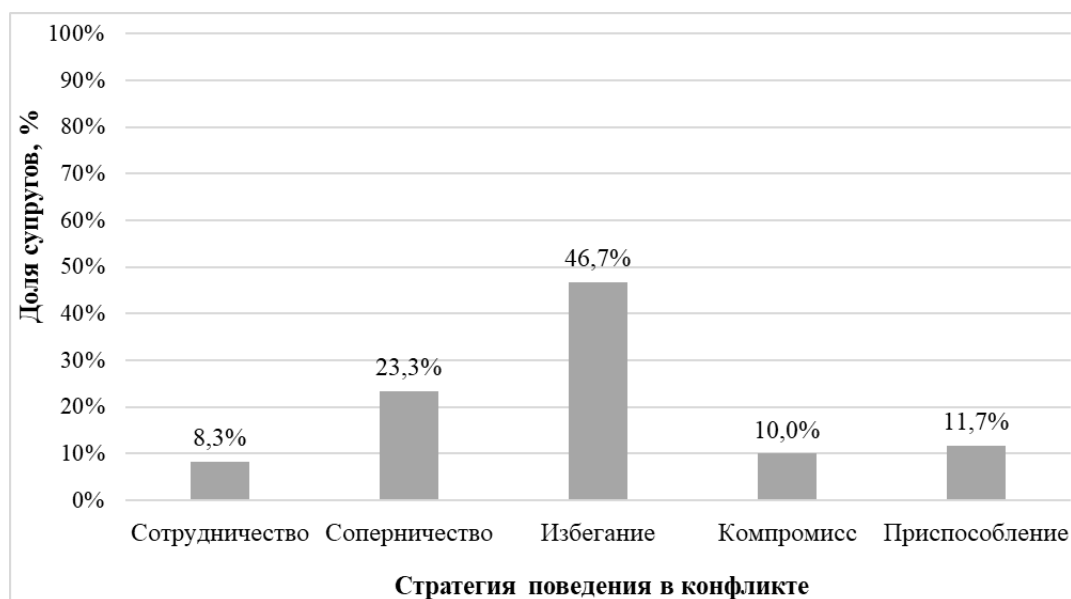


Рисунок 2. Распределение супругов по стратегиям поведения в конфликте (выраженность в %)

Исследование стратегий поведения в конфликте показало, что большинство супругов используют стратегию «избегание» - 46,7% супругов не стремятся к сотрудничеству с супругом, но и не желают достичь собственных целей.

В супружеском конфликте 23,3% супругов используют стратегию «соперничество», стремясь добиться удовлетворения своих интересов без учета интересов другого супруга.

Стратегию «приспособление» используют в супружеском конфликте 11,7% супругов, которые готовы принести в жертву собственные интересы ради интересов другого супруга.

Стратегию «компромисс» используют 10,0% супругов, готовых идти на уступки друг другу, чтобы разрешить супружеский конфликт.

В меньшей степени супруги в конфликте используют стратегию «сотрудничество» – только 8,3% супругов готовы учитывать и свои интересы, и интересы другого супруга для нахождения лучшего решения конфликта, полностью отвечающее интересам обеих сторон.

Таким образом, мотивационный компонент конфликтной компетентности супругов характеризуется стратегией в конфликте «избегания»– супруги не стремятся к сотрудничеству и конфронтации с супругом, но и не желают достичь собственных целей.

Анализ результатов исследования по регулятивному компоненту конфликтной компетентности супругов

Обратимся к результатам исследования регулятивного компонента конфликтной компетентности супругов, включающий в себя умение супругов управлять собой в конфликте.

Основные результаты исследования ведущего типа реагирования супругов на конфликт: уход, агрессия, оптимальное решение (по методике М.М. Кашапова, Т.Г. Киселева)представлены на Рисунке 3.

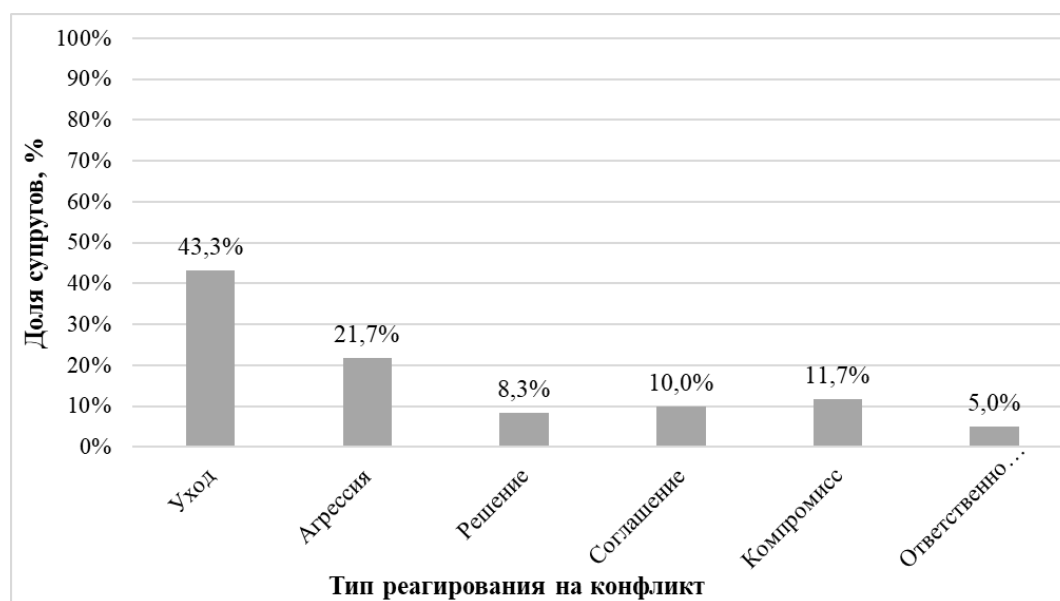


Рисунок 3. Распределение супругов по типу ведущего реагирования в конфликте (выраженность в %)

Стратегии «Решение», «Ответственность» относятся к «Высокому» уровню конфликтной компетентности, стратегии «Компромисс» и

«Ответственность – компромисс» к «Среднему» уровню конфликтной компетентности, стратегии «Агрессия», «Уход» к «Низкому» уровню конфликтной компетентности.

Согласно данным, представленным на Рисунке 3, у большинства супругов представлен тип реагирования «уход» – 43,3% супругов стараются избежать конфликта, не попадать в ситуации, которые провоцируют возникновение противоречий, не вступает в обсуждение вопросов, чреватых разногласиями. не желают брать на себя ответственность за причину конфликта, откладывают решение «на потом».

Доминирующий тип «агрессивный» представлен у 21,7% супругов, у которых совокупность поведенческих реакций связаны с отрицательной эмоциональной окраской по отношению к партнёру, сопровождающихся грубостью, порицанием партнёра с целью его подчинения.

Далее у супругов представлен тип «доминирующий тип не выражен: использование компромисса»–11,7% супругов проявляют доброжелательное отношение к другому супругу, способны идти на уступки, предпочитают компромиссные решения. Могут проявлять неуверенность в выборе решения конфликтной ситуации, взвешивают все «за» и «против». Обладает ответственностью и умением защищать собственную позицию в конфликтной ситуации.

Доминирующий тип «Решение – соглашение» представлен у 10% супругов, у которых выражено снижение роли лидера в принятии решения, снижение творческого подхода к разрешению конфликта, соглашается с решением другой стороны конфликта.

В меньшей степени выражено реагирование на конфликт по типу «Оптимальное решение» и «доминирующий тип не выражен: принятие ответственности».

Доминирующий тип «Оптимальное решение» представлен у 8,3% супругов, которые признают различие во мнениях и готовы ознакомиться с иными точками зрения, чтобы понять причины конфликта и найти курс

действий, приемлемый для обеих сторон и обеспечивающий достижение социально полезной цели.

«Доминирующий тип не выражен, принятие ответственности» используют 5,0% супругов, при котором способны брать на себя ответственность, как за самостоятельное разрешение конфликта, так и при помощи других. Оказывает влияние на окружающих, побуждая их к действиям. Открыто выражает свои эмоции по поводу конфликта: недовольство, озабоченность, гнев, переживание.

Следует отметить, что тип реагирования на ситуацию конфликта у мужа и жена идентичен только у 30,0% супружеских пар. Результаты проведенного исследования указывают на то, что реагирование на конфликт у мужчин более связано с правлением «Агрессии» или «Ухода», а у женщин с возможностями проявления стратегий «Компромисса» или проявлением «Ответственности».

Таким образом, регулятивный компонент конфликтной компетентности супругов характеризуется типом реагирования на конфликт «уход» - супруги не имеют мотивации к решению конфликта, не проявляют «ответственность» и не оформляют «решения» конфликтного противоречия, не желают брать на себя ответственность за причину конфликта, откладывают решение «на потом», стараются избежать конфликта, не попадать в ситуации, которые провоцируют возникновение противоречий, не вступают в обсуждение вопросов, чреватых разногласиями.

Рассмотрим результаты исследования по критериям удовлетворенности браком в исследуемых нами супружеских парах.

Анализ результатов исследования удовлетворенности браком по критерию «Удовлетворенность распределением ролей»

Обратимся к результатам исследования удовлетворенности браком по критерию «Удовлетворенность распределением ролей» супругов,

включающий в себя позитивное отношение к собственным, проигрываемым в семье ролям, и ролям, которые проигрываются супругом.

Методика «Распределение ролей в семье у мужа и жены» позволяет проанализировать совпадение представлений мужа и жены о собственных ролях и ролях друг друга по следующим шкалам: «Воспитание детей», «Эмоциональный климат», «Материальное обеспечение семьи», «Организация развлечений», «Роль хозяина/хозяйки», «Сексуальный партнер», «Семейная культура». Показатели уровней оценивались нами по совпадению/ несовпадению представлений по представленным шкалам.

При обработке результатов, мы исходили из того, что совпадение представлений о семейных ролях у мужа и жены соответствует высокому уровню, несовпадение представление по отношению к одному из супругов – среднему уровню, полное несовпадение представлений супругов соответствует низкому уровню.

Основные результаты исследования совпадений установок личности относительно распределения семейных ролей между супругами (по опроснику Ю.А. Алешиной, Л. Гозман, Е.М. Дубовской) представлены на Рисунке 4.

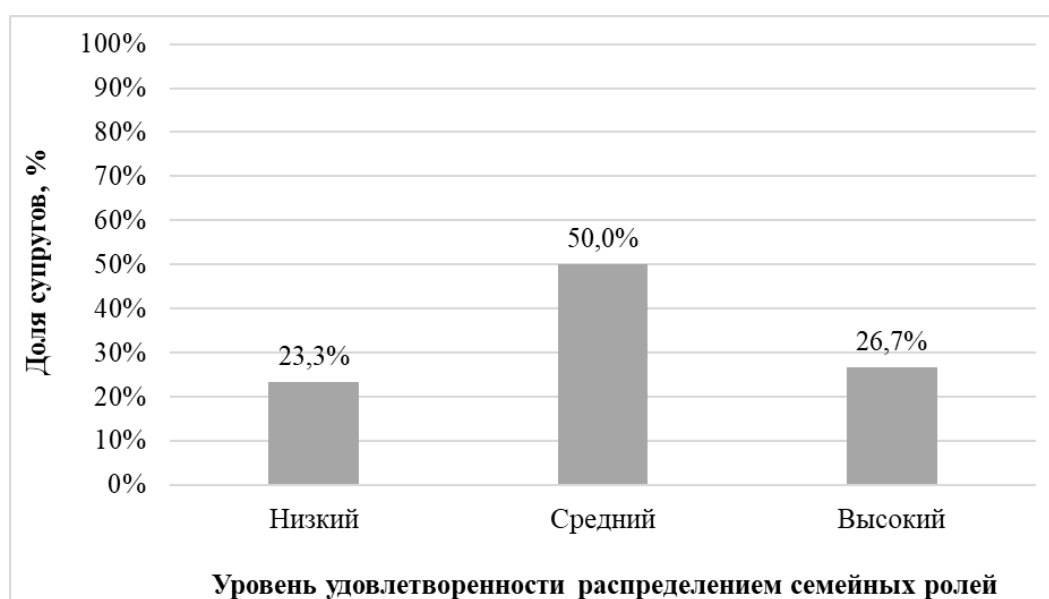


Рисунок 4. Распределение супругов по уровню удовлетворенности распределением семейных ролей (выраженность в %)

Согласно данным, представленным на Рисунке 4, у 26,7% супружеских пар представлено полное совпадение представлений о семейных ролях мужа и жены, что соответствует высокому уровню, супруги полностью удовлетворены распределением ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке.

У 50% супружеских пар представления о семейных ролях не совпадают до 3 параметров. Следовательно, супруги частично удовлетворены распределением семейных ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке.

Отсутствуют совпадения представлений о семейных ролях мужа и жены у 23,3% супругов, что соответствует низкому уровню – у супругов отсутствует удовлетворенность распределением семейных ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке.

Таким образом, удовлетворенность браком по критерию «Удовлетворенность распределением ролей» характеризуется частичным несовпадением (до 3-х параметров) представлений супругов о семейных ролях по параметру воспитания детей, эмоционального климата, материального обеспечения семьи, организации развлечений, роли хозяина/хозяйки, сексуального партнера, организации семейной культуры.

Анализ результатов исследования удовлетворенности браком по критерию «Удовлетворенность общением»

Обратимся к результатам исследования удовлетворенности браком по критерию «Удовлетворенность общением» супругов, предполагает удовлетворенность супругов общением в семье по параметрам: доверительность общения, взаимопонимание между супругами, сходство во взглядах супругов, общие символы семьи («семейный язык»).

Основные результаты исследования удовлетворенность супругов

общением в семье по параметрам (по методике Ю.А. Алешиной, Л. Гозман, Е.М. Дубовской) представлены на Рисунке 5.

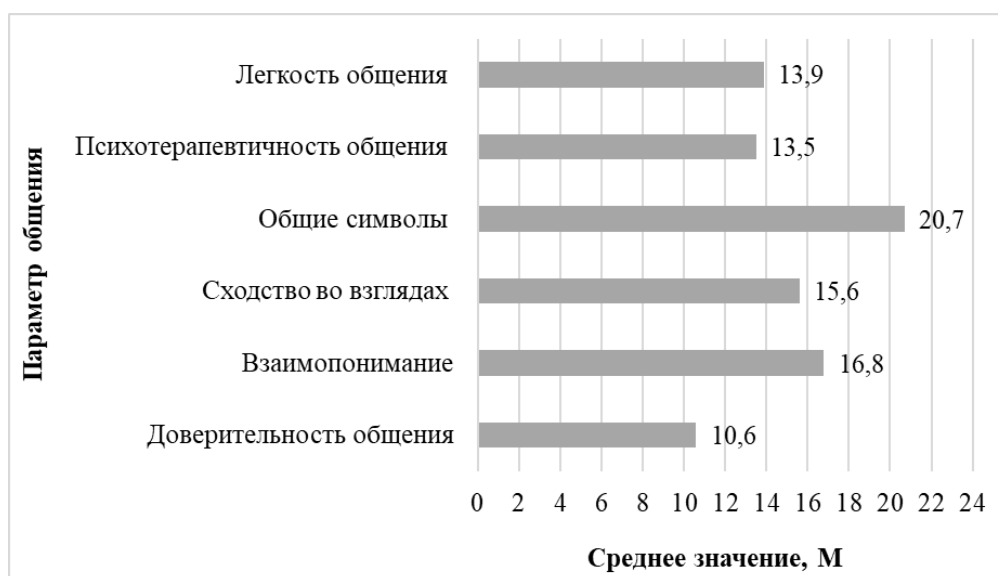


Рисунок 5. Показатели удовлетворенности общением супругов
(выраженность в баллах)

При обработке и анализе результатов, представленных на Рисунке 5, исходили из максимального количества баллов – 24 балла.

В большей степени супруги удовлетворены общением по параметрам: общие символы и взаимопонимание.

По параметру «общие символы» показатель $M=20,7$ свидетельствует о наличии и развитости уникальной символической системы общения (так называемого «семейного языка»).

По параметру «взаимопонимание» показатель $M=16,8$ свидетельствует о средней степени взаимного понимания между супругами.

По параметру «сходство во взглядах» показатель $M=15,6$ соответствует среднему уровню выраженности и свидетельствует о наличии некоторых несовпадений во взглядах и позициях супругов на различные стороны функционирования семьи, распределения обязанностей, воспитания, организации досуга и т.п.

По параметру «легкость общения» показатель $M=13,9$ соответствует

среднему уровню выраженности, который свидетельствует о том, что не всегда супругов легко и непринужденно общаться: инициировать и завершать диалог, не всегда ощущают свободу, общаясь друг с другом.

По параметру «психотерапевтичность общения» показатель $M=13,5$ соответствует среднему уровню выраженности и свидетельствует о формировании в процессе взаимодействия супругов умеренно-благоприятной комфортной и интимной атмосферы.

В меньшей степени у супругов выражен показатель параметра «доверительность общения» ($M=10,6$ баллов), что свидетельствует о низком уровне доверительных отношений между супругами, супруги не проявляют открытости и доверия в процессе общения.

Таким образом, удовлетворенность браком по критерию «Удовлетворенность общением» характеризуется наличием и развитостью уникальной символической системы семейного «языка», высокой степени взаимного понимания между супругами, наличием некоторых несовпадений во взглядах и позициях супругов, недостаточной легкостью общения, умеренно-благоприятной комфортной и интимной атмосферы, низким уровнем доверительных отношений между супругами.

Анализ результатов исследования удовлетворенности браком по критерию «Удовлетворенность браком»

Обратимся к результатам исследования удовлетворенности браком по критерию «Удовлетворенность браком» супругов, которая предполагает степень удовлетворенности-неудовлетворенности семейными отношениями (браком).

Основные результаты исследования уровня удовлетворенности супругов браком (по методике В.В. Столина, Т.Л. Романовой и Г.П. Бутенко) представлены на Рисунке 6.

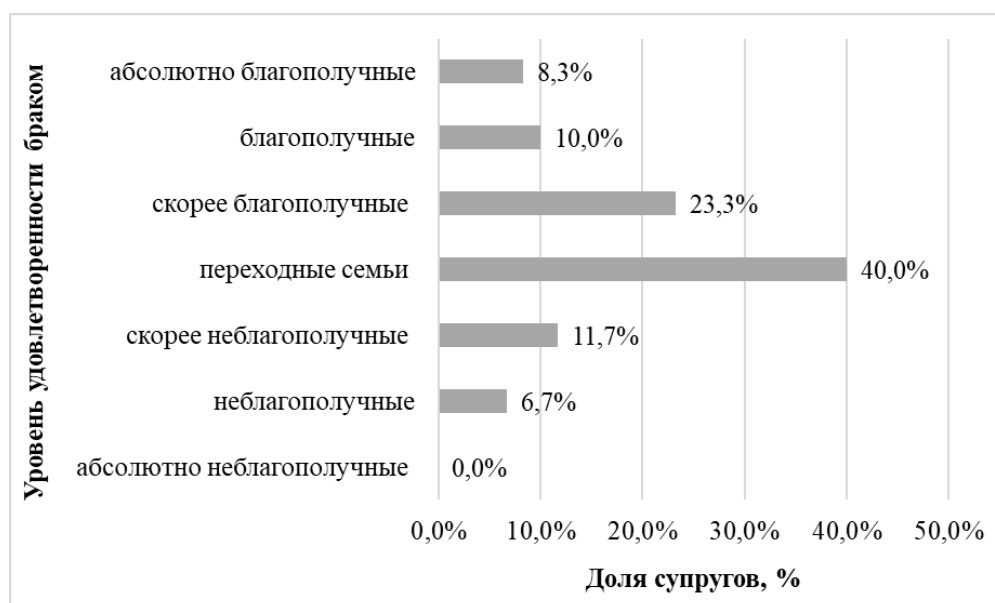


Рисунок 6. Распределение супругов по уровню удовлетворенности браком (выраженность в %)

Согласно данным, представленным на Рисунке 6, удовлетворены браком 18,3% супругов, из них абсолютно удовлетворены – 8,3% супругов, удовлетворены браком – 10%, скорее удовлетворены – 23,3% супругов.

К переходным семьям, где супруги частично удовлетворены браком относятся 40,0% супругов.

Неудовлетворены браком 18,7% супругов, из них, полностью неудовлетворены – 6,7% супругов, скорее неудовлетворены – 11,7% супругов.

Таким образом, удовлетворенность браком по критерию «Удовлетворенность браком» характеризуется частичной удовлетворенностью браком, следовательно супруги не полностью удовлетворены тем как удовлетворяются их сексуальные потребности, потребности в ценности и значимости своего Я, в положительных эмоциях; потребности во взаимопомощи, потребности в сотрудничестве, связанной с разделением обязанностей в семье; различные потребности в проведении отдыха и досуга, в распределении финансов в браке.

Анализ обобщения результатов конфликтной компетентности супругов

При обобщении результатов, полученных при проведении комплекса методик психодиагностики конфликтной компетентности, и на основании критериев и уровней конфликтной компетентности супругов был получен следующий результат, который представлен на Рисунке 7.

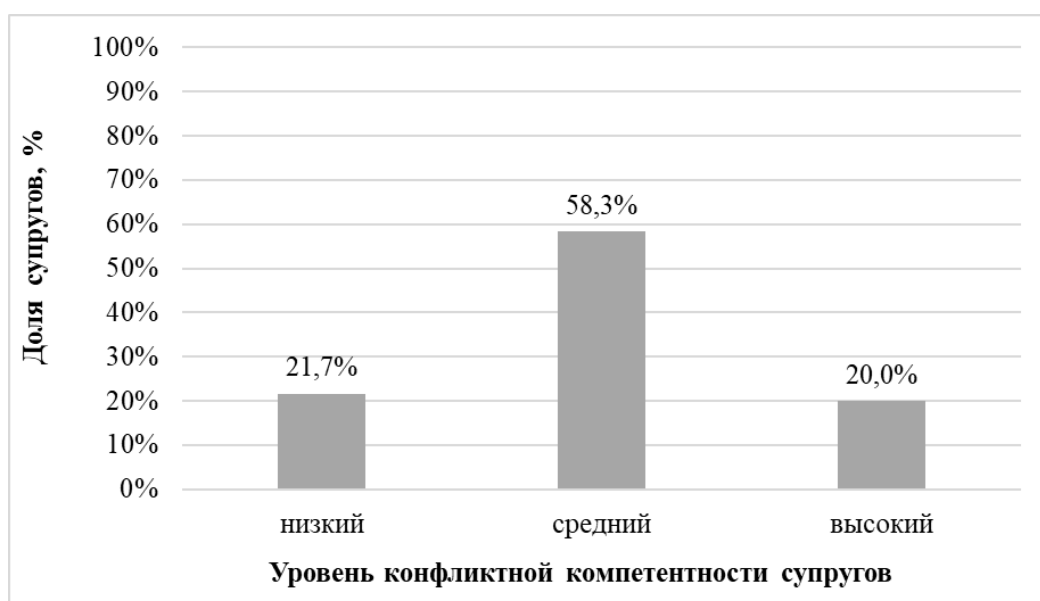


Рисунок 7. Распределение супругов по уровню конфликтной компетентности на констатирующем этапе эксперимента (выраженность в %)

По результатам обобщения полученных данных по компонентам конфликтной компетентности в общий уровень конфликтной компетентности супругов на констатирующем этапе исследования, результаты которого представлены на рисунке 7, можно сделать следующие выводы.

Низкий уровень конфликтной компетентности имеют 21,7% супругов, которые не осуществляют анализ ситуации супружеского конфликта, не понимают причину его возникновения, не прогнозируют его начало и не могут выстроить стратегию разрешения конфликта. В конфликте используют

стратегию «соперничество», стремясь добиться удовлетворения своих интересов без учета интересов другого супруга. Поведенческие реакции в конфликте связаны с отрицательной эмоциональной окраской по отношению к супругу.

Большинство супругов имеют средний уровень конфликтной компетентности – 58,3% супругов, которые осуществляют частичный анализ ситуации супружеского конфликта, могут не понимать причину возникновения конфликта, не всегда могут прогнозировать его начало и выстроить стратегию разрешения конфликта. Готовы принести в жертву собственные интересы ради интересов другого супруга или идти на уступки друг другу, чтобы разрешить супружеский конфликт, соглашаются с решением другой стороны конфликта. Обладают ответственностью и умением защищать собственную позицию в конфликтной ситуации.

Высокий уровень конфликтной компетентности представлен у 20% супругов, постоянно осуществляющих анализ ситуации супружеского конфликта и его причины, прогнозируют его начало и могут выстроить стратегию разрешения конфликта. Готовы учитывать и свои интересы, и интересы другого супруга для нахождения лучшего решения конфликта, полностью отвечающее интересам обеих сторон. Признают различие во мнениях и способны брать на себя ответственность за самостоятельное разрешение конфликта.

На основе полученных результатов, что в данном случае, исследуемым нами супружеским парам нужны методики для развития конфликтной компетентности, которые могут быть использованы в рамках семейного психологического консультирования супружеских пар.

В ходе нашей психологической работы, важно, чтобы у супружеских пар развился навык адекватного поведения в конфликте и умение находить оптимального решения конфликта и конфликтного взаимодействия в процессе продуктивного сотрудничества друг с другом и выяснения собственных потребностей и пожеланий.

Анализ обобщения результатов удовлетворенности браком супругами

При обобщении результатов по компонентам удовлетворенности браком, а именно: удовлетворенность распределением семейных ролей, общением и удовлетворением потребностей супругов в браке (удовлетворенность брачными отношениями), на основании критериев и уровней конфликтной компетентности супругов был получен следующий результат общего уровня удовлетворенности браком, который представлен на Рисунке 8.

