СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РОЛЕВЫХ ОЖИДАНИЙ У СУПРУГОВ С НАРУШЕНИЯМИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОММУНИКАЦИЙ.....6
1.1. Особенности общения в супружеской паре.....6
1.2. Ролевые ожидания супругов.....13
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ РОЛЕВЫХ ОЖИДАНИЙ У СУПРУГОВ С НАРУШЕНИЯМИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОММУНИКАЦИЙ.....19
2.1. Организация и методы исследования.....19
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....29
2.3. Программа развития способов общения в супружеской паре.....34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....49
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.....52
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....57
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....61
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....68

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Супружеская жизнь преподносит определенные требования к поведению людей, ограничивая у каждого их личное пространство и свободу. В каждой семье могут возникнуть разного рода обиды и упреки, которые происходят от распределения обязанностей между друг другом. В таком случае необходимо распределить их так, чтобы учитывались возможности и пожелания каждого из супругов.

Больше половины браков заканчиваются разводами. Поэтому, можно отметить, что в настоящее время брак характеризуется низким уровнем значимости для общества.

Однако это отношение супругов к собственному браку нельзя рассматривать как некую усредненную величину: в браке состоят люди очень разных возрастных категорий. То, что супругам представлялось важным и значимым в юности, с возрастом, теряет свою ценность, а какие-то ранее малосущественные стороны совместной жизни, напротив – выходят на первый план.

В настоящее время проблемы супружества изучаются и рассматриваются во многих исследованиях. Так, например Н.В. Малярова изучала психологические функции семьи, А.Б. Жвинклене, Н.Я. Соловьев, Л.Б. Шнейдер и др. проанализировали основные особенности построении семьи как единого целого, Л.Я. Гозман, А.Н. Елизаров, О.В. Шапатина, и др. выделили основные факторы, влияющие на деформацию межличностного взаимодействия супругов. Поддержание стабильности в семье рассматривали С.И. Голод, В.М. Кишинец, А.В. Черников.

Л.А. Петровская, Г.М. Андреева, Э.Г. Эйдемиллер, К. Вацлавик, В. Сатир, К. Роджерс, Т. Гордон рассматривали условия, способствующие эффективному межличностному общению в семье. Они выделили

следующие условия: принципы организации успешной коммуникации, специфические нормы и правила, устанавливаемые применительно к семье.

Таким образом, достаточно многие аспекты семейных отношений описаны в современной психологической литературе, но проблема особенностей ролевых ожиданий у супругов с нарушениями межличностных коммуникаций недостаточно исследована, поэтому мы сформулировали следующую проблему нашего исследования: каковы особенности ролевых ожиданий у супругов с нарушениями межличностных коммуникаций?

Объект исследования: ролевые ожидания супругов.

Предмет исследования: межличностные коммуникации в семье.

Гипотеза (-ы) исследования: существует связь между наличием нарушений межличностных коммуникаций в семье и ролевыми ожиданиями супругов. В частности, в паре с согласованными ожиданиями доминирует продуктивная межличностная коммуникация, в парах с несогласованными ролевыми ожиданиями чаще наблюдается не продуктивная межличностная коммуникация.

Цель ВКР: изучить особенности ролевых ожиданий супругов с нарушениями межличностных коммуникаций в семье.

Задачи:

- провести анализ теоретических основ изучения проблемы ролевых ожиданий у супругов с нарушениями межличностных коммуникаций;

- изучить виды нарушений межличностных коммуникаций в семье;

- в ходе эмпирического исследования установить наличие связи ролевыми ожиданиями супругов и наличием нарушений в межличностных коммуникациях;

- разработать программу развития способов общения в супружеской паре.

Практическая значимость исследования обусловлена тем, что полученные результаты могут быть использованы при консультировании супружеских пар.

Новизна исследования состоит в выявлении признака классификации нарушений межличностных коммуникаций в семье, а так же систематизации уже существующих признаков классификаций.

Методы исследования:

– теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы);

– эмпирические (констатирующий эксперимент, беседа, тестирование, качественная и количественная обработка результатов эксперимента).

– статистической обработки результатов (критерий Т-Стьюдента).

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методики:

1. «Методики диагностики распределения ролей в семье (авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская)

2. Методика «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская).

Выборка испытуемых.

60 человек (30 пар), из которых 15 замужних пар со стажем семейной жизни от 0 до 10 лет и 15 пар, стаж которых превышает 10 лет.

Организация и процедура исследования.

База экспериментального исследования подбиралась в интернете, в созданной для исследования группе в социальной сети во ВКонтакте. Диагностика проводилась в онлайн-режиме.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РОЛЕВЫХ ОЖИДАНИЙ У СУПРУГОВ С НАРУШЕНИЯМИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

1.1. Особенности общения в супружеской паре

Сегодня во всем мире и у нас в стране институт брака и семьи, семейные отношения претерпевают значимые трансформации — меняются ценности семьи, ее функции, устои, обычаи. Социальные и иные процессы в обществе также накладывают свой отпечаток на жизнь современной семьи.

Одной из важнейших сфер общественной жизни человека является брак или семья, выполняющие функции продолжения рода, передачи опыта и знаний от поколения к поколению, адаптации и воспитания личности.

Основой семейного благополучия являются супружеские отношения. Основным индикатором качества отношений между супругами и важным интегративным показателем нормального функционирования семьи выступает удовлетворенность супругов браком, отношениями во всех сферах семейной жизни, которая делает его самоценным для супругов и имеет решающее значение для нормального функционирования и сохранения семьи[1].

Новая роль супружества вследствие трансформационных процессов брака, а также все большая автономизация родительства и супружества, подразумевает необходимость более глубокого изучения внутрисемейных факторов, влияющих на продолжительность и благополучие брачного союза. Особенно тех факторов, которые могут приводить к отказу от дальнейшего взаимодействия брачных партнеров и разводам. К сожалению, ситуация с браками и разводами ухудшается из года в год.

Так, по данным Росстата, в России за первое полугодие 2022 года количество разводов выросло на 3,3% по сравнению с аналогичным

[1] Бекетова Е. А. Зависимость межличностных отношений супругов от ролевых ожиданий и притязаний / Е. А. Бекетова // Семья в современном мире. - 2017. – С. 189-192.

периодом прошлого года, достигнув 317,8 тыс. Поэтому в настоящее время в нашей стране остро стоит задача по улучшению взаимодействия супругов, на которое влияют и как сами неповторимые и уникальные личности супругов, так и способность партнеров выстраивать эффективные коммуникации друг с другом.

Очевидно, что определенные черты личности супругов формируют и стиль общения, и тип отношений в браке. Итогом успешности или неуспешности такого взаимодействия является возможность и желание супругов сохранять свой брачный союз в максимально долгосрочной перспективе. Супружеские отношения попадают в фокус внимания многих исследователей. Однако, вопросы взаимосвязей общения, отношений в семье и личностных особенностей супругов до сих пор остаются до конца неисследованными[2].

В связи с сокращением разницы числа браков и разводов, исследование в области удовлетворенности браком приобретает большую популярность. Данные подтверждает статистика Федеральной государственной службы. На момент 2020 года количество браков составило около 950 тысяч, а разводов-620 тысяч. Это составляет 65%.

Изучение удовлетворенности браком в отечественной и зарубежной психологии приходится на конец 70-х годов XX века. В своих работах данный феномен рассматривали такие психологи, как Дж. Медлинг, М. МакКери.

В своих работах факторы, способствующие благополучию брака, изучали такие зарубежные исследователи, как Дж. Валлерстайн и А.Тавит, которая впервые представила классификацию факторов, которые способствуют удовлетворению браком.

[2] Покровская С. В. Молодая семья: особенности ролевых ожиданий и притязаний супругов / С. В. Покровская, Н. А. Цветкова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 11-4(113). – С. 58-62.

Американские психологи Дж. Спаньер и Р. Левис выделили около 40 характеристик, которые отвечают высокому качеству брака. Характеристики, в свою очередь, разделяются на 3 группы.

С начала 70-х годов XX века в психологии начинает изучаться феномен супружеских ролей и их распределение. Многие авторы выделяли также типы распределения ролей.

Психолог С. И. Голод указал на взаимосвязь между сексуальной удовлетворенностью супругом и удовлетворенностью браком в целом, выделив факторы удовлетворенностью браком. Критерии, которые влияют на удовлетворенность браком, также исследовались Г. А. Навайтисом.

Отечественные психологи Т. В. Андреева, В. М. Целуйко, Е. Г. Силяева исследовали феномен идеализации партнера в браке. Готовность к выполнению супружеских ролей и идеализации партнера рассматривал в своих работах А. Г. Харчев.

В отечественной психологии ролевые притязания и ролевые ожидания исследовали Ю. Е. Алешина, Е. М. Соломатина.

Несмотря на многочисленное количество работ по проблеме удовлетворённости браком, распределение ролей, притязаний и ожиданий, в мире науки до сих пор нет позиции, которая бы объясняла взаимосвязь между этими явлениями. Влияние ролевых ожиданий недостаточно изучено, поэтому нельзя точно сказать, как именно оно влияет на качество брака, как возникают факторы, которые отвечают на удовлетворённость или неудовлетворённость браком, как формируются устойчивые и успешные отношения. Взаимосвязь притязаний и ролевых ожиданий до сих пор является малоизученной[3].

Определение термина «семья» в научной литературе достаточно много. Семья — это социальная система, которая объединяет группу определённых людей и их отношения, то есть совокупность критериев и свойства, отношения между которыми развиваются динамично.

[3] Голод С. И. Семья и брак: историко-социологический анализ. СПб.: Питер, 2013. 324 с.

В социологии термин семья — это малая группа, для которой характерны определённые процессы и явления. В психологии семья — это первичная группа, которая может состоять из индивидов, связанных между собой двумя типами отношений: родства и супружества, обеспечивает эмоциональную стабильность, физическую и психологическую безопасность, личностный рост каждого из членов семьи.

Психолог Н. Я. Соловьев отмечает, что семья - социальная группа, которая организует личный быт, группа, основанная на родственных связях и супружеском союзе, то есть это отношения между женой и мужем, родителями и детьми, сёстрами и братьями, и другими членами семьи, которые живут на одной территории и ведут общий быт.

В психологической литературе используется понятие «брак». Например, Т. М. Трапезникова выделяет основной критерий семьи - брачные отношения. На наш взгляд, данные понятия имеют различия и их стоит специфицировать. То есть, основными признаками брака являются:

- Союз женщины и мужчины;
- Взаимное согласие при вступлении в брак;
- Наличие прав и обязанностей, которые равны с обеих сторон;
- Заключение брака с определёнными правилами, которые устанавливает закон.

Проанализировав все факторы, которые влияют на удовлетворённость браком, можно сделать заключение, что очень важным фактором является распределение ролей между мужчиной и женщиной. Высокий либо слишком низкий уровень притязаний говорит о том, что супруг или супруга готовы выполнять определённые действия по отношению друг другу[4].

В ходе теоретического анализа изученной проблемы, мы обнаружили, что главным критерием удовлетворённости браком является согласованность

[4] Залевский Г.В., Кузьмина Ю.В. Разновозрастные браки: психологические проблемы // Сибирский психологический журнал, 2012. № 43. — С. 107-115.

распределения ролей между супругами, уровнем притязаний и уровнем ожиданий.

В ходе теоретического анализа изученной проблемы, мы обнаружили, что главным критерием удовлетворённости браком является согласованность распределение ролей между супругами, уровнем притязаний, уровнем ожиданий.

Есть предположение, что удовлетворенность браком имеет непосредственную связь с согласованностью ролевых ожиданий, а также ролевых притязаний супругов, при этом выяснилось, что у мужчин удовлетворенность браком согласно с личной идентификацией, а у женщин – интимно-сексуальной ролью[5].

В подобных парах, где существует подобная модель распределения ролей, нет расхождения в удовлетворенности браком. В парах, которым свойственно добровольное распределение обязательств супругов, чаще всего поддерживается мораль и ценности. В основном, это семьи, которые сами могу себя материально обеспечить, они поддерживают положительную эмоциональную составляющую в отношениях, их союз характеризуется сплоченностью целей и задач.

Изучение соответствующей литературы показало, что есть определенные расхождения в удовлетворенности браком. Есть случаи, где брак, с точки зрения мужа, абсолютно благополучен, а у женщины есть некоторые претензии, и наоборот, у мужа есть претензии, а у жены брак абсолютно благополучен.

Человек, удовлетворенный браком в целом, сможет и в его недостатках увидеть возможности, а не удовлетворенный, наоборот, даже очевидно успешные моменты семейной жизни может воспринимать как негативные. Удовлетворенность браком определяют как:

- удовлетворенность всех потребностей личности супругов;

[5] Pollard S.E., Riggs S.A., Hook J.N. Mutual Influences in Adult Romantic Attachment, Religious Coping, and Marital Adjustment // Journal of Family Psychology. 2014. Vol. 28, no. 5. P. 615-624.