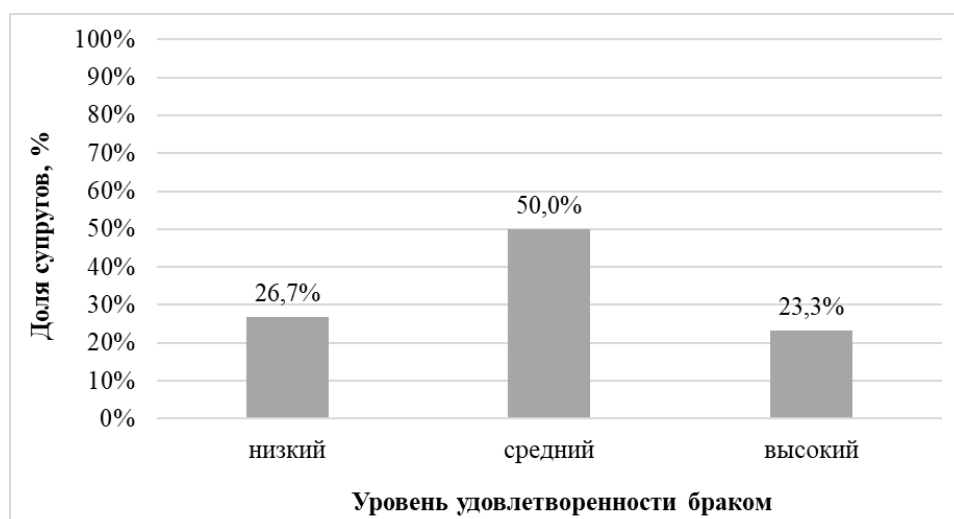


Рисунок 8. Распределение супругов по уровню удовлетворенности браком на констатирующем этапе эксперимента (выраженность в %)

Низкий уровень удовлетворенности браком представлен у 26,7% супругов, у которых отсутствует удовлетворенность распределением семейных ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке. Не удовлетворены общением в браке: отсутствует доверие и открытость, взаимопонимание, эмоциональный комфорт.

Большинство супругов удовлетворены на среднем уровне – 50% супругов частично удовлетворены распределением семейных ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке и

общением: недостаточным взаимопониманием и доверия, но атмосфера благоприятная, частично удовлетворены браком, в котором удовлетворяются потребности супругов.

Высокий уровень имеют 23,3% супругов. полностью удовлетворенными брачными отношениями, распределением семейных ролей, общением, которое характеризуется доверием, совпадением взглядом и позиций, легкостью общения, благоприятной психологической атмосферой.

На основе полученных результатов в работе психолога с семьей психологическая программа развития конфликтной компетентности супругов должна включать такие аспекты как:

- обучение супругов навыкам саморегуляции и быстрого расслабления;
- различных тренировок релаксации и аутотренинга;
- упражнения на распознавание и преодоление супругами собственных эмоциональных состояний;
- упражнения, направленные на рефлекссию совместных действий.

В процессе реализации программы семейного консультирования, направленной на развитие конфликтной компетенции супружеских пар особенно важно уделить внимание общению и включенного общения супругов через такие формы как:

- приемы «отражения»;
- приемы «активного слушания»;
- приемы «я-сообщений».

По результатам проведенного нами исследования у 30 супружеских пар в возрасте 35– 45 лет, в целях развития конфликтной компетентности супругов в конфликте, сопряженной с выбором более продуктивной конфликтной стратегии, в психологическом семейном консультировании, психолог, работающий с семьей, должен обратить внимание на такие аспекты как:

- развитие конфликтной компетентности супругов (сюда можно включить обсуждение продуктивных и деструктивных стилей поведения в

конflikте, корректным способам выражения недовольства или агрессии;

- обучение супругов навыкам рефлексии и самонаблюдения в парах;
- развитие аналитического умения каждого из супругов;
- формирование критического мышления к проблемной ситуации;
- познакомить супругов со способами психотерапевтического общения (обучение навыкам активного слушания, проговариванием ситуаций, упражнений на совместное выражение чувств и эмоций).

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

В ходе проведенного нами эксперимента, который был направлен на исследование актуального уровня конфликтной компетентности у супружеских пар, нами были выявлены следующие результаты:

- средний уровень конфликтной компетентности и удовлетворенности браком;
- проявление стратегий «избегание» конфликта, «соперничество» и проявление «агрессии» по отношению к супругу или «уход» от конфликта;
- в супружеских парах, выбранные обоими супругами конфликтные стратегии не всегда являются продуктивными и взаимовыгодными, что может говорить о слабом знании конфликтной компетентности;
- недостаток речевых психотерапевтических умений, наличия эмпатии в отношениях между супругами;
- недостаточное проявление регулятивного критерия конфликтной компетентности, который направлен на умение управлять собой в конфликте. Высоким результатом по данному критерию у супружеских пар будет являться адекватное поведение в конфликте и умение находить оптимального решения, переходя к продуктивному сотрудничеству с супругом.

Мы считаем, что развитие конфликтной компетентности должно быть направлено не только на преодоление агрессии и агрессивного поведения в конфликтном взаимодействии супругов, но и в способах расширения

представлений о супруге, рефлексии ситуаций конфликтного взаимодействия и направление конфликта в продуктивное русло. На занятии по развитию конфликтной компетентности с психологом, супругам важно научиться правильно выражать собственные эмоции и искусству выбора продуктивных стратегий.

Семейное консультирование супружеских пар должно включать в себя такие аспекты как:

- разные типы вопросов, обозначающие проблемы и слабое понимание супругами личных конфликтных процессов;
- акцент на теме работе;
- акцент на представление возможного результата;
- обучение и самообучение супругов, приемам, связанным с развитием конфликтной компетентности (в ролевой, игровой и имитационной форме);
- программу развития навыков и способов проявления конфликтной компетентности.

Для развития навыков саморегуляции в комплексе работы по преодолению агрессии в ситуации конфликта могут входить такие упражнения как:

- тренинг-упражнения по выражению агрессии;
- эмоциональный тренинг по преодолению враждебности и негативных чувств к окружающему миру;
- тренинг-упражнения по переработке агрессивных действий и высказываний во взаимоотношениях.

Для обучения супружеских пар навыкам саморегуляции могут быть использованы следующие упражнения:

- приемы обучения релаксации («Полет к звезде», «Водопад», «Достань звезду» и др.);
- дыхательные упражнения («Обними плечи», «Кошка», «Большой маятник» и др.);
- упражнения на снятие «мышечных зажимов» («Огонь-лед»,

«Скульптор и глина», «Напряжение-расслабление» и др.).

В рамках психологической работы с супругами важно обучить их правильно реагировать на стрессовые ситуации, умению выходить из возникших конфликтных ситуаций, правильно выражать свои чувства и понимать, что чувствуют окружающие их люди, контролировать себя в различных ситуациях.

Консультации с элементами репетиции поведения. Структурированными психотехниками позволяют приобрести практические навыки поведения в конфликтных ситуациях: воспринимать ситуацию такой, какая она на самом деле; не делать поспешных выводов; ставить себя на место другого и находить продуктивные способы ее решения

Для работы с супружескими парами, нами была выбрана программа супружеского консультирования.

Целью программы является осознание супругами собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и эффективных навыков поведения в конфликте.

Программа содержит семь развивающих консультаций, направленных на развитие конфликтной компетентности клиентов.

Программа рассчитана на работу в семейных парах.

Поэтому, основными задачами нашей программы становится:

1. Обучение супружеских пар методам нахождения решения в конфликтных ситуациях.
2. Коррекция поведения каждого из супругов в сторону снижения конфликтности.
3. Обучение супругов навыкам саморегуляции и релаксации.
4. Освоение супругами продуктивных навыков разрешения конфликта
5. Развитие эмпатии и чувствования друг друга в паре, умения устанавливать и поддерживать дружеские отношения.
5. Развитие способности супружеской пары адекватного реагирования на ситуацию конфликта и рефлексии его причин.

Структура программы: программа состоит из 7 встреч, каждая встреча рассчитана на 60 минут. Психотехники, представленные в программе можно менять и варьировать под запрос психолога и клиентов.

Программа содержит в себе:

- информацию о понятии конфликта, основных стадиях протекания конфликта и выборе конфликтных стратегий.

- упражнения на проигрывание конфликтных стратегий и ситуаций межличностного общения;

- упражнения для преодоления личностных барьеров и препятствий;

- обучение навыкам релаксации.

В ходе реализации программы используются такие типы упражнений как:

- упражнения, создающие анализ конфликтной ситуации: упражнение «Остров», упражнение «Титаник», упражнение «Белая ворона», упражнение «Разрешение конфликтной ситуации», упражнение - проблемная дискуссия «Выиграть может каждый–упражнение на развитие диалога и коммуникации в конфликте («немое кино», «пантомима», «башня», «самопрезентация», «скажи по-другому»);

- упражнения на отстаивание личных границ в конфликте;

- упражнения на развитие эмпатии.

Основным психологическим способом развития конфликтной компетентности, в ходе выявленных нами дефицитов, может являться программа профилактики работы с межличностными конфликтами конфликтным поведением супругов. Именно поэтому, следует обращать внимание на возможные трудности и запросы супружеской пары, их личное видение ситуации развития и обучения новым психологическим навыкам и качествам.

В таблице 5 представлено содержание (тематический план) психологических консультаций супругов.

Таблица 5.– Тематический план психологический консультаций с супругами

Темы	Упражнения	Направленность консультации
1.Понятие конфликта	Упражнение «Интервью», «Разведчики» «Мозговой штурм», «Составляющие конфликта»	Изучение структуры конфликта и конфликтного взаимодействия, проигрывание ситуации конфликта в супружеских парах
2.Основные стадии протекания конфликта	Сюжетно-ролевая игра «Мельница», Упражнения «Контакт невербального», «Башня без слов», «Настойчивость-сопротивление», «Слепой и поводырь»	Изучение структуры конфликтного взаимодействия, его продуктивности и направленности
3.Основные стратегии поведения в конфликтной ситуации	Лекция «Стили поведения в конфликте», Упражнение «Выборы стратегий», «Начальник-секретарь», «Переговоры в браке», «Уговори мен», «Остров».	Исследование предотвращения конфликта через речь и стратегии поведения
4.Взаимодействие в конфликте	Ситуационная игра «Аэропорт», упражнение «Армреслинг», «Ток-шоу», «Испорченный телефон», «И тут вы ему говорите», «Паровозики»	Исследование методов и приемов эффективного общения с партнером
5.Барьеры межличностного общения	Упражнения «Ах-Ха», «Опоздание», «я- высказывания», «Конфликты», «Видеоролик», «Снежинки», «О нашей семье»	Изучение способов преодоления личных барьеров общения с партнером
6.Анализ и разрешение конфликтных ситуаций	Упражнение «Золушка», «Разбор конфликтных ситуаций», «Конфликт в игру», «Улитка ищет домик», «Стиральная машинка»	Обучение семейной пары навыкам самосознания и рефлексии
7.Саморегуляция (Медитация)	Ролевая игра «Потребности», Упражнения «Сила власти», « - посредник», «Экран-расслабление», «Волшебное место», «Мусорное ведро»	Обучение навыкам саморегуляции и медитации

При работе с супружескими парами, необходимым условием является взаимодействие в ходе консультации целостной пары, а не одного из супругов.

При работе с семейными парами следует соблюдать такие условия как:

- создание безопасной и настраивающей на работу обстановки;
- принцип взаимного уважения;
- активация совместной рефлексии происходящего на тренинге или

конкретного упражнения;

- возможное объяснение целей и задач консультации и отдельных техник;

- открытости для подбора разных форм и психологических средств работы;

- принцип очередности высказывания каждого из супругов;

- принцип поддержки каждого участника занятия;

- активизация в процессе работы опыта каждого участника.

Структура консультаций включала в себя:

- обозначение темы консультации;

- обсуждение актуальности данной темы для участников;

- проигрывание имитационных сценок и осуществление психологического обучения;

- завершение консультации и пожелания от участников.

На первой консультации «Понятие конфликта», основной целью являлось сформировать у супружеских пар представление о понятии «конфликт».

В начале встречи были обозначены цели консультации, акцентируя внимание на развитии коммуникативных навыков и взаимопонимания в паре. Были предложены и совместно обсуждены правила работы во время консультации. Все правила были приняты супругами без существенных возражений, что свидетельствовало о первоначальной готовности к сотрудничеству с психологом.

Первоначально были организованы упражнения, направленные на знакомство. Участники по очереди представились, назвали свои имена.

Психолог попросил озвучить ожидания, опасения от консультаций. Среди ожиданий чаще всего звучали «улучшить общение», «лучше понимать друг друга», «научиться решать конфликты». В одной паре прозвучало среди ожиданий: «понять, стоит ли нам вообще продолжать отношения. Преобладали опасения «что-то неправильно сказать», «боюсь быть

непонятым», «в отношениях станет хуже».

В целом этап знакомства и настроя на работу прошел достаточно успешно. Большинство участников были открыты в своих ожиданиях и опасениях. Супруг одной пары были несколько замкнуты, но их готовность присутствовать уже была ресурсом для работы.

На консультации были проведены упражнения:

1. «Интервью» – после проведения интервью супруги представляли своего партнера. Удалось наблюдать искренний интерес друг к другу. Несколько участников отметили, что узнали о своем партнере что-то новое, даже после многих лет брака, упражнение помогло «услышать партнера по-новому», "осознать его ценности", "почувствовать себя понятым".

2. «Разведчики» – упражнение позволило создать более легкую и непринужденную атмосферу. Большинство участников смогли успешно связаться глазами с партнером, что вызывало улыбки и легкое чувство сплоченности. Не все участники сразу уловили цель упражнения «просто посмотреть друг другу в глаза», что психолог дополнительно прояснил в рефлексии.

5. «Забавный мозговой штурм» – упражнение прошло очень живо. Пары активно генерировали идеи использования вешалки, демонстрируя креативность и чувство юмора. Следует отметить разнообразие подходов к конфликту, так супруги при определении понятия «конфликт» озвучивали деструктивные его стороны (ссора, война, разрушение), так и конструктивные определения (возможность роста, выявление различий).

В дальнейшем при обсуждении общего в определениях была сделана попытка выработать новое, более целостное определение конфликта – супруги в целом приняли идею, что конфликт может быть не только разрушительным, но и иметь потенциал для развития, что стало важной когнитивной основой для дальнейшей работы.

Теоретический блок был представлен общей информацией о конфликте, его функциях для семьи.

После ознакомления супругов с понятием конфликта были проведены упражнения:

1. «Составляющие конфликта» – супруги делились характерным поведением в различных супружеских конфликтах, приводили примеры, делились своими эмоциями.

2. Работа с ассоциациями к понятию «конфликт» – супруги озвучивали свои ассоциации по направлениям, которые задавал психолог. При этом, ассоциации обсуждались в паре. Упражнение позволило исследовать эмоционально-когнитивное восприятие конфликта. После проведения упражнения психологом была организована рефлексия.

Домашнее задание для семейной пары было дано для дальнейшего развития навыков рефлексии конфликтных ситуаций, выявление их причин и поиск конструктивных стратегий трансформации.

Супругам был предложен создать коллаж, который изображает типичные или значимые для пары конфликтные ситуации, провести анализ причин и поиск решения конфликтов.

В целом, первая консультация прошла успешно, основные цели по знакомству, снятию напряжения и созданию рабочей атмосферы были достигнуты. Большинство участников проявили готовность к открытости и взаимодействию. Упражнения способствовали развитию эмпатии, навыков невербального общения и формированию представлений о супружеском конфликте.

Вторая консультация «Основные стадии протекания конфликта», направлена на формирование у супружеских пар представлений о стадийности конфликта.

Первоначально с помощью упражнения «Ожидания» были определены основные ожидания супругов от встречи с психологом. Упражнение было принято обоими супругами без сопротивления. Оно помогло им озвучить свои основные запросы и страхи. Упражнение позволило психологу понять ожидания каждого из партнеров, а супругам – увидеть, что их запросы, хотя

и сформулированы по-разному, имеют общую цель – улучшение отношений.

Проигрывание конфликтных сюжетов в ролевой игре «Мельница» в паре позволило выявить основные стратегии, используемые супругами в конфликте. Супруги активно участвовали в ролевой игре, приняли саму идею проживания ситуаций и последующего анализа.

Большинство супругов осознали свои реакции и эмоций в конфликтных ситуациях. Так, Денис впервые осознал, насколько его прямолинейность может восприниматься как давление Анной, а Анна поняла, что ее молчание воспринимается Денисом как избегание и отсутствие желания решать проблему.

Теоретическая часть консультации направлена на получение супругами информации о стадиях конфликта: о четырех стадиях конфликта (потенциальный, инцидент, конфликтные действия / эскалация, разрешение / завершение) с примерами.

Информация была принята супругами с интересом. Особенно откликнулись понятия «латентный конфликт» и «инцидент как последняя капля».

Супруги смогли категоризировать свои прошлые конфликты, увидев их как последовательность стадий, а не хаотичный набор ссор. Это позволило им посмотреть на конфликт более объективно.

В практической части консультации были реализованы упражнения:

1. «Конфликт невербального» – супружеской паре было предложено придумать и изобразить невербально конфликтные ситуации. Это упражнение оказалось самым сложным и эмоционально насыщенным. Супруги увидели, как их тела реагируют на конфликт. Они смогли прочувствовать, как их позы и жесты влияют на партнера. Проигрывание разных ролей позволило им почувствовать себя на месте друг друга, что вызвало новое понимание взаимных переживаний.

2. «Башня без слов» – супругам были предложены различные канцелярские предметы (карандаши, стикеры, скрепки, скотч и т.д.) с задачей

совместно построить башню, не произнося ни слова. Упражнение наглядно продемонстрировало их различия в подходе к совместной деятельности и невербальной коммуникации. У преобладающего большинства супругов не получилось построить «идеальную» и полностью согласованную башню, и это отразило их реальные трудности взаимопонимания в совместной деятельности.

3. «Настойчивость – сопротивление» – между супругами были определены роли «настаивающего» и «сопротивляющегося». Кому-то из супругов легче удавалась роль «сопротивляющегося», а кому-то «настаивающегося». Упражнение ярко продемонстрировало типичные стили супругов ведения споров. Во время рефлексии супруги отметили, что поняли, что даже когда один «уступает», это не всегда приводит к разрешению конфликта на глубинном уровне.

4. «Слепой и поводырь» – направлено в первую очередь на развитие доверия супругов друг к другу. Супруги разделились на пары, одному завязали глаза. Маршрут был проложен по кабинету с несколькими препятствиями.

В завершение консультации во время рефлексии супруги отметили, какие стадии конфликта для них наиболее напряжённые. Большинство отметили стадию конфликтных действий и стадию эскалации.

В качестве домашнего задания супругам было предложено совместно придумать памятку о стадиях конфликта для семейных пар с предложениями выхода из них, используя собственный семейный опыт, а также подумать, почему они увидели ее именно такой.

В целом, консультация прошла продуктивно. Все реализованные упражнения и диалог с психологом выявили и помогли супругам осознать свои типичные модели поведения в конфликтах и совместной деятельности. Супругами было принято концепции стадий конфликта как инструмента для анализа, что их конфликты имеют определенную структуру и динамику, а не являются случайными ссорами. Самым значимым результатом стало

проявление эмпатии и готовность увидеть конфликт не только со своей стороны, но и глазами партнера. Супруги выразили глубокую благодарность и готовность продолжить консультации. Супруги выразили глубокую благодарность и готовность продолжить консультации.

Третья семейная консультация «Основные стратегии поведения в конфликтной ситуации» направлена на формирование у супружеских пар представлений о стратегиях поведения в конфликте.

Первое упражнение «Договоримся» – супругам было предложено договориться о двух ситуациях: «Пойдет дождь или нет?» (низкие ставки) и «Пойти в театр или в кино?» (личные предпочтения).

Упражнение было принято обоими супругами с легкой иронией, но они активно включились в выполнение упражнения. Супругам не всегда получилось непосредственно договориться с полным удовлетворением обеих сторон в первой ситуации, что уже предвосхитило дальнейшие трудности, которые после упражнения были обсуждены с психологом.

Теоретический аспект консультации представлен теоретической информацией К. Томаса о стилях поведения в конфликте. Психолог познакомил супругов с пятью стилями поведения в конфликтной ситуации: конкуренция, сотрудничество, компромисс, уклонение и приспособление, с пояснениями о целесообразности каждого.

Практическая часть консультации представлена выполнением упражнений:

1. «Выборы стратегий» – супруги по предложенным ситуациям определяли свою стратегию и ее особенности. Упражнение было принято супругами, но процесс его выполнения дался с трудом. Они снова столкнулись со своими типичными паттернами. Не всем супругам удалось найти по-настоящему конструктивный путь урегулирования в рамках отведенного времени, что было обсуждено с психологом.

2. «Начальник – секретарь» – супруги по очереди выступали в ролях «начальника» и «секретаря» с различными «специфическими содержаниями»

секретаря. Упражнение было супругами принято, хотя некоторые роли вызывали сильные эмоциональные реакции, особенно у жен. Во время рефлексии после упражнения супруги отмечали, что нет универсально «лучшей» стратегии, и что эффективность зависит от контекста и личности оппонента.

3. «Переговоры в браке» – супружеской паре нужно выделить ситуацию, которая была конфликтной в браке, и записать ее на ватмане, каждому из супругов нужно было прописать свои аргументы. Супруги смогли увидеть различие взглядов на ситуацию конфликта. В процессе общения с психологом после упражнения супруги отметили, что видят и понимают влияние стиля поведения в конфликте на его разрешение.

4. «Уговори меня» – супруги менялись ролями в трех конфликтных ситуациях, что позволило отработать использование различных конструктивных стратегий поведения в конфликте в разных контекстных ситуациях. В процессе беседы с психологом после упражнения супруги осознали, что часто стратегии, которые они используют в супружеском конфликте, не способствуют его конструктивному разрешению, которое бы устраивало все стороны.

5. «Остров» – это упражнение направлено на развитие взаимного понимания супругов в конфликтных ситуациях через невербальные проявления, особенно если супругам тяжело коммуницировать друг с другом. В процессе беседы с психологом после упражнения супруги увидели, как важны невербальные сигналы, терпение и искренность в намерениях. Во время рефлексии супруги выразили желание больше узнать о сотрудничестве, активном слушании, и способах выражения эмоций без агрессии.

В качестве домашнего задания было предложено придумать символ (скульптуру, образ), в котором отражена их совместная победа над семейным конфликтом, и обосновать ее значение.

В целом, семейная консультация была высокоэффективной в плане

осознания и мотивации к изменениям своего поведения в семейном конфликте. Супруги ушли с более глубоким пониманием себя и своего партнера в контексте конфликтного взаимодействия, а также с четким запросом на дальнейшую психологическую работу по развитию умений конструктивного разрешения конфликтов.

Четвертая консультация «Взаимодействие в конфликте» была направлена на формирование у супружеских пар представлений о продуктивном взаимодействии в конфликте.

После приветствия психологом участников консультации было проведено упражнение-разминка, с одной стороны, оно сняло психологическое напряжение у супругов, с другой стороны успешно сработало как физическая разрядка и метафора динамики власти в супружеской паре.

В процессе семейной консультации были реализованы с рефлексией следующие упражнения и игры:

1. В ситуативной игре «Аэропорт» супруги разыграли предложенную конфликтную ситуацию, где один супруг в паре был «начальником», а второй супруг – «подчиненной» (затем поменялись ролями). Игра ярко продемонстрировала типичные паттерны поведения супругов в конфликтной ситуации. У большинства пар не получилось мгновенно конструктивно разрешить конфликтную ситуацию в первой попытке, но это и не было целью упражнения

После выполнения упражнения в беседе с психолог показала супругам, что без полного понимания контекста конфликта (инструкции друг друга) они изначально выбирают неэффективные стратегии поведения. Эффективность разрешения конфликта значительно повышалась, когда информация (то есть информация о конфликтной ситуации) была полностью раскрыта.

2. «Ток-шоу» – супруги выбрали актуальную для них конфликтную ситуацию и разыгрывали ее, психолог выступал как медиатор, указывая на

поступки, чувства супругов. Упражнение позволило провести анализ конкретного конфликта, актуального для супругов, выяснить причины его возникновения, его динамику и чувства, его сопровождающие всех сторон. В некоторых парах анализ конфликта был затруднительным, поскольку не могли эмоционально открыться супругу. Во время беседы с психологом после выполнения упражнения супруги поняли, как одни и те же слова могут восприниматься по-разному, и как невысказанные чувства усугубляют ситуацию.

3. «Испорченный телефон» – одному из супругов предложили выйти из помещения. Второй супруг прослушал историю, затем пересказал ее первому, который затем пытался найти решение. Затем роли менялись. Упражнение было принято с осознанием его актуальности для их повседневного общения. Во время беседы с психологом после выполнения упражнения супруги приходили к выводу, что они часто «говорят на разных языках», не уточняя и не переспрашивая, что приводит к искажению информации и недопониманию.

4. «И тут вы ему говорите» (Позиции «сверху», «снизу», «на равных») – супруги разыгрывали диалог по заданной ситуации, используя по очереди три позиции. Не всем супругам получилось занять ту или иную позицию. Позиция «на равных» потребовала от супругов значительных усилий и осознанности – не у всех супругов получилось полностью овладеть позицией «на равных» за короткое время.

5. «Паровозики» – супруги по очереди были «машинистом» (отвечает за безопасность и движение) и «пассажиром» (едет и расслабляется). Упражнение было принято супругами с удовольствием, как физическая и эмоциональная разгрузка.

После эмоциональной разгрузки супругам было предложено супружеским парам домашнее задание семейной паре придумать творческий гимн решения конфликтов в вашей семье.

В целом, семейная консультация была очень успешной в плане

осознания значимости конструктивного общения между супругами, в том числе в конфликтных ситуациях. Супруги ушли с новым пониманием своих конфликтов, собственными ролями в них и, уверенностью в возможность конструктивного взаимодействия друг с другом в различных ситуациях, происходящих в семье.

Пятая консультация «Барьеры межличностного общения» имела своей целью сформировать у супружеских пар представление о свободном общении и самовыражении в семейной жизни.

Первое упражнение «ха-ха-ха» было направлено на снижение эмоционального напряжения между супругами, что способствовало успешному началу консультации.

Теоретический аспект консультации представлен информацией о барьерах общения. Психолог представил информацию о семи основных барьерах общения. В процессе беседы с психологом супруги приняли информацию как очень релевантную. Они осознали, что активно используют многие из этих барьеров. Многие супруги не приняли идею о том, что «это только я так делаю», осознав, что это делают оба супруга.

В процессе консультации были отработаны следующие упражнения, позволяющие супругам осознать и проиграть, и преодолеть барьеры в общении:

1. «Опоздание» – супругам необходимо дать словесную реакцию на ситуацию от психолога. Некоторые супруги в момент самого написания не смогли сформулировать конструктивный ответ. Многие супруги увидели, что их реакции были обвиняющими или упрекающими, поэтому в дальнейшем была проведена рефлексия в беседе с психологом.

2. «Я-высказывание» – после того, как психолог объяснил концепцию «Я-высказывания» и его общую схему: «Событие – Реакция – Причина напряжения (без интерпретации)», он предложил супругам сформулировать «Я-высказывания» на различные ситуации. В процессе выполнения упражнения супруги начали понимать разницу между «Я- и Ты-

высказыванием». Однако при первых попытках было трудно полностью избавиться от обвинительного или оценочного подтекста у многих супругов. Требовалась корректировка психолога. Формулирование причины напряжения без интерпретации давалось сложнее всего. В процессе организованной рефлексии психологом супруги осознали, как «Я-высказывание» позволяет выразить свои чувства, не переходя на личности и не обвиняя другого супруга.

3. «Конфликты» – супруги по очереди разыгрывали конфликтные ситуации, в котором нужно было использовать «Я-высказывание». Во время выполнения упражнения у большинства супругов первые попытки были очень эмоциональными, и психологу приходилось напоминать супругам о задаче и схеме.

Это упражнение стало самым значимым и эффективным. Супруги наглядно увидели разрушительность первых двух способов реагирования и конструктивную силу «Я-высказывания». Они испытали на себе, как меняется динамика конфликта. В процессе беседы с психологом после выполнения упражнения супруги осознали, что оправдания и встречные обвинения только усугубляют ситуацию.

4. «Видеоролик» – супругам была дана тема «Супружеская пара со стажем», которую необходимо было «раскрыть» в видеоролике.

Организованная рефлексия после выполнения упражнения во время беседы с психологом супруги осознали, что их видение «идеальной» или «типичной» супружеской пары (даже со стажем) часто основывается на шаблонах, на стереотипах, влияющие на их ожидания и поведение.

5. «Снежинка» – каждому супругу был выдан одинаковый лист бумаги. Психолог давал инструкции супругам по складыванию и отрыванию углов листика, они делали это молча, не глядя друг на друга. После выполнения всех инструкций супруги развернули свои листы и сравнили то, что у них получилось. Во время беседы с психологом супруги давали объяснения, почему их снежинки оказались разными, хотя они выполняли одни и те же

инструкции.

Супруги осознали, что даже при одинаковых словах, просьбы, указаний каждый интерпретирует их по-своему, исходя из своего опыта, восприятия, эмоционального состояния. Это позволило осознать наличие в супружеских конфликтах наличие разных точек зрения.

5. Упражнение «О нашей семье» – супругам было предложено рассказать друг другу и психологу «красивую историю, легенду о своей семье» по перечню вопросов от психолога. Упражнение вызвало у супругов положительные эмоции. Они вспоминали приятные моменты, смеялись, что позволило им увидеть не только проблемы в отношениях, но и ценность их отношений.

В целом, семейную консультацию можно оценить как продуктивную, поскольку супруги поняли значимость общения с супругом, умении обсуждать возникающие семейные ситуации.

Шестая консультация «Анализ и разрешение конфликтных ситуаций» направлена на формирование у супружеских пар умения проводить анализ супружеских конфликтов.

После приветствия психологом было проведено упражнение -разминка «Стереотипы», в котором необходимо было описать по фото человека. В процессе беседы с психологом супруги осознали, насколько по-разному два человека могут воспринимать одну и ту же информацию. У многих супругов то вызвало легкое удивление.

Теоретический аспект в консультации представлен информацией о стереотипах. Психолог объяснил, как стереотипы формируются, как они влияют на ожидания, суждения (про идеального партнера в браке) и, как следствие, на взаимодействие с супругом. Была проведена параллель с предыдущим упражнением.

Супруги приняли информацию о влиянии стереотипов как значимую. Они увидели, как стереотипные образы препятствуют им видеть друг друга такими, какие они есть на самом деле.

В процессе консультации были проведены упражнения, позволяющие «уйти» от стереотипного восприятия ситуации конфликта:

1. «Золушка» – супругам были розданы карточки с разными ролями сказки. Супругам необходимо описать ситуацию с позиции роли. Это упражнение вызвало эмоциональный отклик. Некоторым участникам было сложно полностью выйти из своей «первичной», то есть истинной роли и встать на место другого и принять логику «антагониста». В процессе беседы с психологом супруги поняли, что у каждого есть своя точка зрения на ситуацию, своя мотивация, картина происходящего и своя мотивация. Это стало важным шагом к развитию эмпатии. И она может быть отлична от взгляда другой стороны.

2. «Разбор конфликтных ситуаций» – каждый супруг пишет конфликтную ситуацию, затем меняются ими и необходимо каждому супругу написать решение на эту ситуацию. Упражнение выявило их привычные, не всегда эффективные, подходы к решению конфликта. Предложенные решения супругами чаще всего были скорее «удобными для себя» или «техническими», без учета мнения и чувств другой стороны. В процессе беседы с психологом после упражнения супруги увидели, что их «решения» часто не учитывают или недооценивают эмоциональную составляющую партнера.

3. «Улитка ищет дом» – супругам необходимо рассказать своему супругу, каким бы был хороший дом для улитки, а затем стать улиткой для этого дома. Упражнение прошло очень гладко, без явных затруднений. В процессе выполнения упражнения супруги смогли ощутить, что значит «быть» домом для другого, то есть удовлетворять его глубинные потребности, и что значит «быть» улиткой, чьи потребности удовлетворяются. В процессе беседы с психологом супруги осознали, насколько разные у них базовые потребности, но как важно находить способ удовлетворять их обоюдно.

4. «Стиральная машинка» – супругам предложено взять роль

стиральной машинки и пятна на одежде. Один из партнеров отыгрывает стиральную машинку, второй – пятно на одежде. Потом они – меняются. Для большинства супругов это было одно из самых тяжелых в эмоциональном плане упражнений, вызывающее сильные чувства обиды. Упражнение продемонстрировало парадокс конфликта: каждый действует из «благих» побуждений, но при этом причиняет боль другому. В процессе беседы с психологом супруги осознали, как их действия, призванные «решить проблему», воспринимаются партнером как агрессия, а сопротивление партнера воспринимается как нежелание идти навстречу. Многие супруги отмечали, что поняли, что пытаются «стирать» друг друга, вместо того чтобы искать совместные решения.

В завершение консультации супругам было дано домашнее задание семейной паре – необходимо придумать «мир глазами партнера» и прописать его в форме коллажа, рисунка, скульптуры.

В целом, семейная консультация была очень продуктивной и успешно реализовала поставленные цели. В процессе психологической консультации произошло повышение эмпатических переживаний у супругов по отношению друг к другу.

Последняя седьмая консультация «Саморегуляция. Медитация» направлена на формирование у супружеских пар представлений о собственных потребностях и их значимости

После приветствия супругов было проведено упражнение «Я – это ты», где нужно было представить своего супруга. Супруги демонстрировали это как «мир супруга». Все супруги отметили повышение понимания друг друга, что смогли открыть некоторые стороны супругов.

Далее в ролевой игре «Потребности» супруги проигрывали сюжет, примеряя разные роли. Упражнение продемонстрировало супругам их собственные паттерны поведения в конфликте. В процессе общения с психологом супруги разобрались, что такое потребности и желания, как они их озвучивают, супруги признали, что такие конфликты потребностей очень

часто происходят в их супружеской жизни и часто остаются нерешенными из-за неэффективного общения. Они увидели, как их стили поведения в конфликте проявляются и в этой игре.

В процессе консультации были реализованы упражнения:

1. «Сила власти» – супругам была дана одна газета. По команде, каждый должен был забрать как можно больше «власти» (газеты). Первоначальный подход к выполнению упражнения был неконструктивным, но это было частью демонстрации. Супруги чаще всего приняли метафору «власти» и увидели свои роли в этой борьбе. В процессе общения с психологом супруги поняли, что за победой одного супруга стоит поражения второго супруга.

2. «Я-посредник» – каждому супругу было предложено создать «кодекс посредника», представляя, что они решают чужой конфликт. Упражнение показало, что, выступая в роли посредников, большинство супругов смогли предложить конструктивные правила. В процессе общения с психологом после выполнения упражнения многие супруги признали, что эти предложенные конструктивные решения чаще всего игнорируют в своих собственных конфликтах. Они увидели, что каждый из них фокусируется на разных аспектах, и что целесообразным было бы объединить их кодексы (свод правил).

Наиболее трудным при выполнении упражнения было перенести эти «посреднические» правила на свой конфликт, где эмоциональная составляющая заглушает рациональную составляющую.

3. «Мусорное ведро» – супругам предложено было записать на листках проблемы, которые видит в супружестве, а затем их символически уничтожить. Большинство супругов в общении с психологом отметили снятие эмоционального напряжения от избавления проблем. При этом многие понимают, что проблемы остались и нужно совместно их решать с супругом, конструктивно общаясь.

4. «Экран расслабления» – это упражнение -медитация, направленное

на снятие эмоционального напряжения и расслабление. У большинства супругов получилось это сделать.

5. Как продолжение предыдущего упражнения, «Волшебное место» – было направлено на визуализацию того ресурсного места, где можно подчерпнуть энергию и положительные эмоции. Проведенные медитативные упражнения позволили завершить консультацию в позитивном ключе.

По окончании работы психолог провел общую рефлексию проведенных консультаций, в процессе которой обозначены значимые инсайты, что было важным, значимым, установки на дальнейшее укрепление отношений между супругами, акцент на приобретенных умениях по разрешению конфликтов и умении конструктивного общения.

Таким образом, проведенные консультации с супружескими парами, направленными на развитие конфликтной компетентности, развитие умения общения и психотерапевтического общения в браке с использованием сюжетно-ролевых игр, упражнений имитации и импровизации, лекций и бесед позволило улучшить удовлетворенность супругов взаимодействием и общением друг с другом, супруги осознали необходимость более конструктивного взаимодействия друг с другом в различных семейных ситуациях. Супруги отметили работу над собой и совместную работу по улучшению отношений.

2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента и их обсуждение

После проведения формирующего эксперимента, включающего семьпсихологических консультаций с каждой супружеской парой, была проведена повторная диагностика конфликтной компетентности супругов и их удовлетворенности браком с использованием такого же диагностического комплекса.

Анализ динамики по когнитивному компоненту конфликтной компетентности супругов

Обратимся к анализу динамики когнитивного компонента конфликтной компетентности после реализации формирующего эксперимента.

Результаты исследования знаний и видения ситуации конфликта супругами: после реализации формирующего конфликта, полученные по методике М.В. Башкина, В.А. Горшковой, А.М. Воскресенского после реализации психологического консультирования представлены на Рисунке 9.



Рисунок 9. Динамика распределения супругов по уровню конфликтной компетентности после реализации формирующего эксперимента (выраженность в %)

После реализации формирующего эксперимента произошло снижение среднего уровня знаний и видения ситуации конфликта супругами на 28,3% и 61,7% супругов имеют средний уровень.

У супругов на 30% повысился показатель высокого уровня знаний и видения ситуации конфликта супругами и конфликтного взаимодействия, что указывает на то, что увеличилось доли супругов постоянно осуществляющих анализ ситуации супружеского конфликта и его причины, прогнозируют его

начало и могут выстроить стратегию разрешения конфликта.

«Низкий» уровень данного критерия понизился до 0%, что свидетельствует о том, что супруги повысили знания в сфере семейной конфликтологии и применяют их на практике в ситуации конфликта.

Для определения значимости различий по показателю конфликтной компетентности (знаний и видения ситуации и причин конфликта, определения стратегии поведения в конфликте) был использован Т-критерий Вилкоксона, в результате были получены статически значимые различия по уровню конфликтной компетентности после реализации формирующего этапа эксперимента, представленные в таблице 6.

Таблица 6. – Показатели критерия Т-Вилкоксона по показателю уровня конфликтной компетентности

№	До реализации	После реализации	Значение Т (эмп)	Уровень значимости
	среднее значение			
1.	34,1	49,6	59	p<0,01

Таким образом, произошло статически значимое повышение у супругов уровня конфликтной компетентности: знаний и видения ситуации и причин конфликта, определения стратегии поведения в конфликте.

Анализ динамики по мотивационному компоненту конфликтной компетентности супругов

По результатам второй, используемой нами методики исследования конфликтной компетентности «Стили поведения в конфликте» К. Томаса (в адаптации Н.В. Гришиной), нами были получены следующие результаты, представленные на рисунке 10.



Рисунок 10. Динамика распределения супругов по уровню конфликтной компетентности после реализации формирующего эксперимента (выраженность в %)

После реализации формирующего эксперимента произошло снижение количественного показателя стратегии «Избегания» на 38,3%, что указывает на то, что супруги стали проговаривать и обсуждать противоречия, проявленные в конфликте, а не избегать общения для быстрого предотвращения конфликта.

Произошло повышение доли супругов, таких конструктивных стратегий поведения в конфликте как «Компромисс» (на 23,3% супругов) и «Сотрудничество» (на 31,7% супругов), что указывает на то, что супруги стали не только проявлять уступки по отношению друг к другу, но и договариваться о возможностях преодоления конфликта и конфликтного противоречия, учитывать интересы друг друга.

После реализации формирующего эксперимента супруги стали реже выбирать стратегии: «Соперничество» (11,6% супругов) и «Приспособление» (6,7% супругов).

Женщины чаще стали выбирать дополнительной по количеству выборов стратегию «Сотрудничество», а мужчины – стратегию

«Компромисс».

Для определения значимости различий по показателю стратегий поведения в конфликте был использован Т-критерий Вилкоксона, в результате были получены статически значимые различия по каждой стратегии поведения в конфликте после реализации формирующего этапа эксперимента, представленные в таблице 7.

Таблица 7. – Показатели критерия Т-Вилкоксона по показателю стратегии поведения в конфликте

Стратегия	До реализации	После реализации	Значение Т (эмп)	Уровень значимости
	среднее значение			
Сотрудничество	6,6	8,6	63	p≤0,01
Соперничество	7,9	7,1	84	p≤0,05
Избегание	9,0	6,6	54	p≤0,01
Компромисс	6,9	8,4	72	p≤0,01
Приспособление	7,1	6,2	163	

Таким образом, произошло статически значимое повышение у супругов использования стратегий сотрудничества($p \leq 0,01$) и компромисса($p \leq 0,01$), статистически значимое снижение стратегий соперничества ($p \leq 0,05$), избегания ($p \leq 0,01$).

Таким образом, в ходе нашего исследования супруги стали более склонны использовать конструктивные стратегии поведения в конфликте.

Анализ динамики по регулятивному компоненту конфликтной компетентности супругов

Обратимся к анализу динамики регулятивного компонента конфликтной компетентности после реализации формирующего эксперимента.

Результаты исследования типа реагирования на конфликт, полученные по методике М.М. Кашапова, Т.Г. Киселева после реализации

психологического консультирования представлены на Рисунке 11.



Рисунок 11. Динамика распределения супругов по стратегиям поведения в конфликте после реализации формирующего эксперимента (выраженность в %)

После реализации формирующего эксперимента супруги начали выбирать более продуктивное реагирование на конфликт и конфликтное взаимодействие.

В ходе исследования поведенческих стратегий, мы можем отметить, что в количественном проявлении сократилась доля супругов с типом реагирования «агрессия» на 15,0% и типом реагирования «уход» на 26,7%.

Произошло повышение доли супругов, демонстрирующих тип реагирования «доминирующий тип не выражен: использование компромисса» на 18,3% и «оптимальное решение» на 28,4%, это указывает на то, что супруги научились регулировать собственное поведение и стали рассматривать его как способ преодоления конфликта и конфликтного взаимодействия.

В опрошенных супружеских парах увеличился выбор стратегии «Решение» у мужчин, и возрос выбор показателя «Ответственное решение» у женщин.

Для определения значимости различий по типа реагирования на

конфликт был использован Т-критерий Вилкоксона, в результате были получены статически значимые различия по типу реагирования на конфликт после реализации формирующего этапа эксперимента, представленные в таблице .

Таблица 7. – Показатели критерия Т-Вилкоксона по показателю типу реагирования на конфликт

Тип реагирования	До реализации	После реализации	Значение Т (эмп)	Уровень значимости
	среднее значение			
Уход	10,8	5,3	88	p≤0,01
Агрессия	7,5	4,8	75	p≤0,01
Решение	5,5	8,6	93	p≤0,05
Соглашение	5,4	3,3	164	
Компромисс	5,9	8,3	71	p≤0,01
Ответственность	3,4	3,6	185	

Таким образом, произошло статически значимое снижение у супругов реагирования на конфликт по типу «уход» ($p \leq 0,01$), типу «агрессия» ($p \leq 0,01$), статистически значимое повышение типа реагирования «оптимальное решение» ($p \leq 0,05$), типа реагирования «компромисс» ($p \leq 0,01$).

Результаты проведенного исследования указывают на то, что у опрошенных пар увеличился показатель саморегулирования в конфликте и умение организовывать взаимодействие.

Рассмотрим динамику удовлетворенности браком после реализации формирующего эксперимента.

Анализ динамики удовлетворенности браком по критерию «Удовлетворенность распределением ролей»

Обратимся к анализу динамики критерия удовлетворенности распределением семейных ролей после реализации формирующего эксперимента, представлены на Рисунке 12.



Рисунок 12. Динамика распределения супругов по уровню удовлетворенности распределением семейных ролей после реализации формирующего эксперимента (выраженность в %)

После реализации формирующего эксперимента произошло снижение доли супругов с низким уровнем удовлетворенности распределением семейных ролей (отсутствие удовлетворенности в распределении семейных ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке) на 14,9%.

Также произошло снижение доли супругов с частичной удовлетворенностью в распределении семейных ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке на 12,7%

Следует отметить значительное повышение доли супругов, полностью удовлетворенных распределением семейных ролей, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке – повышение доли супругов с высоким уровнем на 26,7%.

Определение значимости различий по показателю удовлетворенности распределения семейных ролей осуществлялось с использованием Т-критерий Вилкоксона, результаты которого после реализации формирующего этапа эксперимента, представлены в таблице 8.

Таблица 8. – Показатели критерия Т-Вилкоксона по показателю несовпадений распределения семейных ролей

№	До реализации	После реализации	Значение Т (эмп)	Уровень значимости
	среднее значение			
1	4,3	1,6	68	p≤0,01

Таким образом, произошло статически значимое повышение у супругов уровня удовлетворенности распределением семейных ролей. Следовательно, после реализации формирующего эксперимента супруги стали более удовлетворены семейными ролями, занимаемыми в семье, хозяйственно-бытовых обязанностей, организацией отдыха в браке.

Анализ динамики удовлетворенности браком по критерию «Удовлетворенность общением»

Обратимся к анализу динамики критерия удовлетворенности общением после реализации формирующего эксперимента, представленные на Рисунке 13.

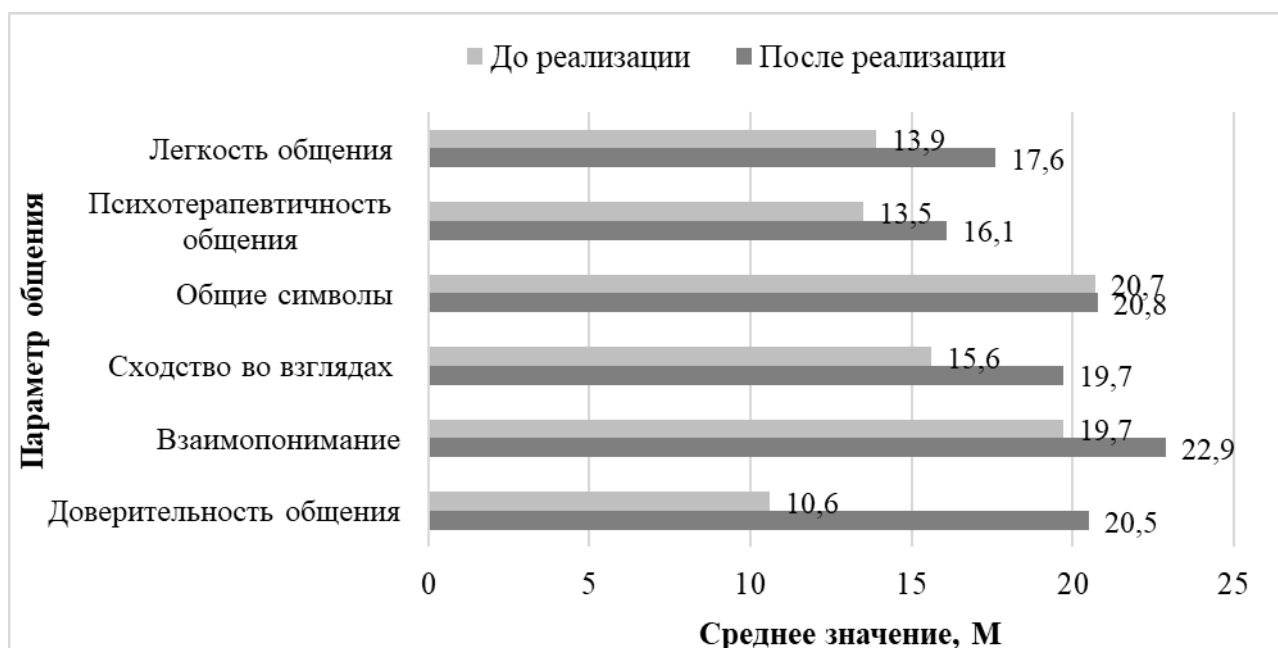


Рисунок 13. Динамика распределения супругов по уровню общения после реализации формирующего эксперимента (выраженность в баллах)

После реализации формирующего эксперимента наблюдается положительная динамика последующим параметрам общения у супругов:

- по параметру «взаимопонимание» показатель повысился на 3,2 балла и соответствует $M=22,9$ баллов, что свидетельствует о высокой степени взаимного понимания между супругами.

- по параметру «сходство во взглядах» показатель повысился на 4,1 балла и соответствует $M=19,7$ баллов, что свидетельствует о высоком уровне выраженности и свидетельствует о совпадении во взглядах супругов.

- по параметру «легкость общения» показатель повысился на 3,7 и составляет $M=17,6$, что соответствует среднему уровню выраженности, хоть показатель и остался на среднем уровне, супруги стали более легко и непринужденно общаться.

- по параметру «психотерапевтичность общения» показатель повысился на 2,6 и составляет $M=16,1$, что соответствует среднему уровню выраженности хоть показатель и остался на среднем уровне, общение супругов способствует формированию более благоприятной комфортной и интимной атмосферы.

- по параметру «доверительность общения» представлена наибольшая положительная динамика – на 9,9 и составляет 20,5 баллов, что соответствует высокому уровню, супруги стали более выражать доверие в общении.

Определение значимости различий по параметрам общения супругов: доверительность, взаимопонимание, сходство во взглядах, общие символы, психотерапевтичность общения и легкость общения осуществлялось с использованием Т-критерий Вилкоксона, результаты которого после реализации формирующего этапа эксперимента представлены по каждому параметру общения в таблице 9.

Таблица 9. – Показатели критерия Т-Вилкоксона по параметрам общения супругов

Параметр общения	До реализации	После реализации	Значение Т (эмп)	Уровень значимости
	среднее значение			
Доверие в общении	20,5	10,6	67	p≤0,01
Взаимопонимание	22,9	19,7	102	p≤0,05
Сходство во взглядах	19,7	15,6	98	p≤0,05
Общие символы	20,8	20,7	166	
Психотерапевтичность общения	16,1	13,5	148	
Легкость общения	17,6	13,9	154	

Произошло повышение статически значимое повышение показателей по параметрам общения: «доверительностью общения» ($p \leq 0,01$), «сходство во взглядах» ($p \leq 0,05$).

Таким образом, после формирующего эксперимента супруги в большей степени удовлетворены общением друг с другом: стали более схожи во взглядах, улучшилось взаимопонимание, показывают доверие друг к другу.

Анализ динамики удовлетворенности браком по критерию «Удовлетворенность браком» удовлетворенности браком

Обратимся к анализу динамики критерия удовлетворенности браком после реализации формирующего эксперимента.

После реализации формирующего эксперимента отсутствует выраженный уровень удовлетворенности браком.

Согласно данным, представленным на рисунке 14, удовлетворены браком 70,1% супругов, из них абсолютно удовлетворены 23,3% супругов, удовлетворены браком 21,8%, скорее удовлетворены 25,0% супругов.

К переходным семьям, где супруги частично удовлетворены браком относятся 26,6% супругов.

Неудовлетворены браком 3,3% супругов, из них. Следует отметить, что отсутствуют супруги, которые абсолютно неудовлетворены браком.