- реализованность представлений о семье, сформировавшихся в сознании человека под влиянием различных событий его жизни;

- межличностное восприятие, субъективную оценку супругами друг друга и своих отношений;

- обобщенную эмоцию, переживание, которая реализуется через все уровни деятельности: социологический, социально-психологический, психологический, психофизиологический. Удовлетворенность браком определяется социально–демографическими и экономическими характеристиками семьи (величиной совокупного семейного дохода, возрастом супругов, количеством детей в семье);

- характеристиками внесемейной сферы жизнедеятельности супругов (профессиональной сферой, взаимоотношениями супругов с ближайшим социальным окружением);

- их установками и поведением в основных сферах семейной жизнедеятельности (распределением хозяйственно-бытовых обязанностей и совпадением установок в этой сфере семейной жизни, организацией досуга);

- характеристиками межсупружеских отношений (эмоционально-нравственными ценностями, чувствами любви и уважения к партнеру, общими взглядами и интересами, супружеской верностью.

На нее влияют также семейный сценарий (по Э. Берну), идеал супруга и брака, мотивы вступления в брак;

- этико - эмоциональные и психофизиологические отношения супругов;

- единство взглядов на воспитание детей, распределение домашних обязанностей, досуг, отношение с родителями супругов, с друзьями, отношение к алкогольным напиткам, качества личности.

Для удовлетворенности имеет значение совместимость персональная (соответствие структурно-динамических особенностей партнеров, т.е. свойств темперамента, характера, эмоционально-волевой сферы), семейно-бытовая (согласованность представлений о функциях семьи и

соответствующем укладе, ролевых ожиданий и притязаний при реализации этих функций);

- физиологическая (гармония ласк, телесного контакта, удовлетворенность от близости) и духовная (согласованность целеполагающих компонентов поведения: установок, ценностных ориентации, потребностей, интересов, взглядов, оценок, мнений) брачных партнеров[6].

Благотворно влияют на удовлетворенность браком также положительная оценка своего детства, благополучие в родитель ской семье, хорошие отношения с родителями, эмоциональное здоровье, низкий уровень нейротизма, адекватная самооценка, высокий уровень образования, зрелый возраст вступления в брак, адекватная мотивация вступления в брак, отсутствие добрачной беременности, достаточная длительность периода отношений перед вступлением в брак, допустимое поведение в области интимных отношений , сходные ожидания и представления о браке, а также сходство ценностной сферы.

Кроме того, важными являются такие личностные факторы, как привлекательность супруга, выражение любви друг к другу, уважение, взаимная помощь личностному росту каждого из супругов, равноправие в отношениях, выполнение предписываемой социально-эмоциональной роли, удовлетворенность в интимных отношениях, соответствие супруга идеалу, ощущение единства.

Отдельную группу факторов удовлетворенности браком образуют параметры общения между супругами: частота и продолжительность, легкость общения, хорошие навыки межличностного общения, взаимная искренность и открытость, конгруэнтность невербального взаимодействия, способность к эмпатии и взаимопониманию, саморегуляция, рефлексия, толерантность, объективные представления о себе, собственное достоинство,

[6] Гришина, А. В. Уровень удовлетворенности брачно-семейными отношениями во взаимосвязи со спецификой ценностно-смысловой сферы супружеских пар / А. В. Гришина, А. Н. Прудник // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2022. – Т. 5. – № 2. – С. 70-84.

коммуникабельность, эмоциональная устойчивость, самореализованность , являющиеся составляющими развитого социального интеллекта, которые можно и нужно развивать и регулировать[7].

В современном обществе, к сожалению, наблюдается распад института семьи и брака. Прежде незыблемая форма семьи, в которой мужчина был кормильцем, а женщина – домохозяйка, меняет свои очертания: более привлекательной и соответствующей реалиям выглядит модель семьи с двумя работающими родителями. При этом большинству современных женщин для счастья необходимо гармонично совмещать семью и работу, чтобы реализовать себя в полной мере во всех сферах жизнедеятельности. В условиях, когда рушатся устои семей ной жизни, для общества в целом, и для психологической науки и практики в частности, очень актуальны исследования причин затруднения или даже невозможности нормальной реализации ими основных функций и задач брака, в том числе связанных с особенностями личности супругов, с целью определения направлений их психолого–педагогического сопровождения для сохранения и эффективности брачных отношений.

1.2. Ролевые ожидания супругов

Психологи, которые рассматривают проблемы брака и семьи, более углубленно занимаются поисками источников, которые бы противостояли трудным семейным отношениям. В данном случае изучаются социальные, психологические, экономические и религиозные причины.

В контексте психологического толкования поводов затруднения брачных и семейных отношений, озвучивают проблему неоправданных ролевых ожиданий, иными словами, противоречие между тем какие роли,

[7] Бершадская, Е. М. Психологические особенности отношений супругов в добровольно бездетных семьях / Е. М. Бершадская, Е. М. Корж // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право. – Москва: Московский психолого-социальный университет, 2022. – С. 150-158.

обязанности и функции должны выполнять муж или жена. В психологии и социальной психологии понятие «роль» это действующая общепринятая форма поведения, которая предполагается от личности, которая занимает соответственную должность в сфере социальных и межличностных взаимосвязей.

Также, кроме эталонов поведение, понятие «роль» содержит в себе желание и цели, убеждения и чувства, социальные установки, ценности и действия, которые предвидятся или приписываются личности, которая занимает в обществе определенную позицию.

Содержание и выполнение соответственной роли регулируется общепринятыми нормами. Ними выступают некие правила, которые обсуждены и сформированные конкретной группой. Этих правил нужно придерживаться для правильного функционирования и выполнения задач всей группы.

Отечественные психологи (Галкина Е. П., Кадничанская М. И.) выделили четыре главные роли супругов:

1) сексуальный партнёр;

2) друг – для выполнения эмоциональной и культурной функции взаимоотношений;

3) опекун – занимается воспитанием детей;

4) покровитель – выполняет обязанности хозяйственно-бытовой роли[8].

Для формирования нормальных супружеских отношений, как указывает Малыгина А. П., необходимо придерживаться двух правил:

1) существование всех главных ролей (желательно при доминировании одной из них);

2) отклонение дополнительных ролей (при договоренности между супругами)[9].

[8] Галкина Е. П., Кадничанская М. И. Трансформация института семьи в условиях современных модернизационных процессов // Вестник Омского университета. Серия: Экономика. 2015. №3. С. 193-200.

[9] Малыгина А. П. Взаимосвязь ролевых ожиданий и притязаний супругов с удовлетворенностью браком / А. П. Малыгина, Д. В. Иванов // Бюллетень науки и практики. – 2020. – Т. 6. – № 12. – С. 386-395.

Зеленская М.С., Лидерс А.Г. говорят о том, что в вопросе распределения всех ролей полоролевое разделение супружеских ожиданий выступает базовой, иными словами, мужчины и женщины представляют реализации определённых ролей друг другом, которые детерминируются гендерными нормами и стереотипным представлениям о поведении мужчин и женщин[10].

В данном вопросе выделено два аспекта. К первому автор Камнева Н.А. определяет: супруги при представлениях о партнере часто руководствуются культурными стереотипами мужественности или женственности, которые основываются на системе физических и психологических характеристик, которые свойственны «идеальному мужчине» и «идеальной женщине»[11].

Базовые черты феминного образца: пассивность, зависимость, эмоциональность, отзывчивость, мягкость и т.д. Наряду с этим, «идеальному мужчине» и «идеальной женщине» категорически нельзя иметь черты, характерны для противоположного пола.

Гендерные стереотипы способствуют нормальной социализации мужчин и женщин, но в тоже время вызывают в межличностной взаимосвязи напряжение гендерной флуктуации и исключительные психологические переживания, а также могут стать причиной кризисного внутриличностного состояния.

Второй аспект, как указывают Евграфова Ю.А., полоролевой системы семьи включает культурные представления касательно «подходящих» для мужчин и женщин общественных ролей, форм социальной деятельности. В западном обществе основной линией распределения ролей мужчин и женщин является линия «дом-работа»[12].

---

[10] Зеленская М.С., Лидерс А.Г. Роль эмпатии в супружеских отношениях: эмпирическое исследование / М.С. Зеленская, А.Г. Лидерс // Психологическая диагностика. – 2014. – № 4. – С. 63-104.

[11] Камнева Н.А. Семейные взаимоотношения супругов в психологии семьи / Н.А. Камнева. // Новая наука: от идеи к результату. – 2016. № 5 (84). 118-120 с.

[12] Евграфова Ю.А. Ролевая структура в молодой супружеской паре / Ю.А. Евграфова // Вестник СПбГУ. Психология, 2019. − Т. 9. Вып. 4 – С. 411 – 423.

Общепринято, что обязанность мужчины — это профессионализм, наличие постоянной высокооплачиваемой работы, семья переноситься на второй план и становится подвластной по отношению к работе. В обязанности женщины входит дом, семья и дети, вопрос о профессиональной деятельности переходит на второй план в отношении семьи. Данная схема распределения ролей рассматривалась как проявление традиционного брака.

Современной молодой семье присуще нестыковка мнения о супружеских ролях не только в хозяйственно-бытовой области, но и в межличностных взаимоотношениях. Также стоит отметить, что данной нестыковке способствовали не только отличия в представлениях супругов, а также индивидуальные особенности личности партнеров. Стоит учитывать, партнеры вступают в брак как взрослые социальные личности, которым присущий характер, навыки взаимодействия и специфическое поведение, которые влияют на разные сферы взаимоотношений, включая семью.

Беспалько А. А. считает, что семья имеет собственный жизненный цикл. Жизненный цикл семьи – это последовательность изменения событий и стадий, которые проходят как кризисные периоды и влекут за собой качественные изменения в семейной системе. Такие изменения детерминируются психическим развитием семьи, когда реформируются взаимоотношения членов семьи и преобразовывается ее структура. На изменения этих циклов влияет важные для членов семьи события. Это может быть рождение ребенка, его взросление и т.д. Изменение жизненного цикла может повлечь за собой и изменение роли супруга или супруги[13].

Шлыкова Ю. Б. утверждает, что рождение ребенка в семье становиться значимым событием и влечет за собой изменения в развитии и функционировании семьи, требует появления новых социальных ролей, налаживание ролевых ожиданий и притязаний, а также трансформацию

[13] Беспалько А. А. Теоретический анализ ролевых ожиданий в межличностных отношениях супругов / А. А. Беспалько // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2020. – № 2. – С. 1-9.

характера взаимоотношений в семье. Такие изменения влияют на общий уровень удовлетворения браком[14].

Р.В. Овчарова рассматривает родительство, как комплексное психологическое образование личности (обоих или одного из родителей), которое состоит из системы компонентов родительской роли. К ним относятся: ценностные ориентации родителей, установки и представления, родительские чувства, отношения и позиция, родительская ответственность и форма семейного воспитания, каждый из которых реализуется через корреляцию познавательных, эмоциональных и поведенческих аспектов, выступающих психологическими формами проявления родительства[15].

По мнению автора, формирование познавательного, эмоционального и поведенческого аспекта родительства начинается в добрачном периоде, опираясь на влияние макроуровня, мезоуровня и особенностей личности, но последующие развитие проходит в случае корреляции представлений о родительской роли обоих супругов и практического выполнения родительских функций в процессе взаимодействия с ребенком. Выполнение этой роли происходит вследствие принятия и овладения социальной роли родителя.

В процессе семейного консультирования и психолого-педагогического сопровождения семей, особенно современных молодых, необходимо особое место отводить целенаправленной работе по гармонизации ценностно-смысловой сферы личности супругов за счет снижения их «зацикленности на задачах» в процессе семейной жизни, выполнения профессиональной деятельности, движения по карьерной лестнице и т.д., а также на результате их выполнения любой ценой; за счет развития общей направленности на общение, взаимодействие и коммуникативных качеств личности, а также веры в свою способность контролировать и изменять собственную жизнь,

[14] Шлыкова Ю. Б. Оценка внешнего облика супруга и ролевые ожидания в браке / Ю. Б. Шлыкова, М. В. Ядченко // Личность и бытие: человек как субъект социокультурной реальности. 2016. – С. 99-100.

[15] Овчарова Р. В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие / Р.В. Овчарова - М.: Московский психолого-социальный институт, 2014. - 496 с.

исключающей склонность действовать под давлением обстоятельств вопреки собственным желаниям.

Таким образом,о Основными признаками брака являются: союз женщины и мужчины; взаимное согласие при вступлении в брак; наличие прав и обязанностей, которые равны с обеих сторон; заключение брака с определёнными правилами, которые устанавливает закон.

В психологии и социальной психологии понятие «роль» это действующая общепринятая форма поведения, которая предполагается от личности, которая занимает соответственную должность в сфере социальных и межличностных взаимосвязей.

Отечественные психологи выделили четыре главные роли супругов: сексуальный партнёр; друг; опекун ; покровитель.

Гендерные стереотипы способствуют нормальной социализации мужчин и женщин, но в тоже время вызывают в межличностной взаимосвязи напряжение гендерной флуктуации и исключительные психологические переживания, а также могут стать причиной кризисного внутриличностного состояния.

Общепринято, что обязанность мужчины — это профессионализм, наличие постоянной высокооплачиваемой работы, семья переноситься на второй план и становится подвластной по отношению к работе. В обязанности женщины входит дом, семья и дети, вопрос о профессиональной деятельности переходит на второй план в отношении семьи. Данная схема распределения ролей рассматривалась как проявление традиционного брака.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ РОЛЕВЫХ ОЖИДАНИЙ У СУПРУГОВ С НАРУШЕНИЯМИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

2.1. Организация и методы исследования

Целью исследования является изучение особенностей ролевых ожиданий супругов с нарушениями межличностных коммуникаций в семье.