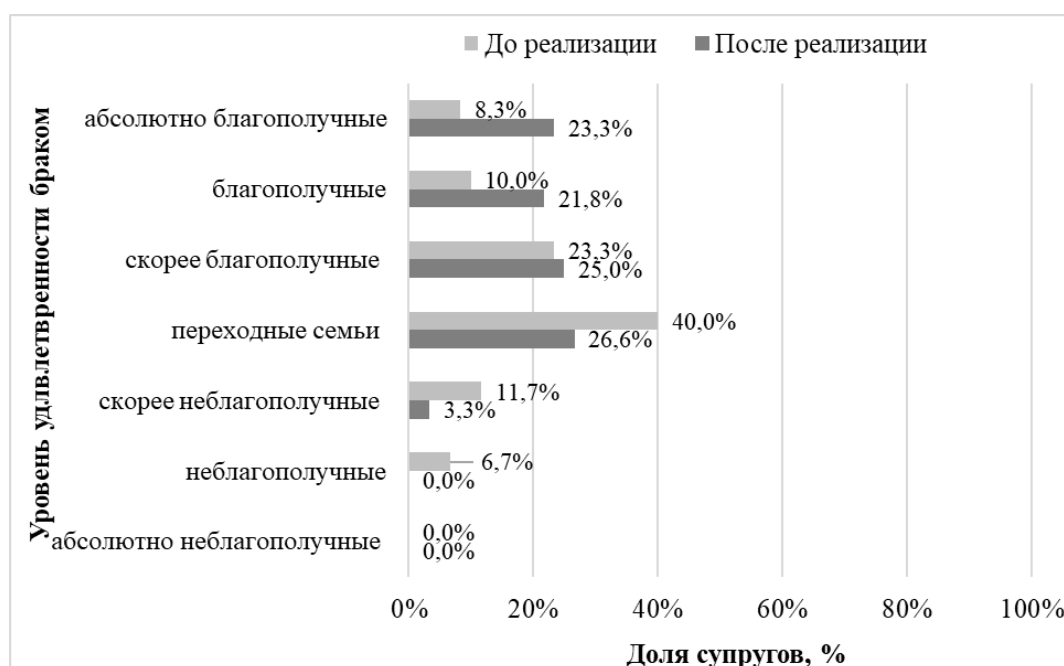


Рисунок 14. Динамика распределения супругов по уровню удовлетворенности браком после реализации формирующего эксперимента

Согласно данным, представленным на рисунке 14, произошло повышение доли супругов на 28,5%, удовлетворенными брачными отношениями.

Использование Т-критерия Вилкоксона по показателю удовлетворенности браком выявило статистически значимые различия, представленные в таблице 10.

Таблица 10. – Показатели критерия Т-Вилкоксона по показателю уровня удовлетворенности браком

№	До реализации	После реализации	Значение Т (эмп)	Уровень значимости
	среднее значение			
1	25,4	33,8	72	p≤0,01

После реализации формирующего эксперимента супруги стали более удовлетворены отношениями в браке, в которых удовлетворяются сексуальные потребности, потребности в ценности и значимости своего Я, в

положительных эмоциях; потребности во взаимопомощи, в сотрудничестве, связанных с разделением обязанностей в семье; потребности в проведении отдыха, досуга.

Анализ динамики общего уровня конфликтной компетентности супругов после реализации формирующего эксперимента

Обобщая результаты общего уровня конфликтной компетентности супругов по ее основным компонентам, в соответствии выделенными критериями и уровнями после реализации формирующего эксперимента была выявлена динамика, представленная на рисунке 15.

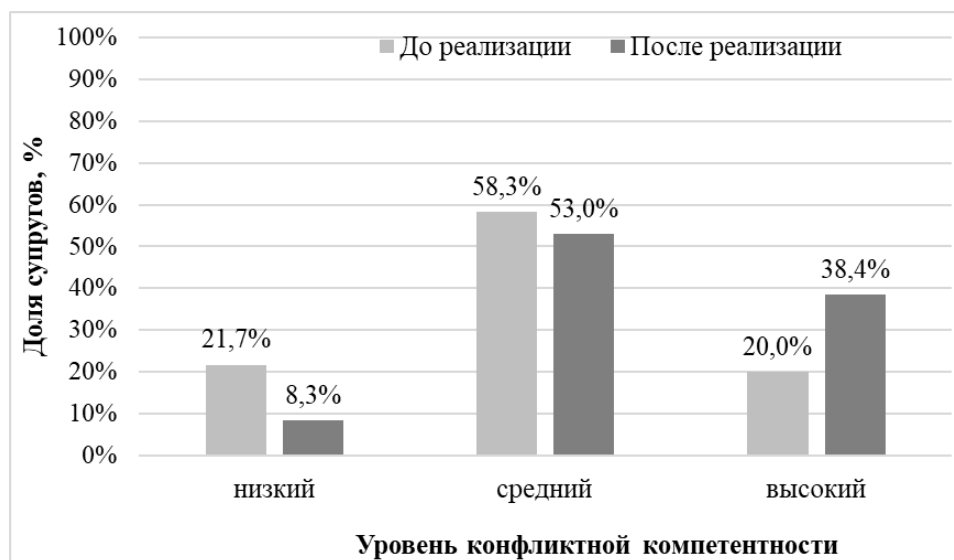


Рисунок 15. Динамика распределения супругов по уровню конфликтной компетентности супругов после реализации формирующего эксперимента

Согласно данным, представленным на рисунке 15, произошло повышение доли супругов с высоким уровнем конфликтной компетентности на 18,4% и после формирующего эксперимента 38,4% супругов имеют высокий уровень конфликтной компетентности.

Произошло снижение доли супругов, имеющих низкий уровень, на 13,4% и после реализации формирующего эксперимента только у 8,3% супругов не сформирована конфликтная компетентность.

Полученные результаты свидетельствуют о положительной динамике уровня конфликтной компетентности супругов: супруги повысили знания в области конфликтологии, стали в большей степени осуществлять анализ ситуации супружеского конфликта и его причины, прогнозируют его начало и могут выстроить стратегию разрешения конфликта. Супруги стали в большей степени учитывать и свои интересы, и интересы другого супруга для нахождения лучшего решения конфликта, полностью отвечающее интересам обеих сторон. Стали чаще признавать различие во мнениях в конфликте.

Анализ динамики общего уровня удовлетворенности браком после реализации формирующего эксперимента

Обобщая результаты общего уровня удовлетворенности браком по ее компонентам, в соответствии выделенными критериями и уровнями после реализации формирующего эксперимента была выявлена динамика, представленная на рисунке 15.

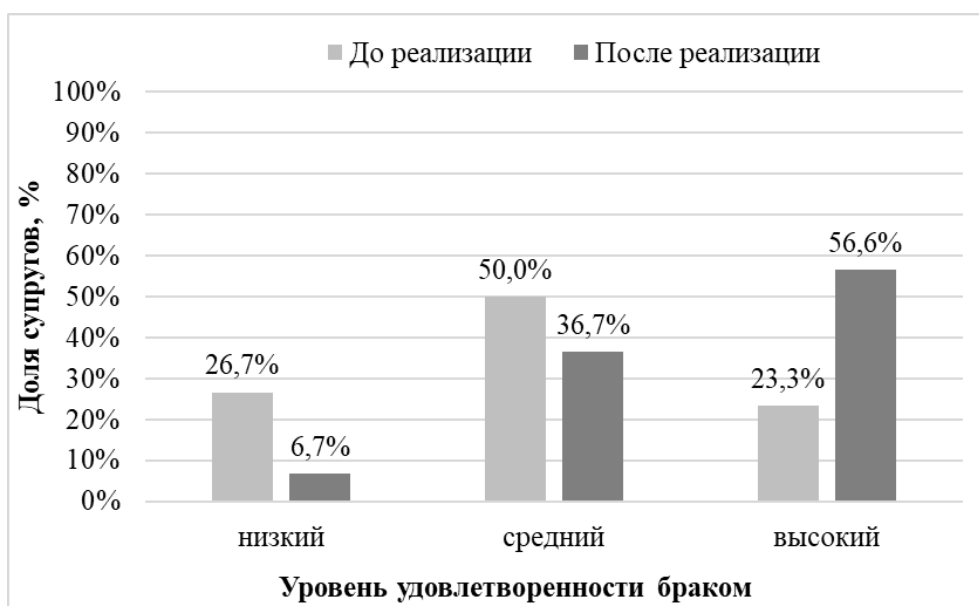


Рисунок 16. Динамика распределения супругов по уровню удовлетворенности браком после реализации формирующего эксперимента

Согласно данным, представленным на рисунке 16, наблюдается положительная динамика. Так, произошло повышение доли супругов с высоким уровнем удовлетворенности браком на 33,3% и после формирующего эксперимента 56,6% супругов имеют высокий уровень удовлетворенности браком

Произошло снижение долги супругов, имеющих низкий уровень удовлетворенности браком, на 20,0% и после реализации формирующего эксперимента только 6,7% супругов не удовлетворены браком.

Следовательно, можно сделать вывод, что супруги улучшили свое отношение к брачному партнеру, стали более удовлетворены распределением семейных ролей, общением, повысился уровень доверия, стали в большей степени совпадать взгляды и позиции, повысилась легкость общения, улучшилась психологическая атмосфера в семье.

Таким образом, в ходе нашего исследования, нами подтверждается наша гипотеза, завалена при начале исследования о том, что процесс повышения удовлетворенности супругов браком будет результативен, если:

- 1) будет реализовано семейное консультирование супружеских пар, направленное на развитие конфликтной компетентности;
- 2) содержание программы семейного консультирования будет направлено на повышение когнитивного, регулятивного конфликтной компетентности, а так развитие умения общения и психотерапевтического общения в браке;
- 3) в программе семейного консультирования будут реализованы сюжетно-ролевые игры, упражнения имитации и импровизации, лекции и беседы.

В ходе нашего исследования, нами было доказано, что удовлетворенность браком у супружеских пар зависит от владения ими конфликтной компетенции через:

- когнитивный компонент, который позволяет супругу или супругам

определить собственную роль и стратегию в конфликте, с учетом понимания его причины и происхождения;

- мотивационный компонент, который предполагает знание супругом или супругами методов и выбор правильных средств для продуктивного разрешения конфликта и устранения противоречий.

- регулятивный компонент, который предполагает умение разрешать конфликты через позитивные эмоциональные реакции на поведение партнера.

Развитие конфликтной компетентности супругов с учетом проявления конфликтной компетентности стало успешнее и продуктивнее за счет:

- обучение супругов навыкам саморегуляции и быстрого расслабления;
- различных тренировок релаксации и аутотренинга;
- упражнения на распознавание и преодоление супругами собственных эмоциональных состояний;
- упражнения, направленные на рефлекссию совместных действий.

По результатам проведенного исследования у 30 супружеских пар в возрасте 35– 45 лет повысились уровни конфликтной компетентности и удовлетворенности браком до высокого и среднего уровней, произошло изменение деструктивных конфликтных стратегий за счет проявления конструктивных, увеличилась удовлетворенность браком и семейными отношениями. Статистическая проверка различий показала значимость изменений, следовательно, гипотеза исследования подтверждена.

Выводы по Главе 2

Анализ проведенной опытно-экспериментальной работы позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ актуального уровня конфликтной компетентности и удовлетворенности супругами браком показал, что большее количество опрошенных супружеских пар имеют «Средний» уровень конфликтной компетентности и удовлетворенности браком.

2. В нашем исследовании конфликтной компетентности супругов были характерны такие стратегии как «Избегание», «Агрессия», «Уход», что указывает на то, что при ситуативном знании методов предотвращения конфликта, супруги не стремятся договориться друг с другом, пойти на «Компромисс» или на «Сотрудничество» друг с другом. Это проявляется в том, что стратегии «Избегания» и «Ухода» не позволяют супругам выяснить причину конфликта и потребности друг друга, а позволяют уйти от конфликтного взаимодействия. Поведенческое проявление «Агрессии» позволяет супругам решить свои потребности только в одностороннем порядке, без учета мнения другого.

3. Также в ходе нашего исследования было выявлено, что супруги не удовлетворены и частично удовлетворены общением друг с другом. Им не хватает таких параметров общения как доверительность в общении.

4. Основными аспектами развития конфликтной компетентности супругов должно стать повышение уровней таких критериев конфликтной компетентности как когнитивный, регулятивный и мотивационный, которые позволяют супругам анализировать ситуацию конфликта и конфликтного взаимодействия, выбирать правильную стратегию конфликтного взаимодействия, решая задачу мотивации прекращения деструктивного конфликтного взаимодействия и его перевода в продуктивное русло, проявлять саморегуляцию собственного поведения в конфликте.

5. Мы считаем, что для развития конфликтной компетентности

супругов также важно обратить внимание на показатели повышения внутриличностного и психотерапевтического общения в браке, развития эмпатии и взаимопонимания супругов.

6. Для проведения формирующего эксперимента была разработана программа семейного консультирования, направленная на повышение уровня конфликтной компетентности супругов. Встречи проводились с 17 супружескими парами, в удобное для них время. Программа семейного психологического консультирования была представлена в виде 7 консультаций по 1 часу построенных в динамическом и обучающем ключе. Встречи представляют собой чередующиеся тематические и интегрированные встречи. Этапы программы включают в себя вводную, основную и завершающую части.

7. В результате проведенного нами формирующего эксперимента уровни конфликтной компетентности и удовлетворенности браком у опрошенных супружеских пар повысились до «Высокого». Произошло упразднение «Низкого» уровня конфликтной компетенции, который был связан с выбором деструктивных стратегии и неверных стратегий поведения в конфликте и конфликтном взаимодействии. Также увеличился количественный показатель таких стратегий как «Сотрудничество», «Компромисс» и «Решение». Возрос процент психотерапевтического общения в парах и эмпатии.

8. Статистическая проверка различий в уровнях конфликтной компетентности и удовлетворенности браком «до» и «после» проведения формирующего эксперимента с применением Т-критерия Вилксона показала, что различия по ним достоверны, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема развития конфликтной компетентности и удовлетворенности супругов в рамках семейного психологического консультирования оказывается актуальной в ходе развития психологического благополучия семей и удовлетворения их собственным брачным союзом. Причиной тому являются социальные и личностные изменения, которые могут препятствовать продуктивному существованию семьи вплоть до ее разрыва.

Теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы по теме позволил нам взять за основу деятельности конфликтологический подход М.В.Башкина, который предполагает наличие трех компонентов конфликтной компетентности: когнитивный, мотивационный и регулятивный.

В структуре удовлетворенности браком (Р.К.Жабагин, Ю.Б. Алешина) мы выделяем такие компоненты как удовлетворенность браком, удовлетворенность семейными ролями, удовлетворенность общением в семье.

В исследовании приняли участие 30 семейных пар в возрасте 35-45 лет. Исследование проводилось на базе «РЕАЛНЕФТЕПРОДУКТ» П. Березовка Красноярского края. В результате проведенного исследования было выявлено, что респонденты имеют средний уровень конфликтной компетентности, средний уровень удовлетворенности браком. Испытуемыми также были выбраны деструктивные конфликтные стратегии такие как «Избегание», «Уход», «Агрессия». Также семейным парам не хватало такого параметра семейного общения как «психотерапевтичность» общения.

Нами была разработана и апробирована программа семейного психологического консультирования, направленная на развитие конфликтной компетентности супругов.

Целью программы является осознание супругами собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и эффективных навыков

поведения в конфликте.

В процессе психологического консультирования, семейным парам также давались интерактивные домашние задания, которые были посвящены наилучшему узнаванию друг друга, значимости друг для друга собственной семьи, а также творческим способам предотвращению семейных проблем и трудностей. Отдельное время программы мы также посвящали презентации домашних заданий участников, реализации их творческого потенциала и необходимым вопросам от супругов по темам семейного психологического консультирования.

Контрольный эксперимент показал, что уровни конфликтной компетентности и удовлетворенности браком у опрошенных супружеских пар повысились до высокого. Произошло упразднение низкого уровня конфликтной компетенции, который был связан с выбором деструктивных стратегии и неверных стратегий поведения в конфликте и конфликтном взаимодействии. Также увеличился количественный показатель таких стратегий как «Сотрудничество», «Компромисс» и «Решение». Возрос процент психотерапевтического общения в парах и эмпатии.

Статистическая проверка различий в уровнях конфликтной компетентности и удовлетворенности браком «до» и «после» проведения формирующего эксперимента с применением Т-критерия Вилксона показала, что различия по ним достоверны, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М: Класс, 2004. – 202 с.
2. Ананьева Е.П. Психологическое пространство личности: социально-психологическое осмысление и развитие понятия // Гуманитарные науки. 2020. – №4 (52). – С. 136– 141.
3. Андреева Т.В. Психология семьи : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и по специальностям психологии. СПб.: Речь, 2020. – 382 с.
4. Андреева Т. В. Семейная психология. – СПб.: Речь, 2015. – 244 с.
5. Ахметшина И.А. Стратегии поведения в конфликте супругов с разным уровнем удовлетворенности браком. // Наука и Просвещение. – 2024. № 8. – С. 120–122.
6. Балева М.В., Кандалина А.А., Пустовалова Е.В. Особенности межличностных отношений и удовлетворенности браком в связи с гендерными характеристиками супругов // Психологические проблемы современной семьи: сборник материалов 8 международно-практической конференции, Екатеринбург 03–06 октября 2018. Екатеринбург: Уральский государственный университет. – 2018. – С. 310–315.
7. Берн Э. Игры, в которые играют люди : психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческих судьбы. М.: АСТ, 1998. – 400 с.
8. Бессонова Н.Н., Кукуляр А.М. Исследование психологических особенностей конфликтного поведения у супругов, как результата кризиса семейных отношений // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т 9. – № 6. – С. 58.
9. Биктагирова Г.Ф. Психология и педагогика семьи. – Казань : Бриг, 2015. – 231 с.
10. Болотова А.К., Жуков Ю.М., Петровская Л.А. Социальные

коммуникации. Психология общения. – М. : Юрайт, 2025. – 272 с.

11. Варга А.Я. Введение в системную семейную психологию. – М.: ИД Равновесие : Когито-центр, 2011. – 340 с.

12. Векилова С.А. Психология семьи. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 308 с.

13. Витакер К . Танцы с семьей: Семейная. терапия: символ подход, основанная на личностном опыте. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 297 с.

14. Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология семейных. – М.: ВЛАДОС, 2017. – 278 с.

15. Гагай В.В., Ефремова А.В. Ролевая структура семьи как фактор удовлетворенности браком // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 3. – С. 30.

16. Галактионова А.Б. Особенности ролевых супружеских ожиданий у женщин в первом и повторном браке // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – Т. 9. –№ 2. – С.135–142.

17. Голод С.И. Семья и брак: историко-социологический анализ. – СПб.: Петрополис, 2018. – 199 с.

18. Голод С.И. Социолого-демографический анализ состояния и эволюции семьи // Социологические исследования. – 2008. – № 1.– С. 40–49.

19. Горбуля Е.В. Психологические особенности общих и частных семейных кризисов: монография. Международная академия психологических наук. – Барнаул : Новый формат, 2018. – 222 с.

20. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.

21. Гурко Т.А. Теоретические подходы к изучению семьи. – М.: ИС РАН, 2016. – 234 с.

22. Гуркова В.А., Кузнецова Ю.В. Проблема привязанности в современных научных исследованиях // Вестник МПА ВПА. – 2023. – №2 (4). – С. 121–125.

23. Доманецкая Л.В. Психология семьи и семейного воспитания. – Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. – 356 с.
24. Дроздова И.А. Особенности конфликтного взаимодействия в супружеских парах с разным стажем совместной жизни: Сборник научных трудов 2 Ежегодной международной научно – практической конференции. Москва, 01 декабря 2023 года. Москва: Московский психолого-социальный университет. 2024. – С 135 –140.
25. Дружинин В.Н. Психология семьи. – СПб.: Питер, 2012. – 176 с.
26. Емельянов С.М. Конфликтология. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 322 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/492369> (дата обращения: 11.09.2025).
27. Жабагин Р. К. Субъективное благополучие как интегральный критерий брачных отношений// Вызовы современности и стратегии развития в условиях новой реальности: Сборник материалов 9 международной научно – практической конференции. Москва. 04 июля 2022 г. М.: Алеф. 2022. – С. 54–59.
28. Карцева Л.В. Психология и педагогика социальной работы с семьей. – М. : Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2023. – 224 с.
29. Кашапов М.М. Основы конфликтологии. – М.: Юрайт, 2022. – 116 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/493040> (дата обращения: 11.09.2025).
30. Конева О.Б. Психология семьи. – Челябинск: Южно- Уральский университет, 2022. – 94 с.
31. Котельникова Ю.С. Удовлетворенность брачно-семейными отношениями в молодых семьях // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – Том 6. – № 2А. – С. 181-190.
32. Котлярова В.В., Мудрик И.В., Колтунова О.М. Феномен социально-психологического благополучия: подходы к исследованию // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 8-2 (83). – С. 109-112.
33. Левин К. Динамическая психология. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.

34. Левин К. Супружеские конфликты // Психология конфликта: Хрестоматия под ред. Н. В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2011. – С. 118 – 132.
35. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ун-та ; Воронеж : МОДЭК, 2015. – 546 с.
36. Лизунова Г.Ю. Психология семьи и семейного консультирования. – Горно-Алтайск : ГАГУ, 2014. – 144 с.
37. Малышев К.Б., Малышева О.А. Психологическое благополучие личности // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – № 8. – С. 50–62.
38. Мартынюк О.Б. Психология семьи. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 380 с.
39. Маслоу А.Г. Психология бытия. – М.: Академический проект, 2022. – 274 с.
40. Мацковский М.С. Социология семьи : Проблемы теории, методологии и методики. – М. : Наука, 2000. – 456 с.
41. Мельникова Н.А. Социальная психологии. – М.: Эксмо, 2008. – 159 с.
42. Михайловская П.М. Удовлетворенность браком. Методика повышения уровня удовлетворенности // Вестник Московского информационно-технологического университета Московского архитектурно-строительного института. – 2018. – № 4. – С. 69-72.
43. Мэй В., Доусон М. Семьи и отношения: введение к электронному спецвыпуску // Sociology. – 2018. № 15. С. 1–10.
44. Нагайцев В.В. Общая конфликтология. – Барнаул: Изд-во Алтайского гос. ун-та, 2016. – 567 с.
45. Нейпир О., Витакер К. Семья в кризисе: Опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь. – М.: «Когито+Центр», 2005. – 344 с.
46. Никонова С.Б., Сидоров А.М., Успенская А.В. Конфликтология духовной сферы : учебное пособие для вузов. – М.: Издательство Юрайт,

2022. – 318 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/498956> (дата обращения: 11.09.2025).

47. Обозов Н.Н. Семейно-брачные и родственные отношения / Психология семьи : хрестоматия / Ред. Д.Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2007. – С. 361–383.

48. Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. – СПб. : Речь, 2008. – 357 с.

49. Олифинович Н. Теория семейной психотерапии: системно-аналитический подход / Олифинович Н., Велента Т. - 2-е изд. – Москва : Академический Проект, 2020. – 300 с.

50. Омарова М.К. Взаимосвязь психологического благополучия с механизмами психологической защиты личности // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. – 2023. – №1. – С. 101-106.

51. Орлова Д.Г. Оценка психометрического качества и модификация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2016. – № 3. – С. 53-62.

52. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах/ Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2005.

53. Психология межличностных отношений// Н.Н. Обозов, В. А. Сысенко. – М.: Мысль. 1983. – 340 с.

54. Психология семьи : учебное пособие / сост. М. В. Лукьянова, С. В. Офицерова. Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 138 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483757> (дата обращения: 25.09.2025).

55. Психология семьи : учебное пособие для студентов направления подготовки 44.03.01 "Педагогическое образование" / М-во образования и науки Российской Федерации, Негос. образовательное учреждение высш.

проф. образования "Омская гуманитарная акад.", Каф. педагогики, психологии и социальной работы ; [сост.: Е. А. Хохлова]. - Омск : НОУ ВПО ОмГА, 2015. – 87 с.

56. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2018. – 651 с.

57. Психология семьи и семейное консультирование. – М.: Эдитус, 2014. – 256 с.

58. Психология семейных кризисов / под ред. Н.И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб.: Речь, 2021 – 357с.

59. Сатир В. Психотерапия. – СПб. : Речь, 2000. – 283 с.

60. Семья в психологической консультации : Опыт и пробл. психол. консультирования / НИИ общ. и пед. психологии АПН СССР / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – М.: Педагогика, 1989. – 206 с.

61. Скорынин А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. – 2020. – № 2. – С. 87-93.

62. Смирнова Н.В. Модели взаимодействия супругов и их удовлетворенность браком : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб.: 2005. – 22 с.

63. Соловей В.Д. Удовлетворенность браком как социально – психологическая проблема молодой семьи // Приоритетные направления развития науки и образования: сборник статей пятой Международной научно-практической конференции, Пенза, 23 января, 2019 года. Пенза: Наука и Просвещение, 2019. – С 271–275.

64. Старшенбаум Г.В. Психотерапия для начинающих. – М. : АСТ, 2016. – 575 с.

65. Сычев О.А., Казанцева О.А. Социально-демографические и психологические факторы удовлетворенности отношениями в браке// Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017. – Т 7. – №1. – С 106–128.

66. Сычев О.А. Стиль привязанности как фактор удовлетворённости

добрачными и супружескими отношениями// Семья и личность. – 2 016. –№5. С. 122–129.

67. Тавваб Н.Г. Установи границы, обрети душевный покой. Как построить здоровые отношения с окружающими. – М.: Эксмо, 2022. – 370 с.

68. Тарасова С.Ю. Психология отклоняющегося поведения. Психология агрессивного поведения. – Дубна: Дубна, 2017. – 82 с.