Гипотеза (-ы) исследования: существует связь между наличием нарушений межличностных коммуникаций в семье и ролевыми ожиданиями супругов. В частности, в паре с согласованными ожиданиями доминирует продуктивная межличностная коммуникация, в парах с несогласованными ролевыми ожиданиями чаще наблюдается не продуктивная межличностная коммуникация.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методики:

1. «Методики диагностики распределения ролей в семье (авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская). Перечень вопросов представлен в приложении 1.

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

В соответствии с выбранной методикой выделяются следующие роли:

1 - Воспитание детей.

Роль воспитателя заключается в реализации обязанностей, связанных с развитием ребенка в компетентную, моральную и социализированную личность. Родители учат ребенка, что хорошо, что плохо, прививают ответственность, аккуратность, умение вести себя правильно с другими людьми, помогают в учебе.

Реализация этой роли в целом определяется некоторыми специфическими факторами. Прежде всего то, насколько родители вообще включены в эту роль, зависит от их уровня образования (чем он выше, тем меньше детей в семье и тем больше внимания уделяется воспитанию ребенка). На основании многочисленных данных можно говорить о том, что степень включенности мужа и жены в воспитание определяется кроме прочего и полом ребенка. Если ребенок – мальчик, то эта функция чаще распределяется между родителями поровну; если же в семье растет девочка, ее воспитанием занимается прежде всего мать.

2 - Эмоциональный климат в семье («психотерапевтическая» функция).

Роль «психотерапевта» является одной из наиболее интересных и важных в современной семье. Нужно отметить, что само ее появление вызвано коренным изменением функций семьи, когда одной из основных черт становится удовлетворение потребностей членов семьи в поддержке, защите, личностном комфорте. Реализация этой роли связана с активностью, направленной на решение личностных проблем партнера, – выслушать, выразить принятие, симпатию, помочь разобраться в проблеме, эмоционально поддержать. Об огромном значении, которое имеет эта роль в современной семье, свидетельствует уже тот факт, что степень ее реализации членами семьи наиболее тесно связана с удовлетворенностью супругов своим браком. Данные некоторых исследований говорят о том, что женщины лучше выполняют эту роль, чем мужчины.

3 - Материальное обеспечение семьи.

Ответственный за материальное обеспечение семьи. Эта роль включает в себя прежде всего различные дела и обязанности, связанные с зарабатыванием денег, обеспечением семье адекватного для нее материального уровня благосостояния. В исследованиях различных отечественных авторов часто используется другое название этой роли – «кормилец». Многочисленные данные свидетельствуют, что эта роль

воспринимается как мужская и ее реализация в большой степени лежит на плечах мужа.

4 - Организация развлечений.

Роль организатора развлечений. Выделение подобной роли само по себе отражает серьезные изменения в жизни общества, поскольку каких-нибудь 50 лет назад о культуре семейного досуга для широких слоев населения не могло быть речи. Эта роль включает в себя выдвижение различного рода инициатив в сфере досуга, а также активность, связанную с организацией выходов семьи в гости, в кино, с планированием и проведением отпуска и т. д.

5 - Роль хозяина/хозяйки.

Распределение ролей «хозяин» – «хозяйка». Традиционно эта роль включает в себя покупку продуктов и приготовление пищи, уход за одеждой, обеспечение уюта, порядка и чистоты в доме. В большинстве культур эта роль закреплена за женой (матерью), хотя в современной семье в этом плане произошли значительные сдвиги. По опросам, до 70 % мужчин готовы признать, что эта роль должна быть поделена между женой и мужем поровну.

6 - Сексуальный партнер.

Роль сексуального партнера. Эта роль включает в себя проявление различного рода активности в плане сексуального поведения. Традиционно считается, что инициирует и определяет характер сексуальных отношений муж. При этом результаты опросов свидетельствуют о том, что мужчины заинтересованы в активности женщин как сексуальных партнеров. Нужно отметить, что в молодых семьях жены чаще выступают инициаторами интимных отношений, чем в более пожилых.

7 - Организация семейной субкультуры.

Организатор семейной субкультуры. Появление этой роли, как и роли организатора досуга, отражает коренные изменения, происходящие в обществе, и прежде всего рост культурного уровня широких слоев населения,

когда люди больше начинают интересоваться наукой, искусством, ходить в кино, театры, музеи. Реализация этой роли включает в себя активность, направленную на формирование у членов семьи определенных культурных ценностей, достаточно разнообразных интересов и увлечений.

2. Методика «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская).

Методика предназначена для исследования характера общения между супругами. Инструкция представлена в приложении 2.

Выборку испытуемых составляют 60 человек (30 пар), из которых 15 замужних пар со стажем семейной жизни от 0 до 10 лет и 15 пар, стаж которых превышает 10 лет.

База экспериментального исследования подбиралась в интернете, в созданной для исследования группе в социальной сети во ВКонтакте. Диагностика проводилась в онлайн-режиме.

Для начала проанализируем личностные особенности испытуемых. Результаты представим ниже.

Полученные в ходе тестирования испытуемых по выбранным методикам данные и их последующая обработка выявили ряд интересных закономерностей. Данные корреляционного анализа показали две связи между личностными особенностями и особенностями общения супругов: положительная связь привязанности с доверительностью общения и отрицательная – с взаимопониманием в общении. На рисунке 1 представлена корреляционная плеяда, отражающая выявленные связи.

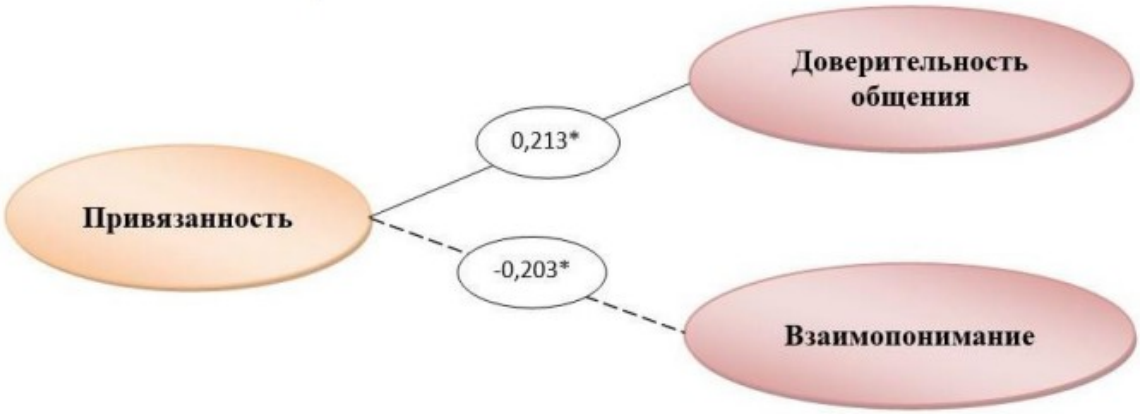

Рисунок 1 - Корреляционная плеяда взаимосвязи между личностными особенностями и особенностями общения супругов[16]

Эти связи могут свидетельствовать о том, что супруги, которые в целом положительно относятся к людям, чувствуют необходимость быть рядом с

близкими людьми, способны сопереживать и нести ответственность за общее дело, добросовестно выполняя свои обязанности. Как правило, им удается выстраивать доверительное общение с партнером, делясь с ним сокровенным, не боясь непринятия. В то же время, чем больше один из супругов привязан, тем чаще он не принимает и осуждает взгляды и поведение другого, если они не совпадают с его собственными. Также в ходе корреляционного анализа выявлено две связи между личностными особенностями и уровнем понимания, эмоциональной привлекательности и уважения партнеров: положительная связь между самоконтролем и пониманием и отрицательная между эмоциональной устойчивостью и пониманием.

На рисунке 2 представлена корреляционная плеяда, отражающая выявленные связи.

[16] Примечание: сплошная линия – положительная связь пунктирная линия – отрицательная связь * – корреляция значима на уровне $\rho \leq 0,05$

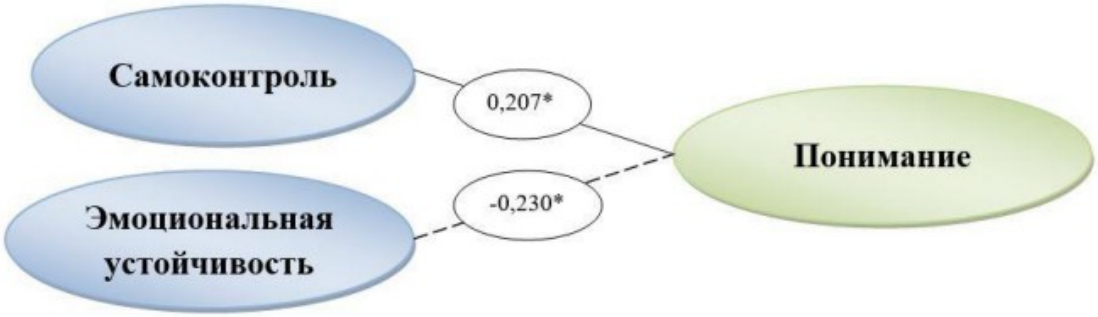

Рисунок 2 - Корреляционная плеяда взаимосвязи между личностными особенностями и уровнем понимания, эмоциональной привлекательности и уважения партнеров[17]

Выявленная положительная связь между самоконтролем и пониманием может указывать на то, что супруги, которые обязательны, ответственны, аккуратны в делах, ценящие порядок и комфорт и придерживающие общепринятых норм поведения в обществе, как правило, чутко реагируют на желания и потребности своего партнера, поскольку хорошо понимают его личностные особенности. Такие люди без труда интерпретируют поведение, мысли, чувства и намерения партнера и легко принимают их во внимание при общении. При этом можно предположить, что многие из таких людей часто не могут отличить вымысел от реальности. Они склонны полагаться не на здравый смысл, а на свою интуицию и чувства, избегают рутинной работы и практически не обращают внимания на повседневные дела.

Тот факт, что эмоциональная устойчивость как черта личности отрицательно коррелирует с пониманием, может указывать нам на следующее: супруги, которые с трудом контролируют свои эмоции, избегают ответственности за принятые решения и действия, капризны, беспомощны и не способны справляться с жизненными трудностями и которые порой характеризуются повышенной тревожностью, чаще всего не понимают своего партнера, не имеют четкого представления о его личности. Как

[17] Примечание: сплошная линия – положительная связь пунктирная линия – отрицательная связь * – корреляция значима на уровне $\rho \leq 0,05$

правило, такие люди испытывают трудности с интерпретацией, объяснением мыслей, чувств и действий своего супруга. Корреляционный анализ не выявил связи между личностными характеристиками и энергопсихологической совместимостью супругов. Этот факт позволяет предположить, что совместимость супругов практически не зависит от личных характеристик, таких как привязанность, самоконтроль, экспрессивность, эмоциональная устойчивость, открытость опыту и добросовестность.

По результатам тестирования респондентов по методике «ПЭА» (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) (А.Н. Волкова) установлено, что показатели выраженности авторитетности у большинства принявших участие в исследовании мужей и жен распределились в зоне средних значений, а показатели по шкалам понимания и эмоционального притяжения соответствуют высокому уровню. Для наглядности эти результаты представлены на рисунке 3.

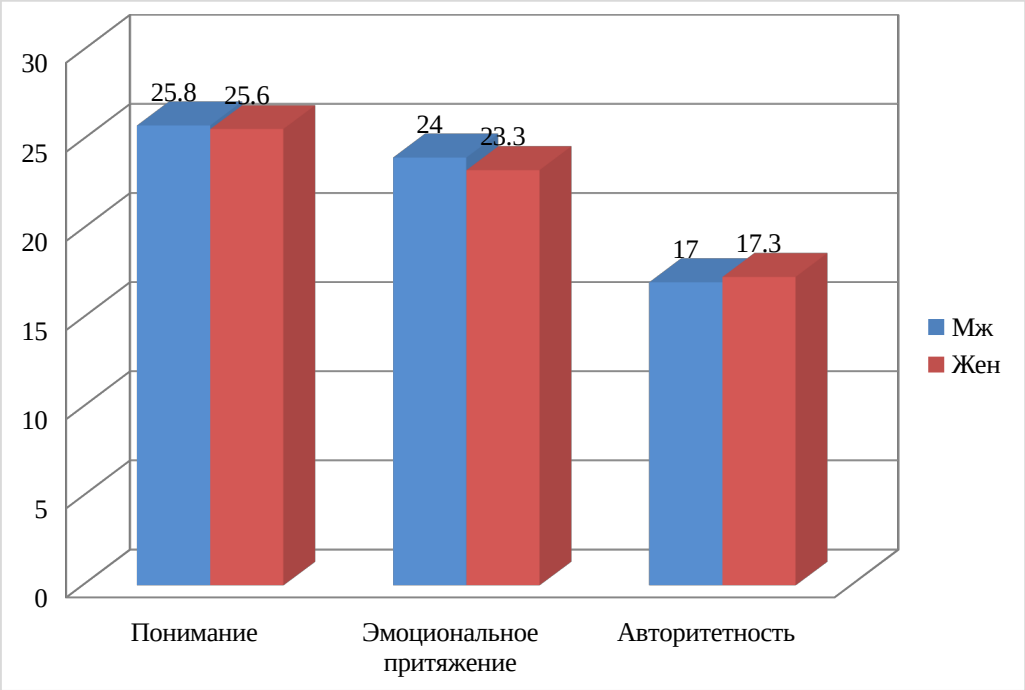

Рисунок 3 - Средние значения показателей уровня понимания, эмоциональной привлекательности и уважения партнеров в группах мужей и жен.

Различия в уровне понимания, эмоциональной привлекательности и уважения партнеров в группах мужей и жен не являются статистически значимыми. Полученные данные свидетельствуют о том, что как мужья, так и жены чаще всего знают индивидуальные характеристики друг друга, что, по нашему мнению, закономерно в силу достаточно продолжительного стажа брака большинства респондентов (от 5 до 10 лет).

Большинство из них положительно оценивают привлекательность своего партнера, хотят и готовы с ним общаться. Более низкие, но в пределах нормы, показатели по шкале «авторитетность» могут указывать на несогласие с мнением и точкой зрения супруга. Партнер не воспринимается как личность со своим мировоззрением и интересами. Часто им трудно общаться друг с другом, они чувствуют усталость друг от друга.

Муж и жена начинают нервничать, не понимая причин своего раздражения. Происходит постепенное игнорирование факторов стресса, что в конечном итоге влияет на эмоциональное влечение супругов.

В ходе тестирования по опроснику Большой пятерки (5PFQ) было выявлено, что показатели выраженности личностных качеств у супругов распределились в зоне средних значений по шкалам экстраверсии в обеих группах, а также по шкале эмоциональной устойчивости в группе мужей. Показатели привязанности, самоконтроля и экспрессивности соответствуют высокому уровню выраженности и в группе мужей, и в группе жен. Для сравнительного анализа эти результаты представлены на рисунке 4.

Различия по показателям выраженности личностных особенностей мужей и жен статистически значимы с точки зрения привязанности и эмоциональной устойчивости.

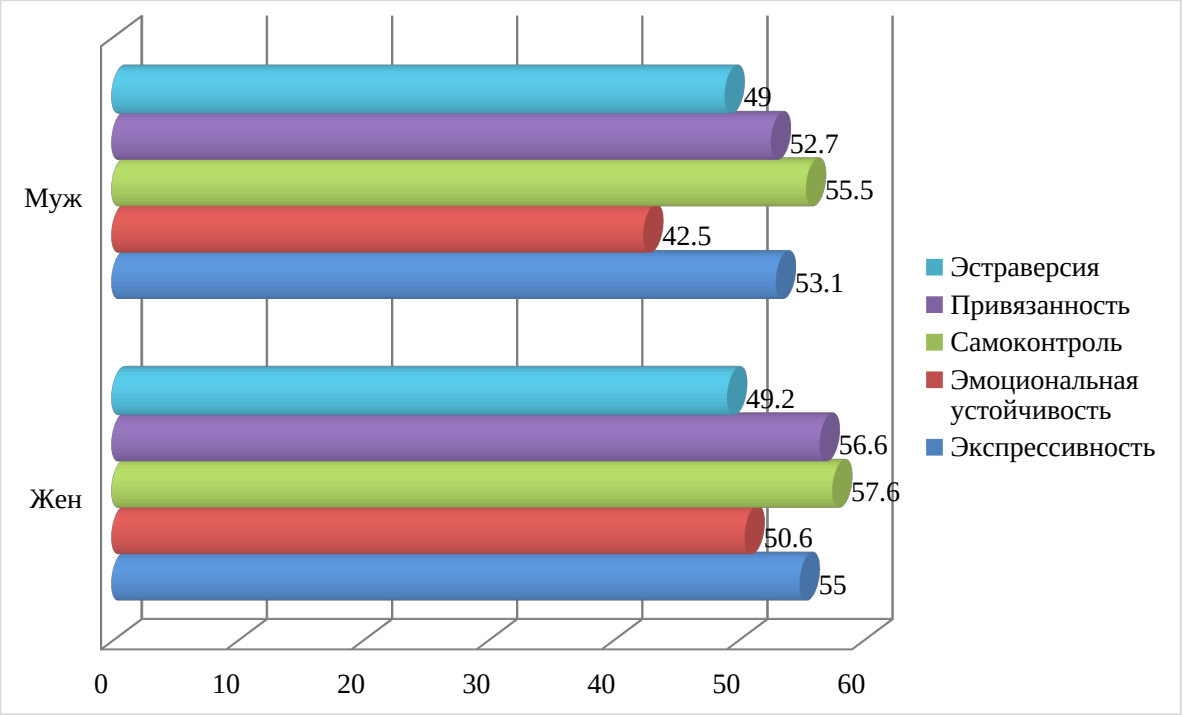

Рисунок 4 Средние значения показателей выраженности личностных качеств в группах мужей и жен

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство супругов, участвовавших в исследовании, являются обязательными людьми, ответственными и добросовестными. Они стремятся к высокому уровню жизни и склонны придерживаться моральных принципов.

Несмотря на это, окружающим они часто кажутся безответственными и беззаботными. При этом жены более позитивно, чем мужья, относятся к окружающим их людям и чувствуют необходимость быть рядом с другими. Такие люди всегда относятся к другим с уважением и пониманием, чувствуют за них ответственность и в целом гораздо терпимее относятся к человеческим недостаткам. Мужья более эмоционально стабильны, чем жены, эмоционально более зрелые, спокойные, самодостаточные, уверенные в себе и хорошо справляются с перепадами настроения. Они менее склонны к негативным переживаниям, к попаданию в негативные ситуации, более адаптивны, чем жены.

При тестировании на энергопсихологическую совместимость В. Бойко было установлено, что показатели совместимости по всем шкалам, а также по общему уровню совместимости соответствуют высокой степени выраженности в обеих группах. Для наглядности эти результаты представлены на рисунке 5.

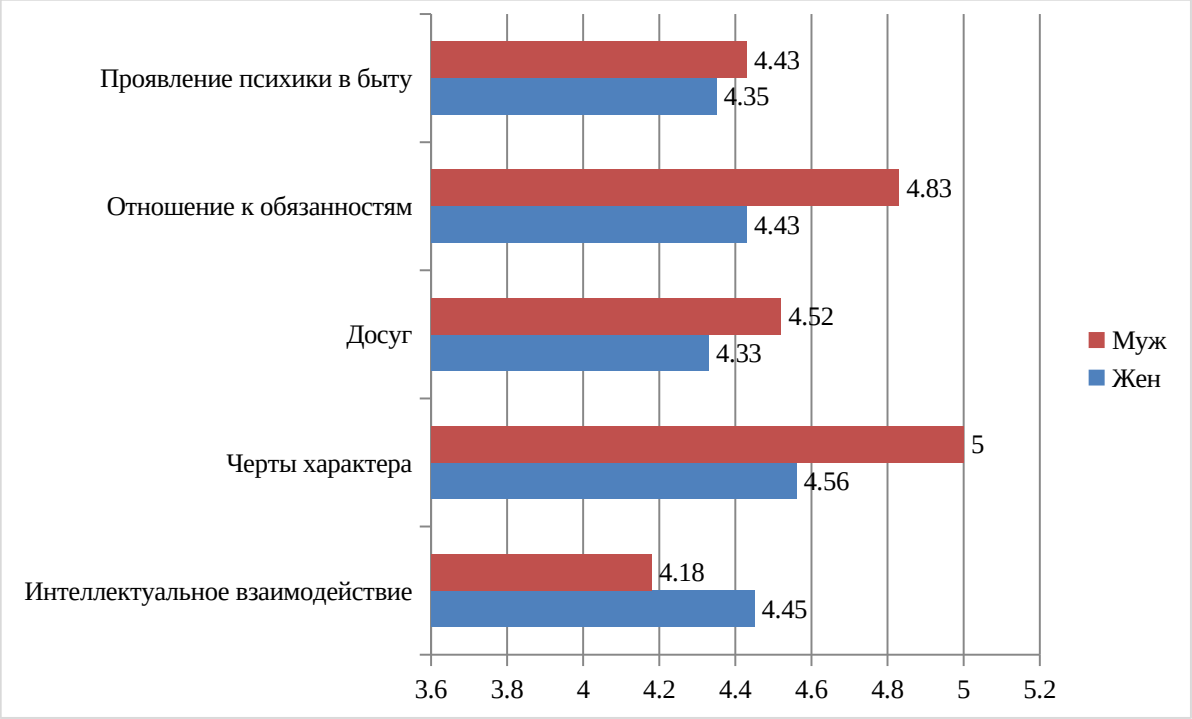

Рисунок 5 - Средние значения показателей энергопсихологической совместимости партнеров в группах мужей и жен

Различия по показателям совместимости партнеров в мужской и женской группах не являются статистически значимыми.

В процессе заполнения методики мужчины и женщины утверждали, что в целом они довольны характером своего брачного партнера, отмечали схожий с ним тип мышления. Это проявляется в схожести понимания тех или иных явлений, фактов, их причин и следствий, а также в незначительности отличий в характерах – все это способствует взаимопониманию партнеров.

При этом большинство из них не пытаются менять своих партнеров, они принимают их такими, какие они есть, со всеми плюсами и минусами.

Кроме того, многие испытуемые отмечали полное согласие друг с другом в том, какими должны быть отношения с родственниками (своими и партнера), отсутствие разногласий и конфликтов по вопросам ведения хозяйства или воспитания детей и в целом сходство в ценностях семейной жизни.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Представим результаты диагностики по «Методике диагностики распределения ролей в семье» (авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская) (см. рисунок 6).

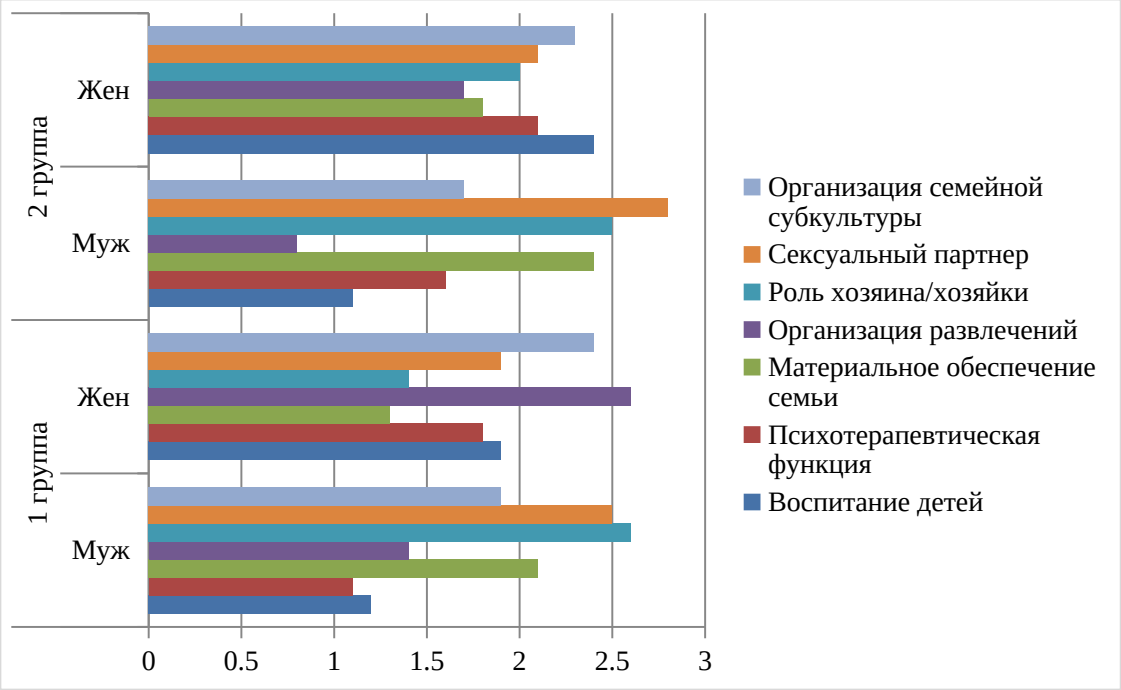

Рисунок 6 - Результаты диагностики по «Методике диагностики распределения ролей в семье

Как показывают данные рисунка 6, в первой группе испытуемых (пары со стажем семейной жизни от 0 до 10 лет) распределение ролей более согласовано, о чем свидетельствуют усредненные значения оценки ролей мужчин и женщин. Во второй группе испытуемых со стажем брака более 10 лет такое распределение несогласованное, разрывы между ролевыми ожидания достаточно большие. При условии, что срок супружеской жизни больше и знания о своем партнере на более высоком уровне, такое

распределение указывает на несоответствие ожиданиям, а так же на намечающийся кризис в отношениях.

Результаты, которые были получены в ходе тестирования по опроснику «Общение в семье» Ю.А. Алешиной, показали практически идентичные значения характера общения между супругами в группах мужей и жен.

Для сравнительного анализа эти результаты представлены на рисунке 7.



Рисунок 7 - Средние значения показателей общения между супругами в группах мужей и жен.

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство участвующих в исследовании мужчин и женщин уважительно относятся друг к другу и стараются понять проблемы и заботы партнера, а не сосредотачиваются исключительно на своих потребностях и желаниях. Понимание в отношениях предполагает гармонию и ощущение душевного комфорта. При этом довольно большой процент опрошенных нами супругов не всегда могут быть искренни в межличностном общении, им трудно доверить друг другу глубокие тайны и секреты, не опасаясь неприятия и осуждения.