69. Терехина С.А. Психология семьи: методическое пособие для преподавателей. – М.: Смысл: Московский городской психолого-педагогический университет, 2007. – 62 с.

70. Устинова В.Н. Удовлетворенность браком у супругов с разными стратегиями поведения в конфликте// Молодой ученый. – 2020. - № 46 (336). – С. 544–548.

71. Филиппова Ю.В. Психологические основы работы с семьей. – Ярославль: Институт «Открытое Общество». Российское Психологическое Общество, 2013. – 103 с.

72. Харчев А.Г. Социология семьи: проблемы становления науки/ А. Г. Харчев. Москва: Центр прогнозирования, 2003. – 339 с.

73. Хасан Б. И. Конструктивная психология конфликта. – М.: Юрайт, 2018. – 204 с.

74. Хасан Б.И., Сергоманов П.А. Психология конфликта и переговоры.– М.: Academia, 2003. – 190 с.

75. Черемных В.Г, Несчадим Д.Е. Феномен психологических границ:теоретический аспект//Универсум образования. –2024. – №6(20). – 345 – 349 с.

76. Чижова К.И., Безменова Е.К. Особенности супружеских конфликтов и удовлетворенность отношениями в паре. // Психолого-педагогические модели и технологии развития личности в цифровой среде: Сборник научных трудов/ Под общей ред. Л. А. Григоровичю – М.: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2020. – С. 253–257.

77. Чижова К.И. Женская идентичность в браке. – М.: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2021. – С. 153–157.
78. Шайбакова Д.Р. Конфликт гендерных ролей // Академическая публицистика. – 2022. – №12-1. –С. 343–349.
79. Шапошникова Т.Е., Шапошников В.А. Основы психологии семьи и семейного консультирования. – М.: КноРус, 2023. – 349 с.
80. Шнейдер Л.Б. Семейная психология. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 503 с.
81. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи.– СПб.: Питер: Дом Русс. 2000. – 456 с.
82. Эриксон Э.Г. Детство и общество. – СПб.: Лет. сад, 2000. – 415 с.
83. Юров И.А. Психология и психогигиена брака и семьи. – Магадан : Кордис, 2000. – 212 с.
84. Ясперс К. Духовная ситуация времени. – М.: АСТ, 2015. – 285 с.
85. Якиманская И.С. Удовлетворенность браком, особенности личности супругов и выбор стратегии выхода из семейных конфликтов// Психолог. – 2024. – №1. – С. 39–41.
86. Gottman J. Seven Principles of a Happy Marriage. / John Gottman. – New York: Psychological Academy Publishing House, 2024. – 507 p.
87. Mars D. The Marriage Act./ D. Mars.London: Planet znanius. 2023.– 654 p.

Таблица 1. – Исследование когнитивного критерия конфликтной компетентности

№ пары	Название теста	
	Конфликтная компетентность	
	Муж	Жена
1.	Низкая	Низкая
2.	Высокая	Высокая
3.	Средняя	Средняя
4.	Средняя	Средняя
5.	Средняя	Высокая
6.	Низкая	Низкая
7.	Низкая	Низкая
8.	Низкая	Низкая
9.	Высокая	Высокая
10.	Высокая	Высокая
11.	Высокая	Высокая
12.	Высокая	Высокая
13.	Высокая	Высокая
14.	Низкая	Низкая
15.	Средняя	Средняя
16.	Высокая	Высокая
17.	Высокая	Высокая
18.	Высокая	Высокая
19.	Высокая	Высокая
20.	Высокая	Высокая
21.	Низкая	Низкая
22.	Высокая	Высокая
23.	Высокая	Высокая
24.	Высокая	Высокая
25.	Высокая	Высокая
26.	Средняя	Средняя
27.	Высокая	Высокая
28.	Средняя	Средняя
29.	Средняя	Средняя
30.	Высокая	Высокая

Таблица 2. – Исследование мотивационного критерия конфликтной компетентности

Тест Гришиной / Томаса		
№	Муж	Жена
1	1.Сотрудничество (10) 2.Избегание (8) 3. Приспособление(6) 4.Компромисс (4) 5.Соперничество (1)	1.Компромисс (10) 2.Избегание (7) 3.Приспособление (7) 4.Сотрудничество (4) 5.Соперничество (1)
2.	1. Избегание (11) 2. Компромисс (9) 3.Приспособление (5) 4. Сотрудничество (2) 5. Соперничество (2)	1. Избегание (10) 2. Компромисс (8) 3. Соперничество (6) 4.Сотрудничество (4) 5.Приспособление (1)
3.	1. Избегание (8) 2. Сотрудничество (6) 3. Компромисс (5) 4. Соперничество (5) 5.Приспособление (5)	1. Избегание (9) 2. Компромисс (8) 3.Сотрудничество (6) 4. Соперничество (3) 5.Приспособление (3)
4.	1. Соперничество (10) 2. Приспособление (8) 3.Избегание (7) 4. Сотрудничество (4) 5. Компромисс (0)	1.Избегание (10) 2. Компромисс (10) 3.Приспособление (7) 4. Сотрудничество (2) 5. Соперничество (0)
5.	1. Избегание (7) 2. Соперничество(8) 3.Сотрудничество (7) 4. Приспособление (5) 5. Компромисс (2)	1.Избегание (8) 2.Соперничество (8) 3. Сотрудничество (8) 4. Компромисс (3) 5. Приспособление (2)
6.	1. Избегание (10) 2. Сотрудничество (7) 3. Приспособление (6) 4. Компромисс (6) 5. Соперничество (0)	1. Избегание (9) 2. Сотрудничество (7) 3. Компромисс (6) 4. Приспособление (4) 5. Соперничество (3)
7.	1. Избегание (9) 2.Сотрудничество (7) 3.Приспособление (6) 4. Компромисс (5) 5.Соперничество (2)	1. Избегание (9) 2. Приспособление (6) 3.Компромисс (5) 4. Соперничество (5) 5. Сотрудничество (4)
8.	1. Приспособление (8) 2. Избегание (6) 3. Сотрудничество (6) 4.Компромисс (5) 5.Соперничество (4)	1. Приспособление (9) 2.Избегание (7) 3.Соперничество (6) 4. Компромисс (4) 5. Сотрудничество (3)

Продолжение Таблицы 2

9.	1. Избегание (7) 2.Сотрудничество (7) 3.Соперничество (7) 4. Компромисс (7) 5. Приспособление(1)	1. Избегание (7) 2.Сотрудничество (7) 3.Соперничество (7) 4. Компромисс (7) 5. Приспособление(1)
10.	1.Избегание (8) 2.Приспособление (7) 3.Сотрудничество (7) 4. Компромисс (6) 5. Соперничество (1)	1. Избегание (8) 2. Сотрудничество (8) 3. Компромисс (8) 4. Соперничество(3) 5. Приспособление (1)
11.	1. Избегание (8) 2. Компромисс (8) 3. Сотрудничество (6) 4. Приспособление (4) 5. Соперничество (3)	1. Избегание (9) 2. Компромисс (7) 3. Сотрудничество (6) 4. Соперничество (4) 5. Приспособление (3)
12.	1. Избегание (9) 2.Сотрудничество (7) 3. Соперничество (7) 4.Компромисс (5) 5. Приспособление (1)	1. Избегание (9) 2.Соперничество (8) 3.Сотрудничество (6) 4.Компромисс (5) 5. Приспособление (1)
13.	1. Избегание (9) 2.Сотрудничество (7) 3. Соперничество (7) 4.Компромисс (5) 5. Приспособление (1)	1. Избегание (9) 2.Компромисс (9) 3. Соперничество (6) 4. Приспособление (3) 5. Соперничество (2)
14.	1. Соперничество (9) 2.Компромисс (6) 3.Приспособление (6) 4. Сотрудничество(4) 5. Избегание (4)	1.Соперничество (10) 2.Избегание(8) 3. Компромисс (7) 4.Сотрудничество (4) 5.Приспособление (0)
15.	1. Компромисс (8) 2. Избегание (7) 3. Сотрудничество (6) 4.Припособление (5) 5. Соперничество (3)	1. Избегание (9) 2. Компромисс (7) 3.Сотрудничество (6) 4.Соперничество (4) 5. Приспособление (3)
16.	1.Соперничество (9) 2. Избегание (8) 3. Сотрудничество (7) 4.Компромисс (5) 5.Приспособление (0)	1. Избегание (10) 2.Компромисс (8) 3. Соперничество (5) 4.Сотрудничество (4) 5.Приспособление (2)
17.	1.Соперничество (9) 2. Избегание (8) 3. Сотрудничество (5) 4.Компромисс (5) 5.Приспособление (2)	1. Избегание (9) 2.Компромисс (9) 3. Соперничество (5) 4.Приспособление (4) 5.Сотрудничество (2)
18.	1.Приспособление (9) 2. Компромисс (5) 3.Сотрудничество (5) 4.Избегание (5) 5.Соперничество (5)	1.Приспособление (8) 2. Компромисс (7) 3.Соперничество (5) 4.Сотрудничество (5) 5.Избегание(4)

Продолжение Таблицы 2

19.	1.Соперничество (9) 2. Избегание (6) 3.Приспособление (6) 4. Компромисс (4) 5.Сотрудничество (4)	1.Соперничество (11) 2. Компромисс (7) 3.Избегание (6) 4.Сотрудничество (4) 5. Приспособление (1)
20.	1. Приспособление (9) 2.Компромисс (8) 3.Избегание (7) 4. Сотрудничество (3) 5.Соперничество (3)	1.Соперничество (12) 2. Компромисс (6) 3.Сотрудничество (5) 5. Избегание (4) 6. Приспособление (2)
21.	1. Компромисс (7) 2.Избегание (6) 3. Соперничество (7) 4. Сотрудничество (5) 5. Приспособление (4)	1.Избегание (7) 2. Компромисс (7) 3. Приспособление (6) 4. Соперничество (5) 5. Сотрудничество (4)
22.	1.Избегание (10) 2. Компромисс (7) 3. Сотрудничество (6) 4. Сотрудничество (6) 5.Приспособление (3)	1.Соперничество (9) 2. Компромисс (7) 3. Избегание (7) 4. Сотрудничество (3) 5.Приспособление (3)
23.	1. Сотрудничество(8) 2.Избегание (7) 3.Приспособление (6) 4.Компромисс (5) 5.Соперничество (3)	1. Избегание(9) 2.Сотрудничество (6) 3.Компромисс (6) 4.Приспособление (6) 5. Соперничество (2)
24.	1.Избегание (7) 2.Сотрудничество (6) 3.Компромисс (6) 4. Соперничество (5) 5.Приспособление (5)	1.Приспособление (9) 2.Избегание (6) 3.Компромисс (5) 4.Соперничество (5) 5.Сотрудничество (4)
25.	1. Сотрудничество (11) 2. Компромисс (7) 3.Избегание (6) 4.Сотрудничество (3) 5. Приспособление (2)	1.Избегание (8) 2.Компромисс (7) 3.Приспособление (6) 4. Соперничество (5) 5. Сотрудничество (3)
26.	1. Избегание (8) 2. Сотрудничество (6) 3.Приспособление (6) 4.Компромисс (5) 5. Соперничество (4)	1. Избегание (9) 2. Компромисс (7) 3. Сотрудничество (6) 4.Соперничество (6) 5. Приспособление (1)
27.	1. Сотрудничество (9) 2.Избегание (6) 3. Компромисс (6) 4.Приспособление (6) 5.Сотрудничество (2)	1. Компромисс (10) 2. Соперничество (6) 3. Избегание (6) 4.Сотрудничество (5) 5. Приспособление (2)
28.	1. Избегание (11) 2. Приспособление (8) 3.Компромисс (5) 4.Сотрудничество (2) 5.Соперничество (1)	1. Соперничество (10) 2.Избегание (6) 3. Компромисс (6) 4.Приспособление (5) 5.Сотрудничество (2)

Окончание Таблицы 2

29.	1. Избегание (11) 2. Приспособление (8) 3.Компромисс (5) 4.Сотрудничество (2) 5.Соперничество (1)	1. Избегание (11) 2. Приспособление (8) 3.Компромисс (5) 4.Сотрудничество (2) 5.Соперничество (1)
30.	1. Приспособление (9) 2.Избегание (7) 3. Сотрудничество (6) 4. Компромисс (5) 5. Соперничество (2)	1. Избегание (8) 2.Сотрудничество (7) 3.Соперничество (6) 4.Компромисс (4) 5.Приспособление (4)

Таблица 3. – Исследование регулятивного критерия.

Исследование ведущего типа реагирования на конфликт по методике «Диагностика ведущего типа реагирования» М.М. Кашапова, Т.Г.Киселева.			
№ пары	Мужской ведущий тип реагирования на ситуацию конфликта	Женский ведущий тип реагирования на ситуацию конфликта	Наличие совпадение ведущего типа реагирования на ситуацию конфликта в семейной паре
1 пара	Агрессивно-негативные тенденции	Ответственность-компромисс	-
2 пара	Ответственность - компромиссы	Агрессия - недоверчивость	-
3 пара	Уход – неумение решать проблемы	Соглашение – отказ от лидерства	-
4 пара	Уход – отложенное решение	Соглашение – отказ от лидерства	-
5 пара	Решение ситуации	Соглашение – отказ от лидерства	+
6 пара	Решение ситуации	Решение ситуации	+
7 пара	Уход – отложенное решение	Агрессия - недоверчивость	-
8 пара	Уход – неумение решать проблемы	Агрессия - недоверчивость	-
9 пара	Компромиссное решение	Соглашение – поиск сильных и слабых сторон в решении	-
10 пара	Компромиссное решение	Агрессия - недоверчивость	-
11 пара	Ответственность - решение	Доброжелательность - ответственность	-
12 пара	Агрессивно-негативные тенденции	Ответственность	-
13 пара	Агрессивно-негативные тенденции	Решение ситуации	-
14 пара	Ответственность-решение	Уход – неумение решать проблемы	-
15 пара	Соглашение – отказ от лидерства	Соглашение – отказ от лидерства	+
16 пара	Ответственность - решение	Ответственность - решение	+
17 пара	Решение ситуации	Агрессия - недоверчивость	+
18 пара	Агрессия - недоверчивость	Ответственность-решение	+
19 пара	Агрессивно-негативные тенденции	Уход-неумение решать проблемы	-
20 пара	Соглашение – поиск сильных и слабых сторон в решении	Агрессивно-негативные тенденции	-
21 пара	Ответственность	Уход-отложенное решение	-
22 пара	Ответственность	Ответственность	+

23 пара	Ответственность	Ответственность	+
24 пара	Агрессия-недоверчивость	Бездействие, действие «по-случаю»	-
25 пара	Ответственность	Ответственность	+
26 пара	Решение ситуации	Агрессия - недоверчивость	-
27 пара	Соглашение – отказ от лидерства	Соглашение – отказ от лидерства	+
28 пара	Уход –неумение решать проблемы	Агрессивно-негативные тенденции	-
29 пара	Агрессивно-негативные тенденции	Уход –неумение решать проблемы	-
30 пара	Агрессивно-негативные тенденции	Уход –неумение решать проблемы	-

Таблица 4. – Исследование удовлетворенности семейными ролями

Исследование совпадения результатов теста «Распределение ролей в семье» у мужа и жены» по шкалам «Воспитание детей», «Эмоциональный климат», «Материальное обеспечение семьи», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Сексуальный партнер», «Организация семейной культуры»		
№	Муж	Жена
1.	Совпадают	
2.	Совпадают	
3.	Совпадают	
4.	Совпадают	
5.	Совпадают	
6.	Совпадают	
7.	-	Выше уровни по шкалам : «Эмоциональный климат», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Организация семейной культуры»
8.	-	Выше уровни по шкалам : «Эмоциональный климат», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Организация семейной культуры»
9.	Совпадают	
10.	-	Выше уровни по шкалам : «Эмоциональный климат», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Организация семейной культуры»
11.	-	Выше уровни по шкалам : «Эмоциональный климат», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Организация семейной культуры»
12.	Совпадают	
13.	-	Выше уровни по шкалам : «Эмоциональный климат», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Организация семейной культуры»
14.	-	Выше уровни по шкалам : «Эмоциональный климат», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Организация семейной культуры»
15.	Выше уровни по шкалам «Воспитание детей», «Материальное обеспечение семьи», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Сексуальный партнер», «Организация семейной культуры»	-
16.	Совпадают	
17.	Не совпадают, разные значения по всем шкалам у мужа и жены	

18.	Не совпадают, разные значения по всем шкалам у мужа и жены	
19.	Не совпадают, разные значения по всем шкалам у мужа и жены	
20.	-	Выше уровни по шкалам : «Эмоциональный климат», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Организация семейной культуры»
21.	Не совпадают, разные значения по всем шкалам у мужа и жены	
22.	Не совпадают, разные значения по всем шкалам у мужа и жены	
23.	Не совпадают, разные значения по всем шкалам у мужа и жены	
24.	Совпадают	
25.	Совпадают	
26.	Совпадают	
27.	Совпадают	
28.	Совпадают	
29.	Совпадают	
30.	Совпадают	

Таблица 5. – Исследование удовлетворенности общением между супругами

Исследование межличностного общения супругов по методике «Особенности общения между супругами» (Ю.А. Алешина, Л. Гозман, Е.М. Дубровская).							
№ пары	Пол	Количество баллов по исследуемым шкалам					
		Доверит. общения	Взаимопонимание	Сходство взглядов	Общие символы семьи	Легкость общения	Психотерапевтичность общения
1 пара	Муж	36	40	20	19	18	14
	Жена	30	34	17	16	15	18
2 пара	Муж	31	38	16	16	18	17
	Жена	30	36	20	18	15	15
3 пара	Муж	28	38	17	17	13	14
	Жена	33	36	19	18	16	15
4 пара	Муж	23	29	12	12	17	11
	Жена	26	29	11	13	16	14
5 пара	Муж	31	34	17	16	16	14
	Жена	33	36	17	17	16	16
6 пара	Муж	26	31	18	13	12	17
	Жена	29	35	19	15	17	15
7 пара	Муж	36	32	18	13	13	17
	Жена	32	36	20	19	17	18
8 пара	Муж	29	30	9	15	15	16
	Жена	25	29	10	14	13	16
9 пара	Муж	34	40	20	19	17	17
	Жена	34	40	19	18	16	17
10 пара	Муж	33	34	13	16	17	16
	Жена	35	37	15	14	15	17
11 пара	Муж	31	35	16	16	17	17
	Жена	32	37	20	18	18	17
12 пара	Муж	27	31	19	18	16	16
	Жена	30	31	17	13	16	13
13 пара	Муж	28	35	15	13	15	9
	Жена	32	37	17	17	15	14

14 пара	Муж	34	36	14	16	17	16
	Жена	36	35	17	15	17	16
15 пара	Муж	36	32	14	17	15	16
	Жена	34	39	10	17	11	10
16 пара	Муж	32	31	21	19	18	17
	Жена	28	39	19	20	18	17
17 пара	Муж	31	30	16	16	16	14
	Жена	31	34	18	18	17	16
18 пара	Муж	30	31	17	14	17	16
	Жена	27	33	15	15	17	14
19 пара	Муж	31	35	13	14	15	16
	Жена	30	29	9	17	11	10
20 пара	Муж	30	29	15	16	14	13
	Жена	29	27	17	17	16	15
21 пара	Муж	31	35	17	15	15	14
	Жена	28	36	18	16	15	16
22 пара	Муж	29	27	12	12	15	13
	Жена	32	40	16	17	17	18
23 пара	Муж	26	36	17	13	13	14
	Жена	27	34	17	13	13	14
24 пара	Муж	30	34	14	13	15	14
	Жена	30	31	15	15	13	13
25 пара	Муж	26	36	17	17	15	16
	Жена	26	35	15	17	17	14
26 пара	Муж	34	36	18	17	18	9
	Жена	33	37	19	18	21	16
27 пара	Муж	28	33	14	14	14	15
	Жена	30	28	15	10	14	17
28 пара	Муж	32	38	15	18	17	17
	Жена	34	34	15	18	16	16
29 пара	Муж	30	26	12	12	14	14
	Жена	30	34	15	17	16	14
30 пара	Муж	26	34	17	18	15	15
	Жена	31	32	15	17	17	14

Таблица 6. – Исследование удовлетворенности браком

Удовлетворенность браком		
№ пары	Муж	Жена
1.	Благополучие	Благополучие
2.	Благополучие	Благополучие
3.	Благополучие	Благополучие
4.	Благополучие	Благополучие
5.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
6.	Благополучие	Благополучие
7.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
8.	Неудовлетворенность	Неудовлетворенность
9.	Благополучие	Благополучие
10.	Благополучие	Благополучие
11.	Благополучие	Благополучие
12.	Неудовлетворенность	Неудовлетворенность
13.	Неудовлетворенность	Неудовлетворенность
14.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
15.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
16.	Благополучие	Благополучие
17.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
18.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
19.	Неудовлетворенность	Удовлетворенность
20.	Благополучие	Удовлетворенность
21.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
22.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
23.	Благополучие	Благополучие
24.	Неудовлетворенность	Неудовлетворенность
25.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
26.	Благополучие	Благополучие
27.	Благополучие	Благополучие
28.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
29.	Неудовлетворенность	Неудовлетворенность
30.	Удовлетворенность	Удовлетворенность

**Протоколы программы семейного консультирования по развитию
конфликтной компетентности у супругов**

Консультация 1. «Понятие конфликт»

Цель консультации: Сформировать у супружеских пар представление о понятии «конфликт».

Задачи консультации:

1. Исследование взаимодействия в паре
2. Реализация общего продукта взаимодействия в паре.
3. Формирование понятия «конфликт»

Участники консультации: семейные пары 35-45 лет.

Ход консультации:

Вступительное слово психолога о целях психологической консультации. Обсуждение и принятие правил работы группы, установление регламента.

Упражнения-знакомства:

Участники по очереди называют свое имя, отмечают свои ожидания и опасения, связанные с тренингом.

Вопросы психолога:

- Ваши ожидания от работы?
- Ваши опасения и страхи?
- Ваши ресурсы?

Участники консультации остаются в семейных парах. Психолог определять типы упражнений.

Упражнение «Интервью»

Семейные пары и в течение 10 минут (по 5 минут на каждого) берут друг у друга интервью. Задача интервьюеров – представить собеседника как уникальную личность.

Вопросы интервью формулируются его участниками произвольно.

Затем представляющий становится за спиной у интервьюируемого и говорит от его имени в течение одной минуты, положив руки на его плечи (например, «Меня зовут Катерина, я работаю ...»)

После того как лимит времени исчерпан, участники группы могут задавать вопросы, ориентированные в большей степени на жизненные, профессиональные взгляды. Вопросы также могут носить фактографический характер.

Представляющий отвечает по-прежнему от имени своего партнера по интервью. Если он не располагает информацией для ответа на вопросы членов группы, он отвечает так, как, на его взгляд, ответил бы его партнер. Если члены группы знакомы друг с другом и группа достаточно сплочена, можно предложить участникам по кругу еще раз напомнить свое придуманное имя и назвать свое личностное качество, которое им помогает при разрешении конфликтов.

Вопросы психолога:

- Чем может быть полезно упражнение «Интервью»?
- Что вы поняли о своем партнере через это упражнение?
- О чем бы вам хотелось поговорить после этого упражнения?
- Что бы вам хотелось узнать о своем партнере еще?

Упражнение «Разведчики»

Цель: снятие первоначального напряжения, развитие сплоченности, доверия, установление дружеских связей.

Инструкция:

«Сейчас мы все будем разведчиками. Для этого в круге нужно связаться с вашим партнером глазами без слов, кивков или каких-либо жестов».

По сигналу ведущего «Свяжитесь с разведчиком!» участники ищут себе пару в течение 10.секунд (можно считать вслух).

Далее ведущий просит состоявшиеся пары обменяться местами, пожав руку друг другу в процессе обмена.

Вопросы психолога:

- С какими трудностями вы столкнулись в ходе этого упражнения?
- Удалось ли вам связаться со своим партнером?
- О чем бы вам хотелось поговорить после этого упражнения?
- Что может помочь вам понять вашего партнера?

Упражнение «Забавный мозговой штурм»

Цель: интеллектуальная разминка, «включение» креативных способностей.

Пары, которые в течение 2 минут придумывают различные варианты использования какого-либо простейшего предмета, например одежной вешалки.

Ведущий предупреждает, что идеи могут быть любыми, самыми абсурдными.

Тем же подгруппам дается задание в течение 5 минут выработать определение понятия «конфликт». Они представляют свои определения.

Те определения, в которых конфликт рассматривается как деструктивное действие, записываются на одной части доски; определения, носящие позитивный характер* – на другой.

После завершения представлений определений всеми участники анализируют все определения, выделяя общее, и вырабатывают новое определение.

Вопросы психолога:

- Чем может быть полезно для вас это упражнение?
- С какими трудностями вы столкнулись в ходе этого упражнения?
- О чем бы вам хотелось узнать после этого упражнения?

Общая информация о конфликте

Конфликты являются частью повседневной жизни. Конфликт в социальной сфере как спор сторон, как противоречие в их интересах и целях естественен и поэтому неизбежен. Более того, по словам известного специалиста в области переговоров Р. Фишера, чем более разнообразным

становится мир, с тем большим числом противоречий в интересах приходится сталкиваться.

Психологи также отмечают, что конфликт позволяет предотвратить стагнацию общества, стимулирует поиск решения проблем. Кроме того, конфликт малой интенсивности, разрешенный мирно, может предотвратить конфликт более серьезный.

Вопрос заключается не в том, чтобы предотвратить или не заметить конфликт, а в том, чтобы предотвратить конфликтное поведение, связанное с деструктивными, насильственными способами разрешения противоречий, и направить участников на поиск взаимоприемлемого решения.