Далее представим результаты исследования по методике «Общение в семье» по группам (см. рисунок 8).

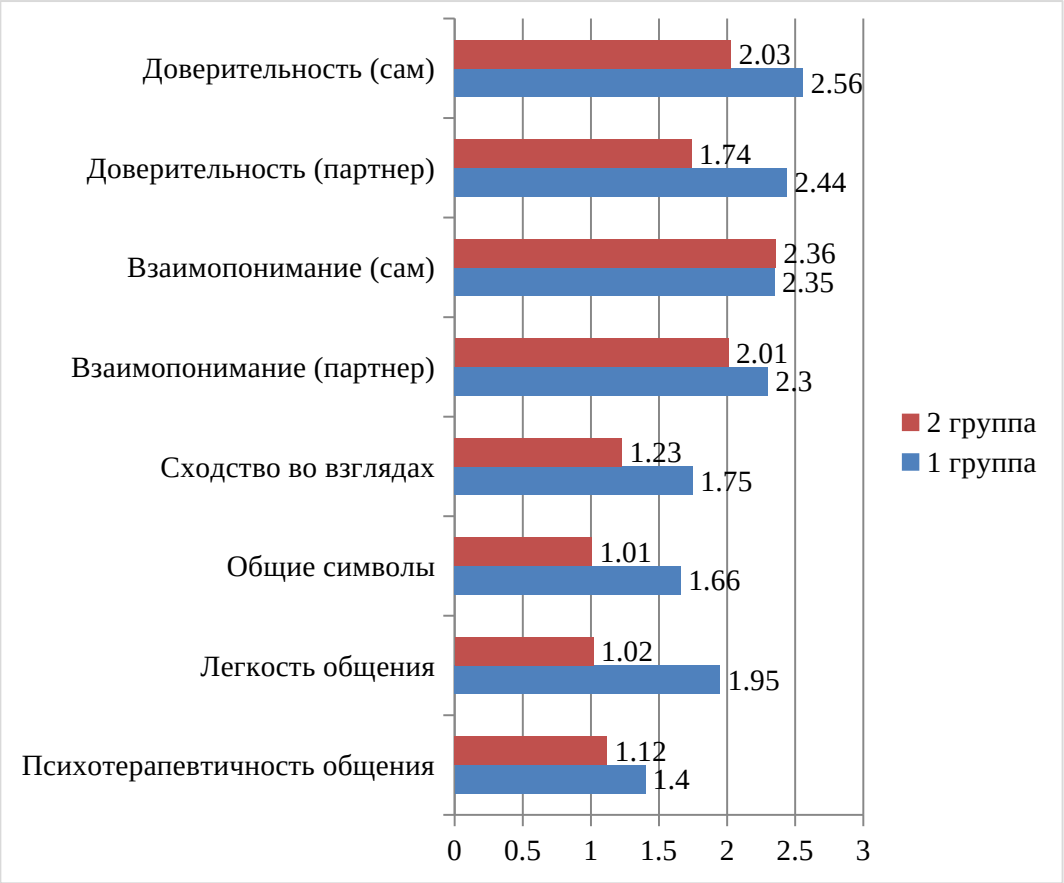

Рисунок 8 – Результаты диагностики (средние значения) по методике «Общение в семье» по группам[18]

Так, в ходе проведенного исследования было показано, что большинство респондентов 1 группы удовлетворены семейными отношениями. Молодые супруги испытывают легкость в общении и уверены в своем выборе.

При этом наиболее выражены в обеих группах такие параметры общения, как взаимопонимание в общении (как самого испытуемого, так и его брачного партнера), а вот доверительность общения выражена меньше всего. Различия в характере общения в группах мужчин и женщин не являются статистически значимыми.

[18] 1 группа - 15 замужних пар со стажем семейной жизни от 0 до 10 лет;
2 группа - 15 пар, стаж которых превышает 10 лет.

Сравнительный анализ показал, что удовлетворённость браком для данной выборки не зависит от пола, а от стажа семейной жизни. Достоверны различия в группах мужчин и женщин по таким установкам как отношение к детям, отношение к разводу и отношение к «запретности секса». Для женщин выше значимость детей в семейной жизни. Мужчины к разводу относятся более лояльно, тогда как женщины стремятся сохранять семейные отношения. При этом мужчины избегают обсуждение своих сексуальных отношений, обращаться за помощью к специалистам при необходимости. Ролевая адекватность более сбалансирована в группе мужчин. У женщин ролевая адекватность значимо ниже в вопросах хозяйственно-бытовых, эмоциональной поддержки и внешней привлекательности Удовлетворенность браком в молодых семьях связана с согласованностью ценностей в сфере выполнения супругами хозяйственно-бытовых функций, в области внешней привлекательности.

Помимо этого, имеет значение установка на бережное отношение к деньгам и открытость по отношению к партнеру. Удовлетворенность браком у мужчин связана с открытостью в разговорах о сексуальных отношениях, одинаковой активностью и требованиями к внешним данным супруги, ее стремлению красиво и модно выглядеть.

Также имеет значение одинаковое отношение к сексуальной гармонии как условию супружеского счастья. Удовлетворенность браком у женщин связана с согласованностью установки на значимость эмоционально-терапевтической поддержки супругами друг друга. Женщинам особенно важно, чтобы мужчина проявлял заботу и был внимательным. Она и сама готова поддержать, посоветовать и утешить. Учитывая результаты проведенного исследования, супругам, принявшим участие в исследовании, рекомендовано обратить внимание на ряд установок, которые можно рассматривать как ресурс гармоничных семейных отношений в молодой семье.

Таким образом, в ходе проведенного эмпирического исследования гипотеза о наличии взаимосвязи между личностными особенностями и особенностями общения супругов по целому ряду исследуемых и сопоставляемых параметров подтвердилась. При этом нашла частичное подтверждение и вторая выдвинутая нами гипотеза о существовании различий в характере общения, отношений в браке и личностных особенностей супругов.

Супругам необходимо обратить внимание на значимость сексуальных отношений, а именно: снизить запретность обсуждения данной темы. Отметим, что согласованность ценностей в данной сфере достаточно низкая, поскольку для женщин притязания в этой области менее значимы, чем мужчинам.

Также целесообразно обсудить друг с другом отношение к семейному бюджету. Грамотное планирование расходов, составление плана покупок, сформирует соответствующую установку и будет способствовать гармоничным семейным отношениям. Согласованность ценностей по бытовым вопросам у супругов также имеет значение для удовлетворенности браком. При этом значимость данной сферы выше для мужчин. Они сами готовы проявлять активность в бытовых вопросах, но и от жены хотят, чтобы она была хорошей хозяйкой.

Женщинам же важнее эмоциональная поддержка и внимание со стороны мужа. Согласованность по данной сфере у супругов низкая. Женщины ждут от мужей заботы и внимания, но получают ее не в достаточной мере, что сказывается на удовлетворенности браком. Поэтому мужчинам следует научиться слышать и слушать свою жену, принимать и признавать психологические потребности своего партнера.

2.3. Программа развития способов общения в супружеской паре

По результатам проведенных исследования в качестве программы развития способов общения в супружеской паре предлагается разработка программы тренинга.

Тренинг может проводиться в форме групповой работы с мужчинами и женщинами, находящимися в стадии кризиса семейных отношений. Программа рассчитана на интенсивную работу на протяжении 2 дней.

В случае необходимости может быть проведена индивидуальная психокоррекционная работа с участниками тренинга после завершения групповой работы. Согласно известным требованиям проведения группового тренинга, число участников данного тренинга не должно превышать 15 человек.

Помещение. Важно, чтобы для проведения данного тренинга было выделено отдельное помещение, где участники будут чувствовать себя наиболее комфортно. Следует обеспечить участников необходимыми наглядными материалами при использовании флип-чат доски.

Требования к ведущему. Тренеру необходимо придерживаться общей структуры тренингового занятия, учитывая при этом динамику развития отношений между участниками группы. Необходимо следовать общим этическим правилам групповой работы, что во многом определяет профилактический эффект всей программы. Тренер отвечает за подбор участников в группу и знакомится с личностными особенностями каждого из них на основе поступающего запроса.

В ряде случаев формируются группы с меньшим количеством участников, но с более близкими индивидуальными качествами и психотерапевтическим запросом, что также влияет на эффективность предлагаемой программы.

Категория участников: мужчины и женщины, находящиеся в ситуации кризиса семейных отношений, обратившиеся за помощью в реабилитационный центр.

Программа 1 дня.

Продолжительность: 4,5–5 часов.

Упражнение № 1 «Настроение»: каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно сказать тот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника. Необходимо, следить за тем, чтобы определения не повторялись. Каждый участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое. – А сейчас мне бы хотелось послушать с каким настроением, чувствами вы пришли и что ожидаете от сегодняшнего тренинга? (Шеринг по кругу).

Упражнение № 2 «Правила нашей группы».

Цель: выработка правил, по которым будет проходить занятие.

1. Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени). Доверительный стиль общения. Для того, чтобы группа работала с наибольшей отдачей, и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на "ты".

2. Общение по принципу “здесь и теперь”. Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает механизм психологической защиты. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с участниками в группе, обсуждается здесь и теперь.

3. Искренность в общении. Во время работы группы участники говорят только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то участник молчит.

4. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий не выносится за пределы группы. Все участники доверяют друг другу и группе в целом.

5. Недопустимость перехода на личности. При обсуждении происходящего в группе оценивается не участник, а только его действия и поведение. Не используются высказывания типа: «Ты мне не нравишься», вместо них говорится: «Мне не нравится твоя манера общения». В группе нельзя говорить: «Ты плохой человек», а можно просто подчеркнуть: «Ты плохо поступил».

6. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой участники все время, каждую минуту активно участвуют в работе группы: внимательно смотрят и слушают, прислушиваются к себе, пытаются почувствовать партнера и группу в целом, не замыкаются в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, не стоит думать исключительно о себе, участники все время внимательны к другим, и им интересны другие люди.

7. Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяются на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, участники говорят только от своего имени и только лично кому-то. Важна искренность в общении. Во время тренинга важно говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

8. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, его внимательно слушают, дают человеку возможность сказать то, что он хочет. Можно помочь говорящему, всем своим видом показывая, что его слушают, рады за него, участникам интересны его мнение, его внутренний мир. Не стоит перебивать участника, все молчат до тех пор, пока он не закончит говорить, после этого можно задать вопросы, поблагодарить участника или вступить в спор с ним.

9. «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

Далее следует информационный блок (теория) на тему: «Самооценка как важнейшая составляющая личности».

Текст блока представлен в приложении 3.

После информационно блока следуют управжнения.

Упражнение № 3: «Вот какой Я» Участники тренинга получают от ведущего салфетки (можно разного цвета).

Ведущий: – У каждого из вас в руках салфетка. – Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым. – Закончили? Спасибо. – А теперь послушайте правила игры: каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.

Вопросы:

– Сложно ли вам было говорить о себе?

– Что было сложнее говорить, хорошее или плохое?

– Спасибо.

Упражнение № 4: «Рисунок Я»

Цель. Создание собственного образа с помощью изобразительных средств.

Задание. Нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме. Инструкция. Возьмите цветные фломастеры и листы формата А-4, постарайтесь нарисовать образ своего Я. Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, фантастический мир, абстракция – в общем все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится, и не думайте о том, что не умеете рисовать.

Упражнение № 5: «Избавление от самокритики» Перед выполнением упражнения ведущий говорит: «Есть люди, которые постоянно анализируют свое поведение с точки зрения его неудачности, неэффективности («А почему я не сделал вот так? Я должен был ему ответить так-то и так-то. Что я натворил?!») Эти и подобные им самоукоряющие вопросы порождают чувство вины, что приводит к еще большему «самобичеванию». Человек оказывается в капкане самообвинений, превращается в этакого «мученика самокритики». Спастись от этого необходимо и возможно».

Инструкция. Воспользуйтесь следующим приемом. Возьмите чистый лист бумаги и составьте перечень наиболее ценных своих качеств. Например, я хороший специалист. Меня уважают коллеги. Я прекрасно готовлю. Я кое-чего достиг в жизни. Я признаю свои ошибки. В некоторых сферах я очень способен (например, умею выращивать на даче хороший урожай). Я стараюсь быть добрым. Я культурно развит. Затем положите этот листок в записную книжку и, когда вас начнет мучить самокритика, достаньте и прочитайте ваши записи.

Упражнение № 6: «Я сильный – Я слабый»

– А сейчас каждый участник возьмёт за руку соседа справа.

– Мы разбились по парам.

– Встаньте в круг каждый друг напротив друга.

Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку (можно обе руки). Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы:

– Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?

– Почему, как вы думаете?

– Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?

– Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

Упражнение № 7: «Самооценка» Нарисуйте извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек». Отметьте на этой дороге точку, где находитесь вы сейчас.

Вопросы:

– Какие качества позволяют достичь этой высоты? (участники производят анализ самостоятельно, озвучивая свои выводы по желанию)

– Что мешает поставить отметку выше? (Можно не произносить) Нередко ваше впечатление о себе складывается из оценок, которые дают окружающие вас люди.

Упражнение № 8: «Кинотеатр»

1. Закройте глаза, дышите глубоко, стараясь следить за тем как происходит вдох и выдох. Расслабьтесь и не о чем не думайте. Будьте здесь и сейчас. Спустя несколько минут, как только ваш разум освободится от лишних мыслей, представьте себя находящимся в кинотеатре. Вокруг темно, вы сидите в центре зала, перед вами – большой экран, на котором происходят какие-то действия.