Упражнение «Составляющие конфликта»

Цель: выделить составляющие конфликта.

В течение 3 минут в парах обсуждаются характерное поведение участников конфликта, особенности проявления эмоций, специфика содержания диалога, возможные поведенческие акты в семье.

Вопросы психолога:

Чем может быть полезно для вас это упражнение?

- С какими трудностями вы столкнулись в ходе этого упражнения?
- Что нового вы узнали о семейном конфликте?
- Что бы вам хотелось узнать еще?

Упражнение. Работа с ассоциациями к понятию «конфликт»

Цель: осознание собственного эмоционального поля восприятия конфликта. Инструкция: «В фокусе нашего внимания конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека.

Пусть пара скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт».

Какой образ подсказывает ваше воображение?»

После первого ряда ассоциаций можно попросить продолжить:

- если конфликт – это мебель, то какая?

- если посуда, то какая?
- если одежда, то какая? И т.п.

(Важно, чтобы каждое определение было согласовано в паре. Если этого не происходит – психолог уточнять причину несогласованности:

- Согласны ли вы со своим партнером?
- Что можно сказать еще?
- Нравится ли вам предложенное партнером определение?

Вопросы к семейной паре:

- Можете ли вы поделиться примером конфликтного и неконфликтного взаимодействия?
- Какие ресурсы вы используете для предотвращения конфликта?
- Что еще о конфликте вы бы хотели узнать на следующем занятии?

Домашнее задание семейной паре:

Соберите коллаж (наклейки карточки), на которых между партнерами происходит конфликт.

- Напишите, почему он, по вашему мнению, происходит?
- Предложите «подсказки» метки, картинки, описания к ситуации, чтобы ее «герои» смогли избежать конфликта.

Консультация 2.«Основные стадии протекания конфликта»

Цель консультации: Сформировать у супружеских пар представление о понятии «стадиях конфликта».

Задачи консультации:

1. Исследование взаимодействия в паре
2. Исследование продуктивного взаимодействия в паре.
3. Формирование понятия о « стадиях конфликта» в семейной жизни

Участники консультации: семейные пары 35-45 лет.

Ход консультации:

Упражнение-знакомство «Ожидания»

Участникам в парах предлагается закончить фразу «Мы ожидаем сегодня»

Затем закончить фразу «Мы не ожидаем сегодня»

Сюжетно-ролевая игра «Мельница»

Цель: проживание участниками тренинга «мелких» конфликтных ситуаций, настройка на дальнейшую работу.

Пары встают лицом друг к другу и разыгрывают в парах маленькие диалога-ситуации, которые задает ведущий.

Диалог длится 2 минуты. Затем, в тех же парах со сменой партнера разыгрывается следующий эпизод.

Ситуации для разыгрывания:

- находящиеся во внешнем круге играют роль контролеров автобуса, а находящиеся во внутреннем – роль безбилетных пассажиров;
- внутренний круг– продавцы, которым нет дела до покупателей, а внешний – покупатели;
- внешний круг– начальник, «застукавший» опаздывающего подчиненного, а внутренний – подчиненный;
- внутренний круг– жилец, которого залил сосед сверху, внешний круг– сосед сверху. В ходе обсуждения участники анализируют свое наиболее типичное поведение в различных ситуациях, переживаемые эмоции.

Вопросы психолога:

- Было ли вам тяжело проигрывать эти ситуации?
- Какие из ситуаций были для вас наиболее тяжелыми?
- Из каких конфликтных ситуации вам наиболее трудно выходить?
- Как чаще всего вы ведете себя в конфликте?

Теоретическая информация о стадиях конфликта:

Выделяют следующие стадии протекания конфликта:

1. Стадия потенциального формирования противоречивых интересов, ценностей и норм – положение дел накануне конфликта. На этой стадии уже

существуют какие-то предпосылки для конфликта, возможно, имеется сильная напряженность в отношениях, но она пока не выливается в открытое столкновение. Такое положение дел может сохраняться довольно долго. Эта стадия может быть также обозначена как латентный, или скрытый, конфликт.

2. Стадия перехода потенциального конфликта в реальный, или стадия осознания участниками конфликта своих верно или ложно понятых интересов. Эту стадию можно обозначить как «инцидент», то есть первую стычку конфликтантов. Инцидент выступает завязкой конфликта. Нередко инцидент выступает как будто по случайному поводу, но на самом деле – это последняя капля, которая переполняет чашу. Конфликт, начавшийся с инцидента, может им и закончиться (например, перебранка пассажиров в городском транспорте).

3. Стадия конфликтных действий. На этой стадии конфликт как бы «шагает по ступенькам», реализуясь в серии отдельных актов – действий и противодействий конфликтующих сторон. Эскалация может быть непрерывной: с постоянно возрастающей степенью напряженности отношений и силы ударов, которыми обмениваются конфликтанты; и волнообразной, когда напряженность отношений то усиливается, то спадает, а периоды активной конфронтации сменяются временным улучшением отношений. На этой стадии возможно переживание кульминации конфликта (верхней точки его эскалации). Кульминация подводит к осознанию необходимости прервать дальнейшее обострение отношений и искать выход из конфликта.

4. Стадия снятия, или разрешения, конфликта. На этой стадии необходимо ввести два понятия: цена конфликта и цена выхода из конфликта. Сравнение этих двух составляющих позволяет рационально решать вопрос: стоит ли продолжать конфликт, или выгоднее его прекратить. Часто завершения конфликта удается достичь только посредством специальных усилий, направленных на его разрешение. Одной из форм завершения конфликта является приглашение посредника, призванного

провести переговоры конфликтующих сторон.

Упражнение «Конфликт невербального»

Цель: проживание конфликтных ситуаций на «телесном» и эмоциональном уровне.

Паре дается задание придумать конфликтную ситуацию и изобразить её невербально в ситуациях, когда:

1) в конфликте участвуют равные по статусу люди и конфликт в динамике имеет все стадии;

2) в конфликте участвуют неравные по статусу (родитель– ребенок, начальник– подчиненный) и конфликт в динамике имеет все стадии;

3) конфликт возникает спонтанно, то есть не имеет стадии потенциального формирования противоречий (например, в очереди, в транспорте и других общественных местах);

4) конфликт, который не имеет разрешения, то есть последней стадии. Сценки демонстрируются поочередно; после разыгрывания конфликта одной группой участники определяют, в чем особенность демонстрируемого конфликта. В обсуждении необходимо проанализировать, каким образом конфликт отражается в телесных ощущениях, есть ли различия в переживаемых эмоциях на разных стадиях протекания конфликта.

Вопросы психолога:

- Было ли вам тяжело проигрывать эти ситуации?
- Какие из ситуаций были для вас наиболее тяжелыми?
- Из каких конфликтных ситуаций вам наиболее трудно выходить?
- Как чаще всего вы ведете себя в конфликте?
- Какое конфликтное взаимодействие было для вас наиболее легким/трудным?
- Что бы вы хотели узнать о конфликте еще?

Упражнение «Башня без слов»

Цель: организовать для супружеских пар пробу невербального взаимодействия.

Инструкция:

Перед вами разнообразные канцлерские предметы. Ваша цель – совместно построить из них башню, не общаясь при этом. Врем работы – 20 минут.

Вопросы психолога:

- Получилось ли у вас построить совместный продукт?
- Так ли вы его видели от себя?
- Понял ли вас ваш партнер?
- Часто ли вы можете договориться друг с другом без слов?

Упражнение «Настойчивость – сопротивление»

Цель: дать возможность парам проанализировать эмоции и чувства, возникающие на разных этапах протекания конфликта. В паре определяются роли: настаивающий и сопротивляющийся.

Настаивающий выдвигает требование (например, прийти домой в 10 часов), сопротивляющийся выдвигает причину, по которой он не может выполнить это требование.

Настаивающий должен приводить различные убедительные доводы, сопротивляющийся приводит свои доводы, поддерживающие ответ «нет». Все доводы и с той и с другой стороны должны быть мотивированными, прочувствованными. Упражнение будет закончено, если настаивающий или сопротивляющийся скажет «ты меня убедил», а не «утомил».

Далее в парах меняются ролями, и настаивающий придумывает новую ситуацию.

В обсуждении необходимо проанализировать физические реакции, эмоции и чувства, сопровождающие конфликт.

Вопросы психолога:

- Какие чувства остаются от этого упражнения?
- Роль «настаивающегося или сопротивляющегося» была для вас легче всего?
- Как вы думаете, в чем суть конфликтов, семейных конфликтов с

точки зрения этого упражнения?

– Какую позицию вы принимаете в семейных конфликтах?

Обсуждаются также возможные действия, предпринимаемые конфликтантами для того, чтобы овладеть своим состоянием.

Теоретическая информация:

В ходе конфликта его участники испытывают такие же физические реакции, как во время стресса: изменение тембра голоса и повышение темпа речи, учащенное дыхание и сердцебиение, вегетативные проявления, плач, тремор (дрожание) рук, повышенное потоотделение.

Для эмоциональных реакций характерно-большое количество раздражения, гнева, обиды, страха, чувство вины, раскаяние, удовлетворение.

В конфликте есть:

- конфликтные стороны,
- зона разногласий,
- представления сторон о ситуации,
- ' мотивы конфликтующих сторон,
- конфликтные действия.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Участники делятся на пары. Один участник – «слепой», ему завязывают глаза, другой – «поводырь». Задача «поводыря» – провести «слепого» через определённый маршрут, используя только голосовые команды. Это может быть простой маршрут или более сложный на улице.

Особенности:

- «Поводырь» может прикасаться к «слепому» и общаться с ним.
- Если позволяет время, можно вывести «слепого» только голосом.

После прохождения маршрута участники меняются ролями, чтобы каждый мог попробовать себя в обеих ролях.

Время проведения – 5–6 минут.

После выполнения упражнения участники обсуждают свои впечатления и ощущения.

«Как я чувствовал себя, когда был „слепым“?».

- «Вел ли меня „поводырь“ бережно и уверенно?».
- «Знал ли я всё время, где я?».
- «Нашёл ли я что-нибудь любопытное, что интересно потрогать,

понюхать или послушать?».

- «Как я себя ощущал в роли поводыря».
- «Что я делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего

партнёра?».

Вопросы к семейной паре:

– Можете ли вы поделиться ощущением «нарастания» конфликта и ощущением его разрешения?

- Легко ли для вас идти на уступки партнеру?
- Какие стадии конфликта для вас наиболее напряжённые?
- О каких способах решения конфликта вам хотелось бы узнать?

Домашнее задание семейной паре:

– Придумайте памятку о стадиях конфликта для семейных пар с предложениями выхода из них с использованием собственного семейного опыта.

- Подумайте, почему вы увидели ее именно такой?

Консультация 3. «Основные стратегии поведения в конфликтной ситуации»

Цель консультации:

Сформировать у супружеских пар представление о личных стратегиях поведения в конфликте.

Задачи консультации:

1. Исследование взаимодействия в паре
2. Исследование основных стратегий поведения в конфликте.
3. Формирование представления о продуктивных стратегиях преодоления конфликта.

Участники консультации: семейные пары 35-45 лет.

Ход консультации:

Упражнение-знакомство «Договоримся»

Участникам предлагается договориться о какой-либо ситуации «Пойдет дождь или нет», «Пойти в театр или в кино», используя аргументы.

Ведущий знакомит со спецификой поведения при различных стратегиях поведения и целесообразностью использования той или иной стратегии в различных жизненных ситуациях. Теоретическая информация К. Томас выделяет пять основных стилей поведения в конфликтной ситуации: конкуренция, сотрудничество, компромисс, уклонение и приспособление. Он также подчеркивает, что в разных ситуациях в поведении могут сочетаться различные стили.

1. Стиль конкуренции (доминирование, соперничество, борьба, напористость) может использовать человек, обладающий сильной волей, достаточным авторитетом, властью, не очень заинтересованный в сотрудничестве с другой стороной и стремящийся в первую очередь удовлетворить собственные интересы. Этот стиль можно использовать, если:

- исход конфликта очень важен для вас, и вы делаете большую ставку на решение возникшей проблемы в свою пользу;
- вы обладаете достаточной властью и авторитетом и вам представляется очевидным, что предлагаемое вами решение – наилучшее;
- вы чувствуете, что у вас нет иного выбора и вам нечего терять;
- вы должны принять непопулярное решение и у вас достаточно полномочий для выбора этого шага;
- вы взаимодействуете с подчиненными, предпочитающими авторитарный стиль. Однако следует иметь в виду, что это не тот стиль, который можно использовать в близких личных отношениях, так как, кроме отчуждения, он ничего больше не сможет вызвать. Его также нецелесообразно использовать в ситуации, когда вы не обладаете достаточной властью, а ваша точка зрения по какому-то вопросу расходится

с точкой зрения более значимого лица

2. Стиль сотрудничества (кооперация, интеграция) можно использовать, если, отстаивая собственные интересы, вы вынуждены принимать во внимание нужды и желания другой стороны. Этот стиль наиболее труден, так как он требует более продолжительной работы. Цель его применения – разработка долгосрочного взаимовыгодного решения. Такой стиль требует умения объяснять свои желания, выслушивать друг друга, сдерживать эмоции. Для разрешения конфликта этот стиль можно использовать в ситуациях, когда:

- необходимо найти общее решение, если каждый из подходов важен и не допускает компромиссных решений;
- у вас прочные, длительные, взаимозависимые отношения с другой стороной;
- стороны способны выслушивать друг друга и излагать суть своих интересов, умеют интегрировать точки зрения;

3. Стиль компромисса, суть которого в том, что стороны стремятся урегулировать разногласия при взаимных уступках. В этом плане он напоминает стиль сотрудничества, однако осуществляется на более поверхностном уровне. Этот стиль наиболее эффективен, если обе стороны хотят одного и того же, но знают, что одновременно это невыполнимо (например, стремление занять одну и ту же должность или одно и то же помещение). Такой подход к разрешению конфликтов целесообразно использовать в следующих ситуациях:

- обе стороны имеют одинаково убедительные аргументы и обладают одинаковой властью

удовлетворение вашего желания имеет для вас не слишком большое значение;

- вас может устроить временное решение, так как нет времени для выработки другого или другие подходы оказались неэффективны;
- компромисс позволит вам хоть что-то получить;

4. Стиль уклонения (уход, избегание, игнорирование) реализуется обычно, когда проблема для вас не столь важна, вы не отстаиваете свои права, не сотрудничаете ни с кем и не хотите тратить время и силы на ее решение. Этот стиль реализуется также в тех ситуациях, когда одна из сторон обладает большей властью, либо понимает, что не права, или считает, что нет серьезных оснований для продолжения контактов. Стиль уклонения рекомендуется в ситуациях, когда:

- источник разногласий несущественен для сторон по сравнению с другими, более важными задачами, а потому они считают, что не стоит тратить силы на решение проблемы;
- стороны хотят выиграть время, чтобы изучить ситуацию и получить дополнительную информацию, прежде чем принять какое-либо решение;
- опасно пытаться решить проблему немедленно, так как открытое обсуждение конфликта может только ухудшить ситуацию (например, конфликты взрослых детей и родителей);
- подчиненные сами могут успешно урегулировать конфликт. Не следует думать, что этот стиль всегда является бегством от проблемы или уклонением от ответственности, так как часто за какой-то промежуток времени проблема может разрешиться сама собой или стороны смогут заняться ею позже, когда будут обладать достаточным объемом информации;

5. Стиль приспособления (уступчивость) означает, что вы действуете совместно с другой стороной, но при этом не пытаетесь отстаивать свои собственные интересы в целях сглаживания и восстановления нормальной атмосферы. Томас и Килменн считают, что этот стиль наиболее эффективен, когда исход дела важен для другой стороны и не очень существенен для вас, и тогда вы жертвуете собственными интересами в пользу другой стороны. Стиль приспособления может быть применен в следующих наиболее характерных ситуациях, когда:

- важнейшая задача – восстановление спокойствия и стабильности, а не разрешение конфликта;
- предмет разногласия для вас не важен, важнее

сохранить добрые отношения;

- осознаете, что, правда не на вашей стороне;
- чувствуете, что у вас недостаточно власти или шансов победить.

Стили или стратегии поведения, избираемые участниками конфликта, имеют решающее значение для его последующего развития, а зачастую и для исхода конфликта. Стратегии избегания и приспособления, как уже отмечалось, хотя и имеют разное психологическое содержание, направлены на уход от конфликтного взаимодействия. Стратегии соперничества и сотрудничества рассматриваются в основном отдельно, но в рамках реального взаимодействия они могут переходить друг в друга: так, первоначальные попытки договориться, не увенчавшиеся успехом, могут смениться борьбой сторон; напротив, неудачные попытки «силового» решения вынуждают участников ситуации к переговорным вариантам разрешения конфликта. Ни одна из рассмотренных стратегий не может быть эффективной во всех без исключения ситуациях, и ни одна из них не может быть выделена как лучшая. Важно эффективно использовать каждую из них и сознательно делать тот или иной выбор, учитывая конкретные обстоятельства.

Упражнение «Выборы стратегий»

Цель: дать возможность участникам определить у себя преобладающую стратегию поведения в конфликте и проанализировать ее особенности.

Каждому предлагается в течение 15 минут проанализировать и предложить пути урегулирования предлагаемой конфликтной ситуации. Конфликтная ситуация может быть предложена ведущим или кем-то из группы.

Вариант ситуации для разбора:

Нина К. одновременно является слушательницей курсов переподготовки факультета психологии и социальным педагогом в школе. Двухгодичное обучение на курсах требует частого отвлечения от работы, участия в учебных сессиях.

Перед началом обучения у Нины К. была договоренность с директором школы о сохранении заработной платы в полном объеме, и на протяжении всего времени эта договоренность выполнялась; к работе социального педагога не предъявлялись высокие требования.

На втором году обучения слушательница получила предложение от директора одного из заводов возглавить на время летних каникул оздоровительный детский лагерь. Зарплата, которую она может получить за летний период, во многом решит ее материальные проблемы (долгожданный ремонт в квартире, обновление мебели).

Нина К. хочет работать в этом лагере и на приеме у директора завода дает свое согласие. Спустя несколько дней директор школы вызвала Нину К. и предложила ей возглавить школьный летний лагерь (естественно, зарплата несопоставима). Когда Нина К. сказала о своих намерениях, директор в резкой форме предложила или работать в школьном лагере, или увольняться.

Комментарий для ведущего (с этой информацией сначала участников лучше не знакомить): ситуация взята из жизни.

Нина К., решая конфликт, избрала стратегию соперничающую, заняла доминирующую позицию и поехала работать в заводской лагерь. Через год она была уволена директором школы по сокращению штатов.

По истечении некоторого времени (10-12 минут) слово предоставляется подгруппам, В это же время всем участникам дается дополнительная инструкция: в ходе презентации решений участникам других подгрупп отмечать особенности принимаемых решений, поведенческие проявления, вербальные и эмоциональные реакции, типичные для презентуемой стратегии. При обсуждении участники делятся переживаниями, обобщают увиденное.

Вопросы психолога:

- Устраивает ли вас решение, предложение в паре?
- Как бы вы сами решили данную ситуацию?
- Какие стратегии решения подобных ситуаций вы выбираете?

Упражнение-игра «Начальник – секретарь»

Цель: проанализировать степень эффективности различных стилей поведения в конфликтной ситуации.

Участники делятся на пары «начальник» - «подчиненный».

Участники, исполняющие роли начальников, выходят за дверь. Их задача – дать очередное задание секретарю и выразить свое недовольство качеством ее работы (много ошибок, опечаток, работа сдается не в срок). В аудиторию «начальники» входят по одному. Участники, исполняющие роли секретарей, также меняются в каждой сцене.

При этом каждый «секретарь» наполняет роль специфическим содержанием: – усталая и болезненная;

- капризная и молодая дама;
- заигрывающая с начальником;
- одинокая и замкнутая; интеллигентная пожилая дама;
- боевая и языкая женщина.

В обсуждении следует проанализировать, поведение какого из участников было наиболее эффективным и за счет какого стиля.

Вопросы психолога:

- Нравится ли вам стратегия, проигранная в игре?
- Как бы вы сами решили этот конфликт?
- Если данная ситуация происходила в вашей семье, как она решалась?

Упражнение «Переговоры в браке»

Паре нужно выделить ситуацию, которая была спорной или конфликтной в браке и записать ее на ватмане. Слева записать аргументы жены, а справа – мужа.

Вопросы психолога:

- Верна ли была ваша позиция?
- К какой из стратегий относится ваша стратегия?
- При использовании какой стратегии можно было бы предотвратить конфликт?

- Чем для вас может быть интересно и полезно данное упражнение?

Упражнение «Уговори меня»

В паре, участникам консультации нужно поменяться ролями.

- Быть продавцом, который «навязывает» товар покупателю.
- Ребенком, который выпрашивает у родителя игрушку.
- Супругом, который провинился и просит прощения.

Вопросы психолога:

- Удалось ли вам убедить партнера?
- К какой из стратегий относится ваша стратегия?
- Какие стратегии чаще всего проявлялись?
- Какие стратегии помогали бы предотвратить конфликт?

Упражнение «Остров»

Один из пары становится «белым» человеком, попавшим на остров к туземцам, второй – туземцем.

Их задача – договориться о мире.

Врем проведения упражнения – 15 минут.

Вопросы психолога:

- Удалось ли вам убедить партнера?
- К какой из стратегий относится ваша стратегия?
- Какие стратегии чаще всего проявлялись?
- Какие стратегии помогали бы предотвратить конфликт?

Вопросы к семейной паре:

– Можете ли вы рассказать, какие стратегии решения конфликтов используете чаще всего?

- Легко ли для вас идти на уступки партнеру?
- Какие стратегии для решения конфликта используете вы сами?
- О каких стратегиях и способах решения конфликта вам хотелось бы узнать?

Домашнее задание семейной паре:

- Придумайте символ (скульптуру, образ), в которой отражена ваша

победа над конфликтом.

– Подумайте, почему вы увидели ее именно такой?

Консультация 4. Взаимодействие в конфликте.

Цель консультации: Сформировать у супружеских пар представление о продуктивном взаимодействии в конфликте.

Задачи консультации:

1. Исследование взаимодействия в паре
2. Исследование продуктивного взаимодействия в паре.
3. Формирование понятия о предотвращении конфликта и перевода его в продуктивное русло.

Участники консультации: семейные пары 35-45 лет.

Ход консультации:

Упражнение-разминка Участники группы распределяются по парам, упираются плечом в плечо и пытаются сдвинуть друг друга с места, затем та же процедура повторяется, только упираются друг в друга спинами, боками, ягодицами.

Вопросы психолога:

- Что вы чувствуете при взаимодействии с другим?
- Всегда ли вам хочется «стоять на своем»?
- Важно ли удерживать свое мнение?

Ситуативная игра «Аэропорт»

Анализируются эффективные пути разрешения конфликта.

Инструкция для «начальника»: Вы – начальник планово-экономического отдела. Сотрудница Н. не сделала расчеты к сроку. Вам передали, что она заболела и долго не появится. Однако когда вы несколько раз звонили домой, к телефону никто не подходил. Вы летите в командировку в Санкт-Петербург без нужных вам документов, и вас это злит. В аэропорту вы сталкиваетесь с сотрудницей Н.

Инструкция для «подчиненной»: Вы— работник планово-экономического отдела. Очень неудачно складываются ваши дела: в самую пору сдачи важного документа тяжело заболела сестра, и, поскольку за ней некому ухаживать, вы взяли больничный по уходу и теперь временно у нее живете. Ваш знакомый прилетает из Санкт-Петербурга, откуда вам обещали передать хорошее лекарство для сестры (без этого лекарства она может даже умереть). В аэропорт вы опоздали, самолет давно прилетел, вы стоите и не знаете, что делать. Вдруг вас окликает начальник.

Вопросы психолога:

- Тяжело ли вам было справляться с данной ситуацией?
- Удалось ли вам убедить партнера?
- В какие моменты вы чувствовали, что услышаны?
- В какие моменты вас слышал ваш партнер?

Упражнение-разминка «Армрестлинг»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Пары, которые устраиваются за столами так, как устраиваются участники соревнований по армрестлингу.

Инструкция: «Победителем среди всех пар станет тот участник, которому удастся заработать больше всех конфет (жетонов). Количество заработанных конфет (жетонов) будет зависеть от числа побед над соперником.

Вопросы психолога:

- Тяжело ли вам было справляться с данной ситуацией?
- Хотелось ли вам убедить своего партнера?
- В какие моменты вы чувствовали своего партнера?

Упражнение «Ток-шоу»

Цель ток-шоу — дать возможность участникам группы проанализировать динамику конфликта, интерпретацию участниками конфликта причин и мотивов их поведения и испытываемых ими чувств. Порядок проведения: ведущим или участниками группы определяется

конфликтная ситуация, актуальная для целей группы, определяются основные действующие лица конфликта, выбираются участники – исполнители основных ролей.

С каждым участником драматизации отдельно выбираются стратегия, мотивы поведения и зона разногласий с другими участниками.

Вариант ситуации, который зачитывается всей группе В четырехкомнатной квартире проживают три семьи: в одной комнате – родители (мать и отец – старшее поколение), в другой – старший сын с женой и дочерью, в третьей – младший сын с женой. Первоначально старшее поколение дружно жило с семьей старшего сына, приняло беременную невестку (до этого она проживала в другом городе), дедушка с бабушкой помогали растить внуку. Семья старшего сына по инициативе его жены подала заявление в суд на раздел квартиры, претендуя при этом на две комнаты. Родители согласились разделить лицевой счет и выделить одну комнату площадью 10 кв. м. Конфликт затянулся, заявления переходят из одной инстанции в другую. Эта ситуация остро переживается ее участниками. Семья старшего сына запретила внучке общаться с бабушкой и дедушкой. Отец пережил инсульт и получил инвалидность. Братья не общаются.

Дополнительная информация для жены старшего сына (зачитывается только исполнительнице роли): она обижается на свекровь, которая постоянно ее контролировала в ведении домашнего хозяйства и в воспитании дочери, и не скрывает своей обиды, считает, что родители мужа настраивают его против нее, разрушают семью. Выделение одной комнаты не дает возможности разменять квартиру.

Дополнительная информация для младшего сына: при разделе квартиры у него не остается возможности получить собственное жилье. Разыгрывание ситуации начинается с диалога свекрови и невестки, постепенно вводятся остальные действующие лица. Задача ведущего – стимулировать поиск выхода из конфликтной ситуации, организовав

переговоры, не затрагивая юридическую сторону вопроса.

В ходе ток-шоу целесообразно предлагать высказывать мнения участникам группы, исполняющим роли соседей, друзей, сослуживцев участников конфликта, представляющим разные точки зрения. После завершения драматизации проводится деролинг (снятие ролей) участников. В обсуждении анализируются ложные мотивы и представления каждого участника, испытываемые ими чувства, их влияние на динамику конфликта. Важно прийти к выводу, что конфликты часто содержат небольшое ядро подлинно несовместимых целей, окруженных толстой мантией искаженного восприятия мотивов и целей противника.

Вопросы психолога:

- Понравился ли вам формат «ток-шоу»?
- Полезно ли было понимать чувства и эмоции всех участников конфликта?
- Понимаете ли вы чувств своего партнера?
- Понимает ли он ваши чувства?

Упражнение «Испорченный телефон»

Одному из партнеров предлагается на время выйти из помещения. Задача другого – внимательно прослушать историю, чтобы второй партнер мог найти к ней решение.

Текст для упражнения (автор М.Р. Битянова): «Генри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость. Он шел на свидание с той самой дурнушкой из бара, рыжей Бетси. Встречу она назначила в неживописном месте (под часами на старой площади). Генри и Бетси отправились в лагуну. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначных и игривых фраз, как увидели быстро идущую им наперерез новую белую лодку с широкой красной полосой. Генри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать.

Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась лицом в мокрое днище...»

Вопросы ведущего:

- Была ли вам понятна суть истории, которую рассказал Ваш партнер?
- Был ли вам понятен рассказ партнера?
- Задавали ли вы вопросы для ее понимания?
- Как это упражнение может иллюстрировать взаимодействие в семье?

Упражнение «И тут вы ему говорите»

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать себя в разных коммуникативных техниках, найти поведенческие ходы, которые делают каждую технику успешной и субъективно привлекательной (владение всеми тремя позициями – важный залог гибкого, конструктивного поведения в общении).

Участники получают роли игрока, подыгрывающего и наблюдателя. Инструкция игроку. Ситуация, которую я вам опишу, предполагает диалог с другим персонажем. Его роль будет исполнять подыгрывающий. Предложенную ситуацию вы разыграете с ним три раза. Сначала вы будете вести свою партию с позиции «сверху» – давите, требуйте, грубите, угрожайте, насмехайтесь, будьте очень настойчивы. Как бы ни вел себя ваш партнер, постарайтесь все время лидировать, быть «над ним». Через 3-4 минуты остановите диалог, немного помолчите и начинайте игру с позиции «снизу»– заигрывайте, просите, почувствуйте себя слабым и зависимым, уступайте, входите в положение другого человека, и так 3-4 минуты, а затем после небольшой паузы побудьте в позиции «на равных». Найдите верный тон, нужную позу, доброжелательные и уверенные слова.

Ваш коллега попросил у вас на несколько дней «посмотреть» ценные рабочие материалы. Вернул только через неделю в неприглядном, местами нечитабельном виде. И тут вы ему говорите... Вы– страстный любитель тюльпанов, выращиваете у себя на участке редкие сорта, приобретаете луковицы за очень приличные деньги.

У соседки, с которой у вас нормальные отношения, есть собака –

спаниель. Однажды вы выходите и видите, что клумба с тюльпанами изрыта наглыми собачьими лапами. И тут вы соседке говорите...

Вы купили на рынке понравившуюся вам блузку, придя домой и примерив ее, вы обнаружили, что она не гармонирует ни с одной вещью в вашем гардеробе, да и внутренняя обработка вам показалась некачественной. Вы возвратились на рынок с намерением сдать блузку и говорите продавцу...

Вопросы психолога:

- Какая из трех стратегии общения была для вас наиболее близка?
- Какую из стратегий вы часто используете со своим супругом?
- Какая из стратегий помогает предотвратить конфликт?
- Какая из стратегий его усиливает?

Упражнение «Паровозики»

Цель: физическая и эмоциональная разгрузка, а также предоставление возможности участникам группы почувствовать наиболее эмоционально комфортное положение для себя.

Участникам предлагается положить руки на талию впереди стоящего человека. Первый участник, машинист, отвечает за безопасность и движение, второй – «пассажир» – едет себе, глядит в окно, думает о своем, повлиять на движение он не может, но и опасность ему никакая не грозит. Движение продолжается две-три минуты. Затем ведущий просит перестроиться: «пассажир» становится «машинистом», а «машинист» – «пассажиром»

Вопросы психолога:

- Какая из ролей была для вас наиболее близка?
- Какую из ролей вы часто используете со своим супругом?
- Какая из ролей предполагала наибольшую ответственность?
- Какая из ролей предполагала наименьшую ответственность?
- Могут ли эти роли быть несогласованными?

Вопросы к семейной паре:

- Какие из упражнений показались вам наиболее иллюстративными к вашей семейной жизни?

- Нравится ли вам брать ответственность за решения в семье?
- Какие роли и стратегии вы используете при решении семейных конфликтов?
- О каких стратегиях и способах решения конфликта вам хотелось бы узнать?

Домашнее задание семейной паре:

- Придумайте творческий гимн решения конфликтов в вашей семье.

Консультация 5. Барьеры межличностного общения.

Цель консультации: Сформировать у супружеских пар представление о свободном общении и самовыражении в семейной жизни.

Задачи консультации:

1. Исследование барьеров общения в супружеской паре
2. Исследование способов продуктивного преодоления барьеров общения в супружеской паре.
3. Формирование понятия о самовыражении и «я-высказываниях»

Участники консультации: семейные пары 35-45 лет.

Ход консультации:

Упражнение «АХ-ХА» Цель: снятие эмоционального напряжения. Участники группы делятся на пары; в каждой паре партнеры становятся друг напротив друга. Один делает энергичный шаг вперед и одновременно выставляет перед грудью согнутую в локте руку, произнося при этом громкое «ХА!». В звук надо вложить всю свою силу и мощь, сохраняя при этом спокойствие. Партнер, стоящий напротив, демонстрирует движение пассивного начала, делает шаг назад, разводя руки в сторону, произнося при этом громкое «АХ!».

Так несколько раз, меняясь ролями. В обсуждении следует проанализировать физические и эмоциональные реакции, испытываемые в разных ролях.

Информация от ведущего о барьерах общения:

Конфликты, возникающие по любым причинам, протекают особенно остро, если стороны не владеют элементарными навыками партнерского общения. Выбор стиля общения во многом предопределяет возможность партнеров понимать друг друга. Способы ведения разговора, стимулирующие конфликт, негативные переживания, такие, как злость, протест, раздражение, принято называть «барьерами общения».

К ним относятся:

- Негативные оценки и ярлыки (оскорбления): «Ты все врешь!», «ты не можешь понять элементарного», «не твоего ума дело» и пр. Негативные оценочные высказывания провоцируют противодействие, желание партнера противостоять.

- Советы: «Мой тебе совет, сделай, как я сказал», «Не советую тебе меня злить» и др. Совет следует давать только в тех случаях, когда вас об этом просят, в других случаях совет вызывает у партнера чувство протеста.

- Вопросы (на которые не нужно отвечать или невозможно ответить): «Что ты здесь делаешь?», «Кто ты такой?», «Ты в своем уме?». Любой вопрос предполагает ответ, но эти вопросы ответа не требуют, предполагается, что сам партнер поймет, как вы злы, обижены, волнуетесь. В ситуации конфликта партнер вряд ли захочет понять ваше состояние и, вероятнее всего, попытается прекратить разговор вопросами, например: «А твое какое дело?»

- Приказы: «Прекрати меня злить!», «Замолчи!», «Прекрати плакать!». Конфликт может быть разрешен, если партнеры в общении демонстрируют равенство или уважение. Человек, отдающий приказы, тем самым демонстрирует превосходство, право распоряжаться, что вызывает чувство протеста и желание оспорить приказ.

- Обобщения, глобальные выводы из единичных случаев: «Меня никто не любит», «Ты никогда не моешь посуду», «Ничего хорошего в жизни я не видела» и т.п. Сильные эмоции заставляют человека делать поспешные выводы. Подобные обобщения чаще всего неверны, партнер обязательно

вспомнит, как он мыл хоть когда-нибудь посуду по собственной инициативе, что в вашей совместной жизни были и любовь, и добро.

- Ирония, язвительность: «Ну, ты у меня и герой!», «Ты просто писаная красавица». В ситуации конфликта ирония и язвительность могут обидеть партнера, будут восприниматься как оскорбление. Нарушают отношения и осложняют ситуацию и перебивание, настаивание на собственной правоте, упреки, выдвижение ультиматума. На эти и другие «барьеры общения» люди реагируют весьма эмоционально, и чаще всего эти эмоции носят негативный характер. Основное правило эффективного общения – это открытое выражение желаний и чувств, уважение к желаниям и чувствам партнера.

Упражнение «Опоздание»

Цель: овладение навыками конструктивного взаимодействия.
Оборудование: стандартные листы бумаги.

Ведущий зачитывает группе ситуацию: Ваша хорошая подруга уже давно потеряла работу, денег в ее семье явно не хватает. И вот в организации, где выработаете, появилась вакансия. Очень неплохие деньги платят за элементарную работу, с которой подруга легко бы справилась. Вы переговорили с начальником, рекомендовали подругу как добросовестную, исполнительную женщину. Начальник пригласил ее на собеседование к 12 часам. В 12 часов у дверей кабинета начальника подруги не было. Она не пришла и в 15 минут первого. В половине первого появляется подруга, и вы ей говорите...

После того как ситуация представлена, ведущий просит участников группы написать то, что они бы сказали подруге в такой ситуации. Варианты реагирования зачитываются.

Вопросы психолога:

Почему вы выбрали именно такой вариант общения?

-Какой вариант был бы более мягким?

- Как вы думаете, что в момент общения с вами чувствовала ваша подруга?

-Узнали ли вы, почему она так поступила?

Упражнение «Я-высказывание»

Цель: овладение навыками конструктивного взаимодействия с помощью «Я-высказываний».

Ведущий рассказывает, что одним из способов открытого выражения желаний и чувств может служить прием «Я-высказывания».

Этот прием помогает дать партнеру по общению обратную связь, не перекладывая на него ответственности.

Общая схема проговаривания в рамках этого приема такова: Событие – Реакция – Причина напряжения (без интерпретации):

Далее участникам группы предлагается сформулировать «Я-высказывание» как реакцию на предлагаемые ведущим ситуации.

Например:

1. коллега «перехватила» работу, о которой у вас была предварительная договоренность с руководством, на которую вы рассчитывали как на дополнительный заработок;

2. вы узнали, что ваш 14-летний сын пропустил целую неделю занятий с репетитором, которому вы платите достаточно большие деньги; 1. ваш сын разбил любимую фамильную чашку;

3. ваша дочь пришла домой значительно позже, чем обещала; до ее прихода вы успели обзвонить друзей, позвонили в больницы, морг;

4. сосед по парте во время теста заглядывает к вам в листок и тем самым навлекает на вас неприятности;

5. подруга взяла у вас конспект и не вернула в условленное время;

6. лучшая подруга показала ваш дневник вашему другу.

В обсуждении важно проанализировать различия между «Ты-высказыванием» и «Я высказыванием», между проявлением чувств, мыслей и оценок.

Вопросы психолога:

– Почему вы выбрали именно такой вариант общения?

- Какой вариант был бы более мягким?
- Как вы думаете, что в момент общения с вами чувствует собеседник?
- Узнали ли вы, почему она или он так поступили?
- Удалось ли вам выразить свои чувства и эмоции?

Упражнение «Конфликты» Цель: научиться выражать свои чувства посредством «Я-высказывания».

Один участник из пары, в игровой форме, обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта. Второй участник реагирует тремя разными способами:

- оправдывается и извиняется (с позиции «жертвы»); -
- использует «Ты-высказывания» для ответных обвинений;
- использует «Я-высказывания» по схеме.

Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию и варианты решений. В обсуждении участники анализируют критерии соответствия поведения заявленной позиции, правильность использования приема «Я-высказывания».

Вопросы психолога:

- Почему вы выбрали именно такой вариант общения?
- Удалось ли вам выразить свои чувства и эмоции?
- В какой позиции вы чувствовали, что вас понимают?
- Как отличить обвинение от раскрытия чувств?

Упражнение «Видеоролик»

Цель: осознание влияния стереотипов на развитие конфликта.

Парам предлагается представить, что они являются режиссерами, и снять видеоролик с сюжетом на заданную тему. Темы сюжетов раздаются участникам на карточках. После подготовки сюжеты демонстрируются остальным участникам, задача которых узнать, какие группы людей были сняты на видеоролик. Примерные темы сюжетов: «Милиционер»; «Учительница»; «Новый русский»; «Супружеская пара со стажем»; «Итальянцы» и др.

Вопросы психолога:

- Какую роль в этом ролике выполняли вы, а какую ваш партнер?
- Удалось ли вам договориться?
- Получилось ли выразить то, что вы хотели для остальных?
- Как вы можете оценить вашу совместную работу?

Упражнение «Снежинка»

Цель: работа со стереотипами, развитие умения принимать чужие точки зрения. Парам раздаются одинаковые листы бумаги.

Ведущий просит выполнить молча следующие действия с листом бумаги, не глядя, как такую же операцию проделывают другие:

1. сложите лист вдвое, оторвите правый верхний угол;
2. снова сложите лист вдвое и оторвите правый верхний угол;
3. сложите лист вдвое и оторвите правый верхний угол;
4. сложите лист вдвое и оторвите правый верхний угол;
5. разверните. При демонстрации остатков листов бумаги участники группы увидят разнообразные варианты «снежинки».

Вопросы психолога:

- Почему при одних условиях у всех – разные снежинки?
- Можно ли сказать, что кто-то делает правильно, а кто-то нет?
- Почему у всех у нас разный результат?
- Всегда ли мы понимаем одно и то же одинаково?

Упражнение «О нашей семье».

Парам предлагается рассказать о своей семье красивую историю, легенду для других.

- Чем примечательна наша семья?
- Всегда ли нам удаётся избегать проблем и конфликтов?
- Какие традиции есть у нас в семье?
- Какие праздники мы отмечаем?
- Есть ли в нашей паре что-то особенное?
- Что бы мы хотели передать как урок другим?

Вопросы психолога:

- Удалось ли нам рассказать о нашей семье?
- Что мы услышали нового для себя?
- Что бы хотелось добавить?
- Чем наша семья ценна для каждого из нас?

Консультация 6. Анализ и разрешение конфликтных ситуаций

Цель консультации: Сформировать у супружеских пар умение анализировать и понимать возникающие конфликты для их продуктивного решения.

Задачи консультации:

1. Исследование стереотипов общения и представления о конфликтах
2. Исследование способов анализа конфликта
3. Решение конфликтных ситуаций при использовании разных форм и способов.

Участники консультации: семейные пары 35-45 лет.

Упражнение-разминка «Стереотипы»

Парам предъявляются одинаковые фотографии, например мужчины (см. «Фото Курта Уолдена» в кн.: Майерс Д. Социальная психология, с. 121), и предлагается увидеть «кто это» глазами мужа и жены. Результаты обсуждаются.

Информация психолога:

Стереотипы – социально разделяемые представления о характеристиках (личностных чертах, ценностях, ожидаемом поведении), воспринимаемых как справедливые в отношении социальных групп и их членов. В наиболее общем плане стереотипы рассматриваются как абстрактные умственные репрезентации социальных групп – групповые схемы или групповые прототипы. Групповые репрезентации включают стерео типизированные представления, ассоциируемые в долгосрочной

памяти с групповыми обозначениями (например, кавказец).

Стереотипы играют защитную функцию, являясь надежным стражем нашей психики, адаптивным и энергосберегающим ее механизмом. Стереотипы позволяют оценивать явления как положительные или отрицательные, значимые или незначительные с точки зрения своей группы. В стереотипах проявляется «типическое Я».

В зависимости от того, в какой ситуации проявляется стереотип, он может сберечь силы, а может и подвести, создав проблемы в отношениях или достижении значимых целей. Примерами стереотипов может служить образ «бухгалтера», «учителя», «кавказца», «нового русского». Как они соотносятся с реальным носителем данной характеристики? Использование стереотипов в межличностных отношениях, в отношениях родителей и детей, мужчин и женщин («все мужчины такие...», «современные дети – они же...», «все начальники...») может усугубить конфликт, противодействовать его разрешению.

Упражнение «Золушка»

Цель: снятие эмоционального напряжения, эмоциональная разрядка, а также тренировка умения взглянуть на ситуацию с различных точек зрения.

Инструкция: у пар есть возможность выступить свидетелями событий, происходящих в сказке «Золушка». Членам группы будут розданы карточки, в которых указано, в какой роли они являлись участниками событий, происходящих в сказке. После того как карточки будут розданы, участники в течение 3 минут готовят рассказ, в котором от имени действующего лица (мачехи, сестер, Золушки, отца, принца, дамы, короля и др.) дается описание и оценка ситуации. В обсуждении следует обратить внимание на то, что у участников или свидетелей конфликта есть собственная картина и представления о целесообразности тех или иных действий.

Вопросы психолога:

- Почему этот персонаж ведет себя именно так?
- Может ли он вести себя по-другому?

- Почему происходят его конфликты с окружающими?
- Является ли он инициатором конфликта?
- Может ли он вести себя по-другому?

Упражнение «Разбор конфликтных ситуаций»

Цель: анализ конфликтных ситуаций и выработка навыков по их эффективному разрешению.

I этап. В течение 10 минут каждый участник группы на листе бумаги описывает какую-либо конфликтную ситуацию. Это может быть ситуация, которую он пережил сам или в которой участвовали его знакомые.

Позже, в течение 10 минут его партнер пишет на бумаге решение этой ситуации. Они обмениваются ситуациями и предлагают их решение.

Вопросы психолога:

- Видите ли вы решение этой ситуации таким же, как ее видит партнер?
- Как бы вы решили эту ситуацию сами?
- Показалось ли вам решение партнера необычным или интересным?
- Могут ли быть другие варианты решения этой ситуации?

Упражнение «Конфликт в игру»

Используйте материалы ситуаций из прошлого упражнения.

Представьте, что эту ситуацию решают дети.

Ответьте на вопросы:

- Как бы они решили эту ситуацию?
- Какое нестандартное решение этой ситуации вы видите?
- Каким будет самое абсурдное ее решение?

Вопросы психолога:

- Видите ли вы решение этой ситуации таким же, как ее видит партнер?
- Как бы вы решили эту ситуацию сами?
- Показалось ли вам решение партнера необычным или интересным?

Упражнение «Улитка ищет дом»

Представьте, что улитка ищет дом – расскажите своему партнеру, каким бы был хороший дом для улитки. Пусть партнер проиграет вам это. А теперь – побудьте хорошей улиткой для домика.

Вопросы психолога:

- Интересным ли для вас было это упражнение?
- Было ли в ваших с партнером пожеланиях что-то общее?
- Как можно было бы договориться?

Упражнение «Стиральная машинка»

Один из партнеров отыгрывает стиральную машинку, второй – пятно на одежде. Потом они – меняются.

Вопросы психолога:

- Были ли действия партнера заботливыми?
- В какой из ролей вам нравилось быть?
- Какое бы вам хотелось отношение от партнера?

Вопросы к семейной паре:

- Интересно ли для вас анализировать и разбирать конфликты?
- Легко ли для вас договариваться и находить совместное решение?
- Часто ли вы проговариваете партнеру свои пожелания и спрашиваете его о них?
- Какие из конфликтов или разногласий в семье вам бы хотелось разобрать сейчас?

Домашнее задание семейной паре:

- Придумайте «мир глазами партнера» и пропишите его в форме коллажа из картинок, рисунка, скульптуры или иного творческого продукта.

Консультация 7. Саморегуляция. Медитация.

Цель консультации: Сформировать у супружеских пар представление о собственных потребностях и способах перезагрузки и переключения.

Задачи консультации:

1. Исследование потребностей в супружеской паре

2. Исследование способов саморегуляции и самоконтроля.
3. Формирование представления о способах перезагрузки и снятия напряжения

Участники консультации: семейные пары 35-45 лет.

Ход консультации:

Упражнение «Я – это ты»

Представление домашних заданий. Рассказ о партнере.

Ролевая игра «Потребности»

В паре проигрывается роль девушки и ее родителей.

Ведущий зачитывает историю: Мария, девушка 16 лет, хочет пойти на вечеринку в дом к своему другу. Последний раз, когда была у него, она вернулась домой на два часа позже условленного с родителями времени. Вообще она достаточно много времени проводит со своим другом. Родители Марии волнуются, когда дочери нет дома, тем более что в последнее время она стала меньше заниматься, а в ближайшее время у нее экзамены.

Одна подгруппа – друзья Марии, другая – друзья родителей. Друзья Марии должны перечислить потребности (не желания) их подруги; друзья родителей – их потребности. Затем составляются пары из участников разных подгрупп и им предлагается обсудить: общие потребности Марии и ее родителей; потребности, которые не могут быть удовлетворены, так как они противоречат друг другу. В обсуждении следует рассмотреть противоречивые потребности, проанализировать – не являются ли эти потребности желаниями, позволяют ли общие потребности разрешить противоречие и прийти к взаимному соглашению.

Потребность – состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования, развития, и выступающее источником его активности. Желание – отражающее потребность переживание, перешедшее в действенную мысль о возможности чем-либо обладать или что-либо осуществить.

Вопросы психолога:

- Что для вас – «потребности» и «желания»
- Чем больше руководствуетесь вы – потребностями или желаниями?
- Как можно «объединить» свои желания и желания партнера?
- Как вы узнаете о «желаниях» и «потребностях» партнера?

Упражнение «Сила власти»

Цель: разминка, снятие эмоционального напряжения.

Партнеры одновременно берутся за выданную газету одной рукой. Ведущий говорит, что газета символизирует собой «власть». По команде ведущего участники подгрупп должны забрать как можно, больше «власти», но при этом можно использовать только руку, которой они держат газету. В обсуждении анализируются ощущения, эмоции, которые испытывали участники группы в ходе «захвата власти».

Вопросы психолога:

- Было ли для вас важно «захватить власть»?
- Почему это желание, на ваш взгляд, порождается в конфликте?
- Что такое «власть в семье»?
- Стремитесь ли вы к власти в семье?

Упражнение «Я-посредник»

Каждому из супружеской пары предлагается создать «кодекс посредника в конфликте», прописать правила для разрешения конфликта.

Представьте, что вы бы решали чей-то конфликт. Что для вас при этом было бы важно?

Врем выполнения – 20 минут.

Вопросы психолога:

- Понравился ли вам ваш «кодекс посредника в конфликте»?
- Что общего в «кодексе посредника в конфликте» оказалось у вас и у вашего партнера?
- Что обязательно должен предполагать в себе «кодекс посредника в конфликте»?
- Можете ли вы взглянуть на свои конфликты и разногласия с позиции

«посредника»?

Упражнение «Мусорное ведро».

Запишите все проблемы, которые видите в своем супружестве, а затем сверните их в бумажки и бросьте в мусорное ведро (например, коробочка). Выдохните, и подумайте, что все ваши проблемы остались именно там.

Упражнение-медитация «Экран расслабления»

Представьте, что на стене висит «Экран расслабления». Направьте на стену ракурс внимания, постарайтесь сосредоточиться только на внутренних ощущениях и приятных образах. Врем выполнения – 12 минут.

Упражнение-медитация «Волшебное место»

Закройте глаза и представьте себе собственное волшебное место. Нужно мысленно ответить на такие вопросы: каковы свойства этого места, что оно делает с теми, кто попадает туда, в чём его волшебство, как попасть в это место, кому туда можно, а кому нельзя, в какие моменты жизни хотелось бы туда попасть. Какие 12 ресурсов это место могло бы вам сейчас дать?

Теперь придите в свое волшебное место и начинайте получать его 12 ресурсов.

Окончание работы. Вопросы психолога:

- Что для вас оказалось важным в ходе наших консультаций?
- К чему вы хотите вернуться еще?
- Чему вы научились в ходе наших консультаций?
- Интересны ли вам были наши консультации?
- Какие вопросы вы бы хотели еще обсудить?
- Что нового вы узнали о себе и своем партнере?

Таблица 1. – Исследование когнитивного критерия.