2. Вы обращаете внимание на экран и видите кино о великом человеке, вызывающем у вас восторг, восхищение, сильное уважение. Не обязательно, чтобы это был известный человек, это может быть просто образ. Этому образу не знакомы проблемы с самооценкой, он абсолютно уверен в себе и раскован в любой ситуации. Он знает себе цену, он осведомлен о своем величии, но не бравирует этим. Он тот идеальный образ, похожим на которого вы хотите стать.

3. Постарайтесь представить в своем воображении небольшой фильм об этом человеке, длительностью от 15–20 секунд, только без какого-либо сюжета. Пусть это будет простой видеоролик, с небольшой серией сцен: как

он движется, что он делает. Чтобы техника сработала важно ваше отношение к человеку на экране, как к кому-то с адекватно высокой самооценкой.

4. Посмотрите созданный вами фильм несколько раз, до тех пор, пока картинка не станет достаточно четкой, а ваши эмоции более-менее выраженными. Достигнув этой цели, медленно поднимитесь со своего кресла в зале и начните по воздуху медленно приближаться к экрану. Затем поменяйтесь местами с главным героем, а точнее станьте этим героем, теперь вы точно тот человек, которого вы ранее видели на экране кинотеатра.

5. Теперь настала пора полностью войти в образ. Запустите фильм заново, только теперь на месте героя на экране должны быть вы. Вы должны видеть себя не со стороны, а быть внутри этого образа. Вы движетесь точно так же как он, говорите, ходите, как он. Полностью ассоциируйте себя с этим человеком. Вы теперь не просто наблюдатель, а участник с теми же личностными качествами, которые вы приписывали прежнему герою.

6. Закрепите этот эффект, путем многократного запуска фильма о человеке со здоровой самооценкой. Вы должны почувствовать, каково это быть человеком, который высоко себя ценит, человеком со здоровым отношением к самому себе.

7. Когда будете готовы – открывайте глаза. Ведущий дает время участникам завершить технику. После по желанию участники могут поделиться своими впечатлениями.

Упражнение № 9. «Преодоление тревоги» (по гештальттерапевтической технике)

Для того, чтобы преодолеть тревогу, которая является составляющей нормального существования личности в ситуации кризиса, необходимо сделать следующее:

Шаг 1. Задать себе и честно ответить на вопросы:

1. Когда я тревожусь и переживаю за будущее, не уничтожаю ли я свое настоящее?

2. Я испытываю тревогу потому, что моя проблема «огромна и неразрешима»? Или я просто оттягиваю время на то, чтобы разрешить ее?

3. Есть ли сейчас возможность для того, чтобы разрешить эту проблему?

4. Есть ли сейчас возможность сделать то, что тревожит меня? К примеру, назначить встречу, совершить серьезный поступок, признаться в своем неправильном действии и т.д.

Шаг 2. После того, как даны ответы на вышеизложенные вопросы, следует попытаться представить и перенести свои переживания на сегодняшний день и прямо сейчас их пережить. Это позволит убедиться в том, что тревожиться о том, что уже происходит в данный момент времени достаточно трудно.

Шаг 3. Сконцентрировать внимание на окружающем.

1. Постараться сосредоточиться на органах чувств, прислушаться к запахам, звукам, обратить внимание на цвета.

2. На листе бумаги написать: «Я осознаю, что…» и записать все свои чувства.

Шаг 4. Сконцентрировать внимание на внутреннем мире.

1. Прислушаться к сердцебиению, дыханию, мускулатуре, кожным покровам и т.д.

2. На том же листе бумаги написать: «Я осознаю, что…» и записать все свои чувства. После этого подумать, все ли части тела ощутили. Если не все, то повторить четвертый шаг несколько раз, не оставляя без внимания ни одну часть своего тела. Уровень тревожности начнет снижаться после выполнения данного упражнения, так как внимание будет перенаправлено на другую деятельность.

Упражнение № 10. «Разрешение стрессовых ситуаций методом «Взмаха» (по Р. Бендлеру) Встать удобно либо сесть и закрыть глаза. Представить, что в руках по одной фотографии.

1. В одной руке фотография, на которой запечатлена проблема или отрицательная ситуация, которую нет желания видеть. Эта карточка мрачная, угнетающая, на ней все размыто.

2. В другой руке фотография, где изображена приятная ситуация в ярких, разноцветных красках, она вызывает положительные эмоции, состояние радости, счастья, спокойствия.

Далее одним взмахом опустить негативную карточку на колено, чтобы перестать ее видеть, а позитивную карточку поднять на уровень глаз. Это упражнение необходимо делать в тот момент, когда стрессовая ситуация наступает и проявляется напряжение. Замену фотографий нужно делать до тех пор, пока положительный образ окончательно не заменит отрицательный.

Упражнение № 11. «Преодоление страха» (по А.Эллису).

1. Постараться посмеяться над своим страхом, а также над страхом перед страхом.

2. Честно и откровенно рассказать о своем страхе доверительному лицу и продемонстрировать эмоции, которые при этом испытаны.

3. Постараться найти первопричину страха, в том числе иррациональное представление о должном и заменить его на разумное.

4. Наблюдая за своими страхами, признаться в том, что они мелочны и ничтожны, и постараться найти правильное представление о должном, оспаривая и постепенно преодолевая их.

Рефлексия 1 дня:

– Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?

– Что нового вы узнали о себе?

– Какие выводы вы сделали для себя?

– Что было сложного в ходе занятия? Какие вопросы хотелось бы обсудить по данной теме?

Завершение занятия.

Далее представим описание программы второго дня, продолжительность которого составит 5 часов.

Упражнение 1. Этот тренинг будет иметь для меня смысл... (см. рисунок 9).

Материалы	Карточки по числу участников, на которых с одной стороны написано: «*Этот тренинг будет иметь для меня смысл, если..*». А на обороте: «*Тренинг будет для меня бессмысленным, если...*»
Время	Упражнение – 15 мин., обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.
Инструкция	«Дополните, пожалуйста, предложения, записанные на карточках. Постарайтесь быть максимально откровенны. Можете использовать пункты групповых целей».
Обсуждение	Каждый читает и комментирует написанное им на карточках, группа и тренеры задают уточняющие вопросы. «От кого зависит выполнение этого желания? Что нам может помешать достичь этой цели? »

Рисунок 9 - Упражнение 1

Комментарии. Иногда приходится более или менее подробно останавливаться на методике поведенческого тренинга, чтобы не создавать нереалистичных ожиданий. Особенно нужно подчеркнуть необходимость активного участия в ролевых играх и выполнения домашних заданий.

На этом этапе обычно раздаются и обсуждаются правила участия в группе, которые мало чем отличаются от правил, используемых в других формах психологического тренинга. Обычно это хорошо разогревает и дисциплинирует группу. Карточки, заполненные клиентами, следует сохранить до конца тренинга – они еще понадобятся.

Блок «Чего я боюсь?». Упражнения этого блока помогают лучше разобраться с эмоциональным компонентом неуверенности в себе и определить уровень социальных страхов, часто тесно связанных с проблемами в отношениях.

Упражнение 2. Я так боюсь, а многие этого не боятся (см. рисунок 10).

Материалы	Не требуются.
Время	Упражнение – 20 мин.
Инструкция	«Ваша задача будет состоять в том, чтобы обнаружить в себе „зоны страха" и найти такие вещи, которых вы боитесь, хотя многие люди этого не боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: „Я боюсь чего-то, хотя этого не боятся". Задача каждого – найти в себе минимум 3 страха».
Обсуждение	«Бывают вещи, которых действительно стоит бояться, например, оголенных электрических проводов, диких хищных животных, автомобилей на большой скорости. Но бывают и страхи менее рациональные, например, страх критики, страх успеха, страх задать вопрос преподавателю. Можем ли мы среди названных страхов найти абсолютно рациональные или абсолютно нерациональные?» «Возможно, кто-то из вас заметил, что он боится того, чего не боятся другие участники группы. Скажите, пожалуйста, им об этом».

Рисунок 10 – Упражнение 2

Комментарии. Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает с себя, открыто сообщая о том, чего он лично боится. Тренер активно подкрепляет высказывания каждого участника невербально или фразами: «Да, действительно, это бывает страшно, этого стоит опасаться» и т. п. Ко-тренер фиксирует все названные страхи, отмечая их авторство. Обычно формулирование собственных страхов не вызывает у участников особых трудностей.

Если возникают слишком большие паузы, то можно предложить участникам самим называть того, кто будет говорить следующим, или бросать ему игрушечный мячик, на котором написано «мой страх». Упражнение также может использоваться для разогрева в начале рабочего дня или после перерыва.

Упражнение 3. Я не боюсь, а многие боятся (см. рисунок 11).

Материалы	Не требуются.
Время	Упражнение – 20 мин.
Инструкция	«Ваша задача будет состоять в том, чтобы обнаружить в себе „зоны смелости» и найти такие действия, совершать которые вы не боитесь, хотя многие люди этого боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: „Я не боюсь чего-то,
Обсуждение	хотя этого боятся и (или) не могут многие люди». – Задача каждого – произнести 3 подобные фразы».

Рисунок 11 – Упражнение 3

Комментарии. Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает сам такой, например, фразой: «Я не боюсь проводить тренинги, хотя этого боятся и не умеют многие люди». В случае, если группа надолго замолкает, тренер или ко-тренер могут произносить страховочные фразы: «Я не боюсь критики, хотя ее боятся многие люди». «Я не боюсь выступать публично, хотя этого боятся или не могут многие люди» Тренер активно подкрепляет высказывания каждого участника невербально или фразами: «Прекрасно, замечательно, хорошо, здорово» и т. п. Ко-тренер фиксирует в протоколе названные «зоны смелости» отдельно для социальных и биологических страхов. Эти данные могут пригодиться для тренировки самоподкрепления и поощрения других людей.

Если возникают слишком большие паузы, то участникам предлагается самим называть того, кто будет говорить следующим, или бросать ему игрушечный мячик, на котором написано: «зона смелости». Упражнение также может использоваться для разогрева в начале рабочего дня или после перерыва.

Упражнение 4. Инвентарь отношений (см. рисунок 12).

Материалы	По 10 пустых маленьких карточек на каждого участника. Некоторое количество карточек нужно иметь в запасе. На оборотной стороне карточки оставлено место для рангов по следующим пунктам: Частота встреч Степень влияния на меня Степень близости Возможность говорить откровенно.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника. Каждому участнику выдается 10 маленьких карточек.
Инструкция	«На имеющихся у вас карточках напишите, пожалуйста, имена и/или фамилии близких вам людей – безразлично, будут ли это люди из прошлого или те, с кем вы сейчас встречаетесь. Пожалуйста, заполните все карточки».
Обсуждение	«Теперь, пожалуйста, расположите перед собой карточки таким образом, чтобы слева от вас оказались люди, с которыми вы встречаетесь реже, а справа – те, с кем вы встречаетесь чаще всего... Занесите, пожалуйста, ранги – места в полученном ряду – на оборот карточки». Подобным образом происходит ранжирование по другим категориям. «Давайте теперь перевернем карточки и отберем те из них, на которых ранги по четырем категориям сильно различаются. Что вы можете сказать о ваших отношениях с этими людьми?» «Возможно, вам приходит в голову, каким образом отношения с ними можно было бы изменить». «Нет ли у вас каких-нибудь особых желаний в отношении этих людей?»

Рисунок 12 - Упражнение 4

Комментарии. Если на карточке оказывается имя уже умершего человека или человека, общение с которым прекратилось, то при ранжировании учитывается степень его влияния или частота общения с ним в прошлом. Если такой подход не устраивает участника группы, то ему предлагают заменить этого человека на другого и предлагают новую (чистую) карточку. Если забыт кто-то важный из близких людей, то для него также выдается новая карточка. Таким образом, количество карточек может быть как больше, так и меньше десяти.

Карточки с именами близких людей потребуются в дальнейшем тренинге. Лучше, если они будут сохранены в специально папке участника, которую участники будут оставлять в помещении для тренинга.

Таким образом, целью исследования является изучение особенностей ролевых ожиданий супругов с нарушениями межличностных коммуникаций в семье.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методики: «Методики диагностики распределения ролей в семье (авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская); методика «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская).

Результаты диагностики по «Методике диагностики распределения ролей в семье показали: в первой группе испытуемых (пары со стажем семейной жизни от 0 до 10 лет) распределение ролей более согласовано, о чем свидетельствуют усредненные значения оценки ролей мужчин и женщин. Во второй группе испытуемых со стажем брака более 10 лет такое распределение несогласованное, разрывы между ролевыми ожидания достаточно большие. При условии, что срок супружеской жизни больше и знания о своем партнере на более высоком уровне, такое распределение указывает на несоответствие ожиданиям, а так же на намечающийся кризис в отношениях.

При этом большинство участвующих в исследовании мужчин и женщин уважительно относятся друг к другу и стараются понять проблемы и заботы партнера, а не сосредотачиваются исключительно на своих потребностях и желаниях.

В ходе проведенного эмпирического исследования гипотеза о наличии взаимосвязи между личностными особенностями и особенностями общения супругов по целому ряду исследуемых и сопоставляемых параметров подтвердилась. При этом нашла частичное подтверждение и вторая выдвинутая нами гипотеза о существовании различий в характере общения, отношений в браке и личностных особенностей супругов.

По результатам проведенных исследования в качестве программы развития способов общения в супружеской паре предлагается разработка программы тренинга.

Тренинг может проводиться в форме групповой работы с мужчинами и женщинами, находящимися в стадии кризиса семейных отношений. Программа рассчитана на интенсивную работу на протяжении 2 дней. В случае необходимости может быть проведена индивидуальная психокоррекционная работа с участниками тренинга после завершения групповой работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основными признаками брака являются: союз женщины и мужчины; взаимное согласие при вступлении в брак; наличие прав и обязанностей, которые равны с обеих сторон; заключение брака с определёнными правилами, которые устанавливает закон.

В психологии и социальной психологии понятие «роль» это действующая общепринятая форма поведения, которая предполагается от личности, которая занимает соответственную должность в сфере социальных и межличностных взаимосвязей.

Отечественные психологи выделили четыре главные роли супругов: сексуальный партнёр; друг; опекун ; покровитель.

Гендерные стереотипы способствуют нормальной социализации мужчин и женщин, но в тоже время вызывают в межличностной взаимосвязи напряжение гендерной флуктуации и исключительные психологические переживания, а также могут стать причиной кризисного внутриличностного состояния.

Общепринято, что обязанность мужчины — это профессионализм, наличие постоянной высокооплачиваемой работы, семья переноситься на второй план и становится подвластной по отношению к работе. В обязанности женщины входит дом, семья и дети, вопрос о профессиональной деятельности переходит на второй план в отношении семьи. Данная схема распределения ролей рассматривалась как проявление традиционного брака.

Целью исследования является изучение особенностей ролевых ожиданий супругов с нарушениями межличностных коммуникаций в семье.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методики: «Методики диагностики распределения ролей в семье (авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская); методика «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская).

Выборку испытуемых составляют 60 человек (30 пар), из которых 15 замужних пар со стажем семейной жизни от 0 до 10 лет и 15 пар, стаж которых превышает 10 лет.

Результаты диагностики по «Методике диагностики распределения ролей в семье показали: в первой группе испытуемых (пары со стажем семейной жизни от 0 до 10 лет) распределение ролей более согласовано, о чем свидетельствуют усредненные значения оценки ролей мужчин и женщин. Во второй группе испытуемых со стажем брака более 10 лет такое распределение несогласованное, разрывы между ролевыми ожидания достаточно большие. При условии, что срок супружеской жизни больше и знания о своем партнере на более высоком уровне, такое распределение указывает на несоответствие ожиданиям, а так же на намечающийся кризис в отношениях.

При этом большинство участвующих в исследовании мужчин и женщин уважительно относятся друг к другу и стараются понять проблемы и заботы партнера, а не сосредотачиваются исключительно на своих потребностях и желаниях. Понимание в отношениях предполагает гармонию и ощущение душевного комфорта. При этом довольно большой процент опрошенных нами супругов не всегда могут быть искренни в межличностном общении, им трудно доверить друг другу глубокие тайны и секреты, не опасаясь неприятия и осуждения.

В ходе проведенного эмпирического исследования гипотеза о наличии взаимосвязи между личностными особенностями и особенностями общения супругов по целому ряду исследуемых и сопоставляемых параметров подтвердилась. При этом нашла частичное подтверждение и вторая выдвинутая нами гипотеза о существовании различий в характере общения, отношений в браке и личностных особенностей супругов.

По результатам проведенных исследования в качестве программы развития способов общения в супружеской паре предлагается разработка программы тренинга.

Тренинг может проводиться в форме групповой работы с мужчинами и женщинами, находящимися в стадии кризиса семейных отношений. Программа рассчитана на интенсивную работу на протяжении 2 дней. В случае необходимости может быть проведена индивидуальная психокоррекционная работа с участниками тренинга после завершения групповой работы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алешина Ю.Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: спецпрактикум: учебно-методическое пособие / Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 120 с.
2. Бекетова Е. А. Зависимость межличностных отношений супругов от ролевых ожиданий и притязаний / Е. А. Бекетова // Семья в современном мире. - 2017. – С. 189-192.
3. Бершадская, Е. М. Психологические особенности отношений супругов в добровольно бездетных семьях / Е. М. Бершадская, Е. М. Корж // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право. – Москва: Московский психолого-социальный университет, 2022. – С. 150-158.
4. Беспалько А. А. Теоретический анализ ролевых ожиданий в межличностных отношениях супругов / А. А. Беспалько // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2020. – № 2. – С. 1-9.
5. Варга А. Я., Бейкер К. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика. СПб.: Когито-Центр, 2015. 496 с.
6. Галкина Е. П., Кадничанская М. И. Трансформация института семьи в условиях современных модернизационных процессов // Вестник Омского университета. Серия: Экономика. 2015. №3. С. 193-200.
7. Гнусина А.В. Особенности ролевых ожиданий и притязаний будущих супругов / А.В. Гнусина // International scientific review. 2016. №1 (11).
8. Голод С. И. Семья и брак: историко-социологический анализ. СПб.: Питер, 2013. 324 с.
9. Гришина, А. В. Уровень удовлетворенности брачно-семейными отношениями во взаимосвязи со спецификой ценностно-смысловой сферы

супружеских пар / А. В. Гришина, А. Н. Прудник // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2022. – Т. 5. – № 2. – С. 70-84.

10. Евграфова Ю.А. Ролевая структура в молодой супружеской паре / Ю.А. Евграфова // Вестник СПбГУ. Психология, 2019. − Т. 9. Вып. 4 – С. 411 – 423.

11. Елютина М.Э., Быкова Н.О. Асимметричный по возрасту брак в оценках супругов // Социологические исследования, 2012. № 1. — С. 83-93.

12. Залевский Г.В., Кузьмина Ю.В. Разновозрастные браки: психологические проблемы // Сибирский психологический журнал, 2012. № 43. — С. 107-115.

13. Зеленская М.С., Лидерс А.Г. Роль эмпатии в супружеских отношениях: эмпирическое исследование / М.С. Зеленская, А.Г. Лидерс // Психологическая диагностика. – 2014. – № 4. – С. 63-104.

14. Зотова Р.А. Эмпатия супругов как фактор согласованности установок в супружеской паре / Р.А. Зотова, О.Е. Кондратюк, Н.А. Цветкова // Вестник науки и образования. – 2015. – № 7 (9). – С.48-51.

15. Идзиковский Е.В. Социально-психологические детерминанты удовлетворенности браком в современной семье / Е.В. Идзиковский. // International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. Т. 3. № 4. 68- 78 с.

16. Калмыкова О. В. Изучение эмпатии и ролевых ожиданий супругов в зависимости от стажа семейной жизни / О. В. Калмыкова // Вестник Межрегионального открытого социального института. – 2017. – № 1(5). – С. 17-23.

17. Камнева Н.А. Семейные взаимоотношения супругов в психологии семьи / Н.А. Камнева. // Новая наука: от идеи к результату. – 2016. № 5 (84). 118-120 с.

18. Карабанова О.А. Психология семейных отношений: Учебное пособие / О.А. Карабанова. – Самара: СИОКПП, 2011. – 122 с.

19. Карташова Т.Е. Согласованность брачно-семейных установок у молодых супругов как фактор психологической безопасности личности в

условиях кризиса семьи и брака // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2012. № 4. С. 108-112.

20. Колпакова А. В. Особенности ролевых установок современных молодоженов и уровень их психологического благополучия / А. В. Колпакова // Вестник науки и образования. 2018. №15-1 (51)

21. Малкова, Е. А. Удовлетворенность браком и ролевая адекватность в молодых семьях / Е. А. Малкова // Современные психологические и педагогические технологии. – 2022. – № 2. – С. 3-18.

22. Малыгина А. П. Взаимосвязь ролевых ожиданий и притязаний супругов с удовлетворенностью браком / А. П. Малыгина, Д. В. Иванов // Бюллетень науки и практики. – 2020. – Т. 6. – № 12. – С. 386-395.

23. Минажетдинова, Э. Н. Взаимосвязь личностных характеристик супругов, особенностей общения и отношений в браке / Э. Н. Минажетдинова, Е. М. Корж // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право : сборник научных трудов, Москва, 21–26 ноября 2022 года. – Москва: Московский психолого-социальный университет, 2022. – С. 880-889.

24. Мяснянкина Н.Г. Исследование готовности к браку современной молодежи / Н.Г. Мяснянкина, Е.П. Ширяева // КПЖ. 2019. №2. С. 133.

25. Овчарова Р. В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие / Р.В. Овчарова - М.: Московский психолого-социальный институт, 2014. - 496 с.

26. Покровская С. В. Молодая семья: особенности ролевых ожиданий и притязаний супругов / С. В. Покровская, Н. А. Цветкова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 11-4(113). – С. 58-62.

27. Рувинская Е. А. Эмпирическое исследование гендерных различий в удовлетворенности браком и ролевых ожиданиях супругов / Е. А.

Рувинская // Актуальные проблемы науки и техники. - 2022. - №4. - С. 69-80.

28. Рыскулова, М. М. Психологический анализ супружеских конфликтов / М. М. Рыскулова, Ж. К. Бекова, П. С. Сигачева // Теоретические и практические аспекты развития современной науки: теория, методология, практика : Сборник научных статей по материалам VIII Международной научно-практической конференции, Уфа, 27 мая 2022 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2022. – С. 168-173.

29. Томашевская М.А. Представления о семейных ценностях у современных сибиряков / М.А.Томашевская // Педагогическое мастерство: материалы VI междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). – М.: Буки-Веди, 2015. – С. 193-197.

30. Шайбакова, Д. Р. Конфликт гендерных ролей / Д. Р. Шайбакова // Академическая публицистика. – 2022. – № 12-1. – С. 343-349.

31. Шевцова Т. С. Ролевые ожидания и мотивы супругов в ассиметричных по возрасту браках / Т. С. Шевцова, К. Е. Огай // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66-3. – С. 392-396.

32. Шлыкова Ю. Б. Оценка внешнего облика супруга и ролевые ожидания в браке / Ю. Б. Шлыкова, М. В. Ядченко // Личность и бытие: человек как субъект социокультурной реальности. 2016. – С. 99-100.

33. Kim J.H., Park E.C., Lee S.G. The impact of age differences in couples on depressive symptoms: evidence from the Korean longitudinal study of aging (2006-2012) / Kim J.H., Park E.C., Lee S.G. – 2015.

34. Lee W.S., McKinnish T. The marital satisfaction of differently aged couples / Lee, W.S., McKinnish, T. – 2018.

35. Mansour H, McKinnish T. Who marries differently aged spouses? ability, education, occupation, earnings, and appearance / Mansour H, McKinnish T. – 2014.

36. Pollard S.E., Riggs S.A., Hook J.N. Mutual Influences in Adult Romantic Attachment, Religious Coping, and Marital Adjustment // Journal of Family Psychology. 2014. Vol. 28, no. 5. P. 615-624.

37. Vandello J.A., Bosson J.K. Hard Won and Easily Lost: A Review and Synthesis of Theory and Research on Precarious Manhood // Psychology of Men & Masculinity. 2013. Vol. 14, no. 2. P. 101-113.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

«Методики диагностики распределения ролей в семье (авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская)

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

1. От кого зависят интересы и увлечения семьи?
1) в основном это зависит от мужа (1)
2) это в большей степени зависит от мужа, но и от жены тоже (2)
3) это в большей степени зависит от жены, но и от мужа тоже (3)
4) в основном это зависит от жены (4)

2. От кого в большей степени зависит настроение в семье?
1) в основном настроение зависит от жены (4)
2) в большей степени настроение зависит от жены, но и от мужа тоже (3)
3) в большей степени настроение зависит от мужа, но и от жены тоже (2)
4) в основном настроение зависит от мужа (1)

3. Если возникнет необходимость, кто из супругов в первую очередь найдет, где можно занять крупную сумму денег?
1) это сделает жена (4)

2) это сделает жена, но и муж тоже (3)
3) это сделает муж, но и жена тоже (2)
4) это сделает муж (1)

4. Кто в семье чаще приглашает в дом гостей?
1) чаще приглашает муж (1)
2) обычно приглашает муж, но и жена тоже (2)
3) обычно приглашает жена, но и муж тоже (3)
4) чаще приглашает жена (4)

5. Кого в семье больше заботит уют и удобство квартиры?
1) в основном мужа (1)
2) в большей степени мужа, но и жену тоже (2)
3) в большей степени жену, но и мужа тоже (3)
4) в основном жену (4)

6. Кто чаше первым целует и обнимает другого?
1) обычно это делает муж (1)
2) обычно это делает муж, но и жена тоже (2)
3) обычно это делает жена, но и муж тоже (3)
4) обычно это делает жена (4)

7. Кто в семье решает, какие газеты и журналы выписывать?
1) обычно решает жена (4)
2) обычно решает жена, но и муж тоже (3)
3) обычно решает муж, но и жена тоже (2)
4) обычно решает муж (1)

8. По чьей инициативе чаще ходите в кино, театр?
1) по инициативе мужа (1)
2) в основном по инициативе мужа, но и жены тоже (2)
3) в основном по инициативе жены, но и мужа тоже (3)
4) по инициативе жены (4)