№ пары	Название теста	
	Конфликтная компетентность	
	Муж	Жена
1.	Средняя	Средняя
2.	Высокая	Высокая
3.	Высокая	Высокая
4.	Высокая	Высокая
5.	Высокая	Высокая
6.	Средняя	Средняя
7.	Средняя	Средняя
8.	Средняя	Средняя
9.	Высокая	Высокая
10.	Высокая	Высокая
11.	Высокая	Высокая
12.	Высокая	Высокая
13.	Высокая	Высокая
14.	Средняя	Средняя
15.	Средняя	Средняя
16.	Высокая	Высокая
17.	Высокая	Высокая
18.	Высокая	Высокая
19.	Высокая	Высокая
20.	Высокая	Высокая
21.	Средняя	Средняя
22.	Высокая	Высокая
23.	Высокая	Высокая
24.	Высокая	Высокая
25.	Высокая	Высокая
26.	Средняя	Средняя
27.	Высокая	Высокая
28.	Средняя	Средняя
29.	Средняя	Средняя
30.	Высокая	Высокая

Таблица 2. – Исследование мотивационного критерия

Тест Гришиной / Томаса		
№	Муж	Жена
1	1.Сотрудничество (10) 2.Избегание (8) 3. Приспособление(6) 4.Компромисс (4) 5.Соперничество (1)	1.Компромисс (10) 2.Избегание (7) 3.Приспособление (7) 4.Сотрудничество (4) 5.Соперничество (1)
2.	1. Сотрудничество (11) 2. Компромисс (9) 3.Приспособление (5) 4. Избегание (2) 5. Соперничество (2)	1. Сотрудничество (10) 2. Компромисс (8) 3. Соперничество (6) 4.Избегание (4) 5.Приспособление (1)
3.	1. Компромисс (8) 2. Сотрудничество (6) 3. Избегание (5) 4. Соперничество (5) 5.Приспособление (5)	1. Сотрудничество(9) 2. Компромисс (8) 3.Избегание (6) 4. Соперничество (3) 5.Приспособление (3)
4.	1. Компромисс (10) 2. Приспособление (8) 3.Избегание (7) 4. Сотрудничество (4) 5. Соперничество (0)	1.Приспособление (10) 2. Компромисс (10) 3. Избегание(7) 4. Сотрудничество (2) 5. Соперничество (0)
5.	1. Компромисс (7) 2. Сотрудничество(8) 3. Приспособление (7) 4. Соперничество (5) 5. Избегание (2)	1.Компромисс (8) 2.Соперничество (8) 3. Сотрудничество (8) 4.Избегание (3) 5. Приспособление (2)
6.	1. Избегание (10) 2. Сотрудничество (7) 3. Приспособление (6) 4. Компромисс (6) 5. Соперничество (0)	1. Избегание (9) 2. Сотрудничество (7) 3. Компромисс (6) 4. Приспособление (4) 5. Соперничество (3)
7.	1. Компромисс(9) 2.Сотрудничество (7) 3.Приспособление (6) 4. Избегание (5) 5.Соперничество (2)	1. Компромисс (9) 2. Приспособление (6) 3.Избегание (5) 4. Соперничество (5) 5. Сотрудничество (4)
8.	1. Приспособление (8) 2. Избегание (6) 3. Сотрудничество (6) 4.Компромисс (5) 5.Соперничество (4)	1. Приспособление (9) 2.Избегание (7) 3.Соперничество (6) 4. Компромисс (4) 5. Сотрудничество (3)
9.	1. Избегание (7) 2.Сотрудничество (7) 3.Соперничество (7) 4. Компромисс (7) 5. Приспособление(1)	1. Избегание (7) 2.Сотрудничество (7) 3.Соперничество (7) 4. Компромисс (7) 5. Приспособление(1)

Продолжение Таблицы 2

10.	1.Сотрудничество (8) 2.Компромисс (7) 3.Избегание (7) 4. Приспособление (6) 5. Соперничество (1)	1. Компромисс (9) 2. Сотрудничество (8) 3. Избегание (7) 4. Соперничество(3) 5. Приспособление (1)
11.	1. Сотрудничество (8) 2. Компромисс (8) 3. Избегание (6) 4. Приспособление (4) 5. Соперничество (3)	1. Сотрудничество (9) 2. Компромисс (7) 3. Избегание (6) 4. Соперничество (4) 5. Приспособление (3)
12.	1. Компромисс (9) 2.Сотрудничество (7) 3. Избегание(7) 4.Соперничество (5) 5. Приспособление (1)	1. Компромисс (9) 2.Соперничество (8) 3.Избегание (6) 4.Соперничество (5) 5. Приспособление (1)
13.	1. Сотрудничество (9) 2. Компромисс(7) 3. Соперничество (7) 4.Избегание (5) 5. Приспособление (1)	1. Сотрудничество (9) 2.Компромисс (9) 3. Избегание (6) 4. Приспособление (3) 5. Соперничество (2)
14.	1. Приспособление(9) 2.Компромисс (6) 3.Сотрудничество (6) 4. Соперничество(4) 5. Избегание (4)	1.Сотрудничество (10) 2.Приспособление(8) 3. Компромисс (7) 4.Соперничество (4) 5.Избегание (0)
15.	1. Компромисс (8) 2. Сотрудничество(7) 3. Приспособление (6) 4.Избегание(5) 5. Соперничество (3)	1. Сотрудничество (9) 2. Компромисс (7) 3.Избегание (6) 4.Соперничество (4) 5. Приспособление (3)
16.	1.Компромисс (9) 2. Избегание (8) 3. Сотрудничество (7) 4. Соперничество (5) 5.Приспособление (0)	1. Компромисс (10) 2.Приспособление (8) 3. Соперничество (5) 4.Сотрудничество (4) 5.Избегание (2)
17.	1.Компромисс (9) 2. Избегание (8) 3. Сотрудничество (5) 4.Соперничество (5) 5.Приспособление (2)	1. Избегание (9) 2.Компромисс (9) 3. Соперничество (5) 4.Приспособление (4) 5.Сотрудничество (2)
18.	1.Приспособление (9) 2. Компромисс (5) 3.Сотрудничество (5) 4.Избегание (5) 5.Соперничество (5)	1.Приспособление (8) 2. Компромисс (7) 3.Соперничество (5) 4.Сотрудничество (5) 5.Избегание(4)
19.	1.Приспособление (9) 2. Избегание (6) 3.Соперничество (6) 4. Компромисс (4) 5.Сотрудничество (4)	1.Приспособление (11) 2. Компромисс (7) 3.Избегание (6) 4.Сотрудничество (3) 5. Соперничество (2)

Продолжение Таблицы 2

20.	1. Приспособление (9) 2.Компромисс (8) 3.Избегание (7) 4. Сотрудничество (3) 5.Соперничество (3)	1.Соперничество (12) 2. Компромисс (6) 3.Сотрудничество (5) 5. Избегание (4) 6. Приспособление (2)
21.	1. Компромисс (7) 2.Избегание (6) 3. Соперничество (7) 4. Сотрудничество (5) 5. Приспособление (4)	1.Избегание (7) 2. Компромисс (7) 3. Приспособление (6) 4. Соперничество (5) 5. Сотрудничество (4)
22.	1.Избегание (10) 2. Компромисс (7) 3. Сотрудничество (6) 4. Сотрудничество (6) 5.Приспособление (3)	1.Соперничество (9) 2. Компромисс (7) 3. Избегание (7) 4. Сотрудничество (3) 5.Приспособление (3)
23.	1. Сотрудничество(8) 2.Избегание (7) 3.Приспособление (6) 4.Компромисс (5) 5.Соперничество (3)	1. Избегание(9) 2.Сотрудничество (6) 3.Компромисс (6) 4.Приспособление (6) 5. Соперничество (2)
24.	1.Избегание (7) 2.Сотрудничество (6) 3.Компромисс (6) 4. Соперничество (5) 5.Приспособление (5)	1.Приспособление (9) 2.Избегание (6) 3.Компромисс (5) 4.Соперничество (5) 5.Сотрудничество (4)
25.	1. Сотрудничество (11) 2. Компромисс (7) 3.Избегание (6) 4.Сотрудничество (3) 5. Приспособление (2)	1.Сотрудничество (8) 2.Компромисс (7) 3.Приспособление (6) 4. Соперничество (5) 5. Избегание (3)
26.	1. Избегание (8) 2. Сотрудничество (6) 3.Приспособление (6) 4.Компромисс (5) 5. Соперничество (4)	1. Избегание (9) 2. Компромисс (7) 3. Сотрудничество (6) 4.Соперничество (6) 5. Приспособление (1)
27.	1. Сотрудничество (9) 2.Избегание (6) 3. Компромисс (6) 4.Приспособление (6) 5.Сотрудничество (2)	1. Компромисс (10) 2. Соперничество (6) 3. Избегание (6) 4.Сотрудничество (5) 5. Приспособление (2)
28.	1. Компромисс (11) 2. Приспособление (8) 3.Избегание (5) 4.Сотрудничество (2) 5.Соперничество (1)	1. Приспособление (10) 2.Избегание (6) 3. Компромисс (6) 4.Соперничество(5) 5.Сотрудничество (2)
29.	1. Компромисс (11) 2. Приспособление (8) 3.Избегание (5) 4.Сотрудничество (2) 5.Соперничество (1)	1. Компромисс (11) 2. Приспособление (8) 3.Избегание (5) 4.Сотрудничество (2) 5.Соперничество (1)

Окончание Таблицы 2

30.	1. Приспособление (9) 2.Компромисс (7) 3. Сотрудничество (6) 4. Избегание (5) 5. Соперничество (2)	1. Компромисс (8) 2.Сотрудничество (7) 3.Соперничество (6) 4.Избегание(4) 5.Приспособление (4)
-----	--	--

Таблица 3. – Исследование регулятивного критерия

Исследование ведущего типа реагирования на конфликт по методике «Диагностика ведущего типа реагирования» М.М.Кашапова, Т.Г.Киселева.			
№ пары	Мужской ведущий тип реагирования на ситуацию конфликта	Женский ведущий тип реагирования на ситуацию конфликта	Наличие совпадение ведущего типа реагирования на ситуацию конфликта в семейной паре
1 пара	Ответственность	Ответственность-компромисс	+
2 пара	Ответственность	Агрессия - недоверчивость	-
3 пара	Решение ситуации	Соглашение – отказ от лидерства	-
4 пара	Компромиссное решение	Соглашение – отказ от лидерства	-
5 пара	Решение ситуации	Решение ситуации	+
6 пара	Решение ситуации	Решение ситуации	+
7 пара	Соглашение – отказ от лидерства	Компромиссное решение	-
8 пара	Компромиссное решение	Соглашение – отказ от лидерства	-
9 пара	Компромиссное решение	Компромиссное решение	+
10 пара	Компромиссное решение	Компромиссное решение	+
11 пара	Ответственность - решение	Ответственность - решение	+
12 пара	Ответственность	Ответственность	+
13 пара	Решение ситуации	Решение ситуации	+
14 пара	Ответственность-решение	Ответственность-решение	-
15 пара	Соглашение – отказ от лидерства	Соглашение – отказ от лидерства	+
16 пара	Ответственность - решение	Ответственность - решение	+
17 пара	Решение ситуации	Решение ситуации	+
18 пара	Ответственность-решение	Ответственность-решение	+
19 пара	Соглашение – поиск сильных и слабых сторон в решении	Соглашение – поиск сильных и слабых сторон в решении	+
20 пара	Соглашение – поиск сильных и слабых сторон в решении	Ответственность	-
21 пара	Ответственность	Ответственность	+
22 пара	Ответственность	Ответственность	+

23 пара	Ответственность	Ответственность	+
24 пара	Соглашение – отказ от лидерства	Соглашение – отказ от лидерства	+
25 пара	Ответственность	Ответственность	+
26 пара	Решение ситуации	Соглашение – отказ от лидерства	-
27 пара	Соглашение – отказ от лидерства	Соглашение – отказ от лидерства	+
28 пара	Соглашение – отказ от лидерства	Соглашение – отказ от лидерства	+
29 пара	Соглашение – отказ от лидерства	Соглашение – отказ от лидерства	+
30 пара	Соглашение – отказ от лидерства	Соглашение – отказ от лидерства	+

Таблица 4. – Исследование удовлетворенности семейными ролями

Исследование совпадения результатов теста «Распределение ролей в семье» у мужа и жены» по шкалам «Воспитание детей», «Эмоциональный климат», «Материальное обеспечение семьи», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Сексуальный партнер», «Организация семейной культуры»		
№	Муж	Жена
1.	Совпадают	
2.	Совпадают	
3.	Совпадают	
4.	Совпадают	
5.	Совпадают	
6.	Совпадают	
7.	Совпадают	
8.	-	Выше уровни по шкалам : «Эмоциональный климат», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Организация семейной культуры»
9.	Совпадают	
10.	-	Выше уровни по шкалам : «Эмоциональный климат», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Организация семейной культуры»
11.	-	Выше уровни по шкалам : «Эмоциональный климат», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Организация семейной культуры»
12.	Совпадают	
13.	-	Выше уровни по шкалам : «Эмоциональный климат», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Организация семейной культуры»
14.	-	Выше уровни по шкалам : «Эмоциональный климат», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Организация семейной культуры»
15.	Выше уровни по шкалам «Воспитание детей», «Материальное обеспечение семьи», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки», «Сексуальный партнер», «Организация семейной культуры»	-
16.	Совпадают	
17.	Совпадают	
18.	Совпадают	
19.	Совпадают	
20.	-	Выше уровни по шкалам : «Эмоциональный климат», «Организация развлечений», «Роль хозяина-хозяйки»,

	«Организация семейной культуры»
21.	Совпадают
22.	Совпадают
23.	Совпадают
24.	Совпадают
25.	Совпадают
26.	Совпадают
27.	Совпадают
28.	Совпадают
29.	Совпадают
30	Совпадают

Таблица 5. – Исследование удовлетворенности общением между супругами

Исследование межличностного общения супругов по методике «Особенности общения между супругами»(Ю.А.Алешина, Л.Гозман,Е.М. Дубровская).							
№ пары	Пол	Количество баллов по исследуемым шкалам					
		Доверит. общения	Взаимопонимание	Сходство взглядов	Общие символы семьи	Легкость общения	Психотерапевтичность общения
1 пара	Муж	36	40	20	19	18	14
	Жена	30	34	17	19	15	18
2 пара	Муж	31	38	20	18	18	17
	Жена	30	36	20	18	15	15
3 пара	Муж	28	38	17	17	13	14
	Жена	33	36	19	18	16	15
4 пара	Муж	23	29	12	12	17	11
	Жена	26	29	11	13	16	14
5 пара	Муж	31	34	17	16	16	14
	Жена	33	36	17	17	16	16
6 пара	Муж	28	34	18	15	18	17
	Жена	29	35	19	15	17	17
7 пара	Муж	36	37	18	17	17	17
	Жена	35	38	20	19	17	18
8 пара	Муж	29	30	9	15	15	16
	Жена	29	29	10	14	13	16
9 пара	Муж	34	40	20	19	17	17
	Жена	34	40	19	18	16	17
10 пара	Муж	33	38	14	16	17	16
	Жена	35	37	15	14	15	17
11 пара	Муж	32	37	19	18	17	17
	Жена	32	37	20	18	18	17
12 пара	Муж	29	31	19	18	16	16
	Жена	30	31	19	18	16	15
13 пара	Муж	32	35	17	16	15	14
	Жена	32	37	17	17	15	14
14 пара	Муж	34	36	16	16	17	16

	Жена	36	35	17	16	17	16
15 пара	Муж	36	38	14	17	15	16
	Жена	36	39	15	17	15	15
16 пара	Муж	32	39	21	19	18	17
	Жена	31	39	19	20	18	17
17 пара	Муж	31	30	16	16	16	14
	Жена	31	34	18	18	17	16
18 пара	Муж	32	32	17	14	17	16
	Жена	31	33	17	15	17	14
19 пара	Муж	31	35	13	14	15	16
	Жена	30	29	12	17	11	16
20 пара	Муж	30	29	15	16	14	13
	Жена	29	27	17	17	16	15
21 пара	Муж	31	35	17	15	15	14
	Жена	30	36	18	16	15	16
22 пара	Муж	32	38	12	12	15	13
	Жена	32	40	16	17	17	18
23 пара	Муж	26	36	17	13	13	14
	Жена	27	34	17	13	13	14
24 пара	Муж	30	34	14	13	15	14
	Жена	30	31	15	15	13	13
25 пара	Муж	26	36	17	17	15	16
	Жена	26	35	15	17	17	14
26 пара	Муж	34	36	18	17	18	15
	Жена	33	37	19	18	21	16
27 пара	Муж	28	33	14	14	14	15
	Жена	30	32	15	10	14	17
28 пара	Муж	33	38	15	18	17	17
	Жена	34	38	15	18	16	16
29 пара	Муж	30	33	15	17	16	14
	Жена	30	34	15	17	16	14
30 пара	Муж	32	34	17	18	15	15
	Жена	31	32	15	17	17	14

Таблица 6. – Исследование удовлетворенности браком

Удовлетворенность браком		
№ пары	Муж	Жена
1.	Благополучие	Благополучие
2.	Благополучие	Благополучие
3.	Благополучие	Благополучие
4.	Благополучие	Благополучие
5.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
6.	Благополучие	Благополучие
7.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
8.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
9.	Благополучие	Благополучие
10.	Благополучие	Благополучие
11.	Благополучие	Благополучие
12.	Благополучие	Благополучие
13.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
14.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
15.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
16.	Благополучие	Благополучие
17.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
18.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
19.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
20.	Благополучие	Удовлетворенность
21.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
22.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
23.	Благополучие	Благополучие
24.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
25.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
26.	Благополучие	Благополучие
27.	Благополучие	Благополучие
28.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
29.	Удовлетворенность	Удовлетворенность
30.	Благополучие	Благополучие

Расчет Т-критерия Вилкоксона

Таблица 7. – Расчет Т-критерия «Когнитивного» критерия конфликтной компетентности

№	«До»	«После»	«Сдвиг»	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	1	1	0	0	14, 5
2	1	1	0	0	14, 5
3	1	1	0	0	14, 5
4	1	1	0	0	14, 5
5	1	1	0	0	14, 5
6	1	1	0	0	14, 5
7	1	1	0	0	14, 5
8	1	1	0	0	14, 5
9	1	1	0	0	14, 5
10	1	1	0	0	14, 5
11	1	1	0	0	14, 5
12	1	1	0	0	14, 5
13	1	1	0	0	14, 5
14	1	1	0	0	14, 5
15	1	1	0	0	14, 5
16	1	1	0	0	14, 5
17	1	1	0	0	14, 5
18	1	1	0	0	14, 5
19	1	1	0	0	14, 5
20	1	1	0	0	14, 5
21	1	1	0	0	14, 5
22	1	1	0	0	14, 5
23	0	1	1	1	29, 5
24	0	1	1	1	29, 5
25	0	0	0	0	14, 5
26	0	0	0	0	14, 5
27	0	0	0	0	14, 5
28	0	0	0	0	14, 5
29	0	0	0	0	14, 5
30	0	0	0	0	14, 5
Сумма нетипичных рангов					59

$T_{\text{эмп}} = 59$, при критическом значении T при $n = 30$;

Таким образом, мы получаем формулу:

$T_{\text{кр}} = 120$ при $p = 0,01$

$T_{\text{кр}} = 151$ при $p = 0,05$, что указывает на то, что произошло значимое изменение результатов исследования.

Таблица 8. – Расчет Т-критерия «Мотивационного» критерия конфликтной компетентности

№	«До»	«После»	«Сдвиг»	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	1	1	0	0	14, 5
2	1	1	0	0	14, 5
3	1	1	0	0	14, 5
4	1	1	0	0	14, 5
5	1	1	0	0	14, 5
6	1	1	0	0	14, 5
7	1	1	0	0	14, 5
8	1	1	0	0	14, 5
9	1	1	0	0	14, 5
10	1	1	0	0	14, 5
11	1	1	0	0	14, 5
12	1	1	0	0	14, 5
13	1	1	0	0	14, 5
14	1	1	0	0	14, 5
15	1	1	0	0	14, 5
16	1	1	0	0	14, 5
17	1	1	0	0	14, 5
18	1	1	0	0	14, 5
19	1	1	0	0	14, 5
20	1	1	0	0	14, 5
21	1	1	0	0	14, 5
22	1	1	0	0	14, 5
23	0	1	1	1	29, 5
24	0	1	1	1	29, 5
25	0	0	0	0	14, 5
26	0	0	0	0	14, 5
27	0	0	0	0	14, 5
28	0	0	0	0	14, 5
29	0	0	0	0	14, 5
30	0	0	0	0	14, 5
Сумма нетипичных рангов					59

Методами математической статистики, нами было доказано, что $t = 59$ при критическом значении T при $n = 30$;

Таким образом, мы получаем формулу:

$T_{кр} = 120$ при $p = 0,01$

$T_{кр} = 151$ при $p = 0,05$, что свидетельствует о значимых различиях

Таблица 9. – Расчет Т-критерия «Регулятивного» критерия конфликтной компетентности

№	«До»	«После»	«Сдвиг»	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	1	1	0	0	14, 5
2	1	1	0	0	14, 5
3	1	1	0	0	14, 5
4	1	1	0	0	14, 5
5	1	1	0	0	14, 5
6	1	1	0	0	14, 5
7	1	1	0	0	14, 5
8	1	1	0	0	14, 5
9	1	1	0	0	14, 5
10	1	1	0	0	14, 5
11	1	1	0	0	14, 5
12	1	1	0	0	14, 5
13	1	1	0	0	14, 5
14	1	1	0	0	14, 5
15	1	1	0	0	14, 5
16	1	1	0	0	14, 5
17	1	1	0	0	14, 5
18	1	1	0	0	14, 5
19	1	1	0	0	14, 5
20	1	1	0	0	14, 5
21	1	1	0	0	14, 5
22	1	1	0	0	14, 5
23	0	1	1	1	29, 5
24	0	1	1	1	29, 5
25	0	0	0	0	14, 5
26	0	0	0	0	14, 5
27	0	0	0	0	14, 5
28	0	0	0	0	14, 5
29	0	0	0	0	14, 5
30	0	0	0	0	14, 5
Сумма нетипичных рангов					59

Методами математической статистики, нами было доказано, что $t = 59$ при критическом значении T при $n = 30$;

Таким образом, мы получаем формулу:

$T_{кр} = 120$ при $p = 0,01$

$T_{кр} = 151$ при $p = 0,05$, что указывает на значимость различий

Таблица 10. .– Расчет Т-критерия Вилкоксона по критерию «Удовлетворенности распределением ролей в семье» удовлетворенности браком

№	«До»	«После»	«Сдвиг»	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	1	1	0	0	13
2	1	1	0	0	13
3	1	1	0	0	13
4	1	1	0	0	13
5	1	1	0	0	13
6	1	1	0	0	13
7	1	1	0	0	13
8	1	1	0	0	13
9	1	1	0	0	13
10	1	1	0	0	13
11	1	1	0	0	13
12	1	1	0	0	13
13	1	1	0	0	13
14	1	1	0	0	13
15	1	1	0	0	13
16	0	1	1	1	28
17	0	1	1	1	28
18	0	1	1	1	28
19	0	1	1	1	28
20	0	1	1	1	28
21	0	0	0	0	13
22	0	0	0	0	13
23	0	0	0	1	13
24	0	0	0	0	13
25	0	0	0	0	13
26	0	0	0	0	13
27	0	0	0	0	13
28	0	0	0	0	13
29	0	0	0	0	13
30	0	0	0	0	13
Сумма нетипичных рангов					140

Методами математической статистики, нами было доказано, что $T = 140$

при критическом значении T при $n = 30$;

Таким образом, мы получаем формулу:

$T_{кр} = 120$ при $p = 0,01$

$T_{кр} = 151$ при $p = 0,05$, что указывает на значимость различий

Таблица 11. – Расчет Т-критерия Вилкоксона критерия «Удовлетворенность общением» удовлетворенности браком

№	«До»	«После»	«Сдвиг»	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	1	1	0	0	15
2	1	1	0	0	15
3	1	1	0	0	15
4	1	1	0	0	15
5	1	1	0	0	15
6	1	1	0	0	15
7	1	1	0	0	15
8	1	1	0	0	15
9	1	1	0	0	15
10	1	1	0	0	15
11	1	1	0	0	15
12	1	1	0	0	15
13	1	1	0	0	15
14	1	1	0	0	15
15	1	1	0	0	15
16	1	1	0	0	15
17	1	1	0	0	15
18	1	1	0	0	15
19	1	1	0	0	15
20	0	1	1	1	30
21	0	0	0	0	15
22	0	0	0	0	15
23	0	0	0	0	15
24	0	0	0	0	15
25	0	0	0	0	15
26	0	0	0	0	15
27	0	0	0	0	15
28	0	0	0	0	15
29	0	0	0	0	15
30	0	0	0	0	15
Сумма нетипичных рангов					30

В данном случае, методами математической статистики, нами было доказано, что $T = 30$

при критическом значении T при $n = 30$;

Таким образом, мы получаем формулу:

$T_{кр} = 120$ при $p = 0,01$

$T_{кр} = 151$ при $p = 0,05$, что указывает на статистически значимые различия.

Таблица 12. – Расчет Т-критерия Вилкоксона критерия «Удовлетворенность браком» удовлетворенности браком

№	«До»	«После»	«Сдвиг»	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	1	1	0	0	13
2	1	1	0	0	13
3	1	1	0	0	13
4	1	1	0	0	13
5	1	1	0	0	13
6	1	1	0	0	13
7	1	1	0	0	13
8	1	1	0	0	13
9	1	1	0	0	13
10	1	1	0	0	13
11	1	1	0	0	13
12	1	1	0	0	13
13	1	1	0	0	13
14	1	1	0	0	13
15	1	1	0	0	13
16	0	1	1	1	28
17	0	1	1	1	28
18	0	1	1	1	28
19	0	1	1	1	28
20	0	1	1	1	28
21	0	0	0	0	13
22	0	0	0	0	13
23	0	0	0	1	13
24	0	0	0	0	13
25	0	0	0	0	13
26	0	0	0	0	13
27	0	0	0	0	13
28	0	0	0	0	13
29	0	0	0	0	13
30	0	0	0	0	13
Сумма нетипичных рангов					140

Методами математической статистики, нами было доказано, что $T = 140$ при критическом значении T при $n = 30$;

Таким образом, мы получаем формулу:

$T_{кр} = 120$ при $p = 0,01$

$T_{кр} = 151$ при $p = 0,05$, что указывает на значимые различия.