9. Кто в семье играет с маленькими детьми?
1) в основном жена (4)
2) чаще жена, но и муж тоже (3)
3) чаще муж, но и жена тоже (2)
4) в основном муж (1)

10. От кого зависит взаимная удовлетворенность интимными отношениями?
1) в основном это зависит от мужа (1)
2) в большей степени это зависит от мужа, но и от жены тоже (2)
3) в большей степени это зависит от жены, но и от мужа тоже (3)
4) в основном это зависит от жены (4)

11. Почти все супружеские пары время от времени испытывают трудности в интимных отношениях: как вы считаете, от кого это может зависеть в семье (вольно или невольно) в большей степени?
1) чаще от мужа (1)
2) обычно от мужа, но и от жены тоже (2)
3) обычно от жены, но и от мужа тоже (3)
4) чаще от жены (4)

12. Чьи жизненные принципы и правила (отношение ко лжи, обязательность выполнения обещаний и т. д.) должны быть определяющими в семье?
1) жизненные принципы жены (4)
2) как правило жены, но в некоторых случаях и мужа (3)
3) как правило мужа, но в некоторых случаях жены (2)
4) жизненные принципы мужа (1)

13. Кто в семье следит за поведением маленьких детей?
1) в основном это делает жена (4)
2) чаще это делает жена, а иногда и муж (3)
3) чаще это делает муж, а иногда и жена (2)
4) в основном это делает муж (1)

14. Кто в семье ходит с ребенком в кино, театр, цирк и на прогулки и т. д.?
1) в основном это делает муж (1)
2) в большей степени муж, а иногда и жена (2)

3) в большей степени жена, а иногда и муж (3)
4) в основном это делает жена (4)

15. Кто в семье в большей степени обращает внимание на самочувствие другого?
1) муж (1)
2) в большей степени муж, но и жена тоже (2)
3) в большей степени жена, но и муж тоже (3)
4) жена (4)

16. Представьте себе такую ситуацию: у обоих супругов появилась возможность сменить работу на более высокооплачиваемую, но менее интересную. Кто должен сделать это в первую очередь?
1) это сделает жена (4)
2) скорее жена, чем муж (3)
3) скорее муж, чем жена (2)
4) это сделает муж (1)

17. Кто в семье занимается повседневными покупками?
1) в основном муж (1)
2) в большей степени муж, но и жена тоже (2)
3) в большей степени жена, но и муж тоже (3)
4) в основном жена (4)

18. Кто в семье имеет больше оснований обижаться на равнодушие, черствость, бестактность другого?
1) муж (1)
2) в большей степени муж, но и жена тоже (2)
3) в большей степени жена, но и муж тоже (3)
4) жена (4)

19. Если в семье возникнут денежные трудности, то кто из супругов займется поисками дополнительного заработка?
1) это сделает муж (1)
2) в первую очередь это сделает муж, но и жена тоже (2)
3) в первую очередь это сделает жена, но и муж тоже (3)
4) это сделает жена (4)

20. Кто в семье планирует, как и где провести отпуск?
1) в основном жена (4)
2) чаще жена, но и муж принимает участие (3)
3) чаще муж, но и жена принимает участие (2)
4) в основном муж (1)

21. Кто в семье вызывает представителей различных ремонтных служб и ведет с ними переговоры?
1) обычно это делает жена (4)
2) чаще это делает жена, но иногда и муж (3)
3) чаще это делает муж, но иногда и жена (2)
4) обычно это делает муж (1)

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

1. Воспитание детей — вопросы 9, 13, 14.
2. Эмоциональный климат в семье (роль семейного "психотерапевта") — вопросы 2, 15, 18.
3. Материальное обеспечение семьи — вопросы 19, 3, 16.
4. Организация развлечений — вопросы 20, 8, 4.
5. Роль "хозяина", "хозяйки" — вопросы 17, 5, 21.
6. Сексуальный партнер — вопросы 10, 6, 11.
7. Организация семейной субкультуры — вопросы 1, 7, 12.

Индексы по каждой сфере подсчитываются как среднее арифметическое трех вопросов.
Чем выше балл, тем в большей степени данная роль в опрашиваемой семье реализуется женой, чем ниже — тем больше реализуется мужем. Если величина близка к срединному значению, то данную роль оба супруга реализуют приблизительно в равной степени.
Так как в опросе принимают участие оба супруга, то представляется возможность не только выяснить мнение каждого из них о распределении ролей в семье, но и сопоставить их ответы на предлагаемые вопросы. Рассогласование же позиций супругов при оценке распределения ролей в семье может стать показателем конфликтных моментов (явных или скрытых) в отношениях между ними.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«Общение в семье (авторы Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская)

Инструкция к тесту

Выберите ответ, который наиболее точно описывает ваши отношения с супругой (супругом).

Тестовый материал

1. Можно ли сказать, что вам с женой (мужем), как правило, нравятся одни и те же фильмы, книги, спектакли?
   1. Да;
   2. Скорее да, чем нет;
   3. Скорее нет, чем да;
   4. Нет.

2. Часто ли у вас в разговоре с женой (мужем) возникает чувство общности, полного взаимопонимания?
   1. Очень редко;
   2. Довольно редко;
   3. Довольно часто;
   4. Очень часто.

3. Есть ли у вас любимые фразы, выражения, которые значат для вас обоих одно и то же, и вы с удовольствием используете их?
   1. Да;
   2. Скорее да, чем нет;
   3. Скорее нет, чем да;
   4. Нет.

4. Можете ли вы предсказать, понравится ли вашей жене (мужу) фильм, книга и т.п.?
   1. Да;
   2. Скорее да, чем нет;
   3. Скорее нет, чем да;
   4. Нет.

5. Как вы думаете, чувствует ли ваша жена (муж), нравится ли вам то, что она (он) говорит или делает, если вы прямо ей (ему) об этом не говорите?
   1. Практически всегда;
   2. Достаточно часто;
   3. Довольно редко;
   4. Практически никогда;

6. Рассказываете ли вы жене (мужу) о своих отношениях с другими людьми?
   1. Рассказываю практически всегда;
   2. Рассказываю достаточно много;
   3. Рассказываю довольно мало;
   4. Не рассказываю ничего.

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

1. Да, бывают почти постоянно;
2. Бывают довольно часто;
3. Бывают, достаточно редко;
4. Нет, не бывают почти никогда.

8. Насколько хорошо ваша жена (муж) понимает вас?

1. Очень хорошо понимает;
2. Скорее хорошо, чем плохо;
3. Скорее плохо, чем хорошо;
4. Совсем не понимает.

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

1. Да, это так;
2. Вероятно, это так;
3. Вряд ли это так;
4. Нет, это не так.

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

1. Рассказывает практически всегда;
2. Рассказывает достаточно часто;
3. Рассказывает довольно редко;
4. Не рассказывает практически никогда.

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

1. Очень редко;
2. Довольно редко;
3. Довольно часто;
4. Очень часто.

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

1. Практически всегда;
2. Достаточно часто;
3. Довольно редко;
4. Практически никогда.

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

1. Таких тем очень много;
2. Их довольно много;
3. Их достаточно мало;
4. Таких тем очень мало.

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

1. Очень редко;
2. Довольно редко;
3. Довольно часто;
4. Очень часто.

15. Есть ли у вас с женой (мужем) «семейные традиции»?
1. Да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

16. Может ли ваша жена (муж) без слов понять, какое у вас настроение?
1. Практически никогда;
2. Достаточно редко;
3. Довольно часто;
4. Практически всегда;

17. Можно ли сказать, что у вас с женой (мужем) одинаковое отношение к жизни?
1. Да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

18. Бывает ли так, что вы не рассказываете жене (мужу) новость, важную для вас, но к ней (к нему) не имеющую прямого отношения?
1. Очень редко;
2. Довольно редко;
3. Довольно часто;
4. Очень часто.

19. Рассказывает ли вам ваша жена (муж) о своем физическом состоянии?
1. Рассказывает почти все;
2. Рассказывает достаточно много;
3. Рассказывает довольно мало;
4. Не рассказывает почти ничего.

20. Чувствуете ли вы, нравится ли вашей жене (мужу) то, что вы делаете или говорите, если она (он) прямо не говорит об этом?
1. Практически всегда;
2. Достаточно часто;
3. Довольно редко;
4. Практически никогда;

21. Можно ли сказать, что вы согласны друг с другом в оценках большинства своих друзей?
1. Нет;
2. Скорее нет, чем да;
3. Скорее нет, чем да;
4. Да.

22. Как вы думаете, может ли ваша жена (муж) предсказать, понравится вам тот или иной фильм, книга и т.п.?
1. Думаю, да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Думаю, нет.

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

1. Не рассказываю практически никогда;
2. Рассказываю довольно редко;
3. Рассказываю достаточно часто;
4. Рассказываю практически всегда.

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

1. Практически всегда;
2. Достаточно часто;
3. Довольно редко;
4. Практически никогда;

25. Как вы считаете, насколько ваша жена (муж) откровенна с вами?

1. Полностью откровенна;
2. Скорее откровенна;
3. Скорее неоткровенна;
4. Совсем не откровенна.

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

1. Да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

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

1. Очень редко;
2. Довольно редко;
3. Довольно часто;
4. Очень часто.

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

1. Нет, практически никогда;
2. Довольно редко;
3. Достаточно часто;
4. Да, почти всегда.

29. Как вы думаете, есть ли у вашей жены (мужа) неприятности, плохое настроение, становится ли ей (ему) легче от общения с вами?

1. Нет, почти никогда;
2. Довольно редко;
3. Достаточно часто;
4. Да, практически всегда.

30. Насколько вы откровенны с женой (мужем)?

1. Полностью откровенен;
2. Скорее откровенен;
3. Скорее неоткровенен;
4. Совсем неоткровенен.

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

1. Да, это так;
2. Вероятно, это так;
3. Вряд ли это так;
4. Нет, это не так.

32. Случается ли, что ваши взгляды по какому-нибудь важному для вас вопросу не совпадают с мнением вашей жены (мужа)?

1. Очень редко;
2. Довольно редко;
3. Довольно часто;
4. Очень часто.

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

1. Очень часто;
2. Довольно часто;
3. Довольно редко;
4. Очень редко.

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

1. Практически всегда;
2. Достаточно часто;
3. Довольно редко;
4. Практически никогда.

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

1. Очень часто;
2. Довольно часто;
3. Довольно редко;
4. Очень редко.

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

1. Совсем не понимаю;
2. Скорее плохо, чем хорошо;
3. Скорее хорошо, чем плохо;
4. Полностью понимаю.

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

1. Не рассказывает практически ничего;
2. Рассказывает довольно мало;
3. Рассказывает достаточно много;
4. Рассказывает практически все.

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

1. Очень редко;
2. Довольно редко;
3. Довольно часто;
4. Очень часто.

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

1. Есть;
2. Скорее есть, чем нет;
3. Скорее нет, чем есть;
4. Нет.

40. Часто ли вы, обращаясь, друг к другу, используете смешные прозвища?
1. Очень часто;
2. Достаточно часто;
3. Довольно редко;
4. Очень редко.

41. Есть ли темы, на которые вам трудно и неприятно говорить с женой (мужем)?
1. Таких тем очень много;
2. Их довольно много;
3. Их достаточно мало;
4. Таких тем очень мало.

42. Часто ли у вас с женой (мужем) возникают разногласия по поводу того, как воспитывать детей?
1. Очень редко;
2. Довольно редко;
3. Довольно часто;
4. Очень часто.

43. Как вы думаете, можно ли сказать, что вашей жене (мужу) легко общаться с вами?
1. Да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

44. Рассказываете ли вы жене (мужу) о своем физическом состоянии?
1. Рассказываю почти все;
2. Рассказываю достаточно много;
3. Рассказываю довольно мало;
4. Не рассказываю почти ничего.

45. Как вы думаете, приходилось ли вашей жене (мужу) жалеть, что она (он) рассказала (л) вам что-то очень важное для нее (него)?
1. Практически никогда;
2. Довольно редко;
3. Достаточно часто;
4. Почти всегда.

46. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что у вас с женой (мужем) существует свой язык, неизвестный никому из окружающих?
1. Да;
2. Скорее да, чем нет;
3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

47. Как вы считаете, есть ли у вашей жены (мужа) тайны от вас?
1. Да;
2. Скорее да, чем нет;

3. Скорее нет, чем да;
4. Нет.

48. Бывает ли так, что, когда вы находитесь среди других людей, вам достаточно посмотреть на жену (мужа), чтобы, понять, как она (он) относится к происходящему?
1. Очень часто;
2. Достаточно часто;
3. Довольно редко;
4. Очень редко.

Ключ к тесту

1. Доверительность общения
- оценка, данная себе: № +6; +18; -23; +30; -39; +44.
- оценка, данная супругу: № +10; +19; +25; -33; -37; -47.

2. Взаимопонимание между супругами
- оценка, данная себе: № +4; +20; -24; +31; +34; -36.
- оценка, данная супругу: № +5; +8; +9; -16; +22; +48.

3. Сходство во взглядах супругов: № +1; -7; +17; -21; +32; +42.

4. Общие символы семьи: № +3; -11; +15; +35; +40; +46;

5. Легкость общения между супругами: № -2; +14; +26; -27; +38; +43.

6. Психотерапевтичность общения: № +12; -13; +28; -29; -41; +45.

Обработка результатов теста

Баллы за каждый ответ начисляются в соответствии со следующей таблицей:

Знак, перед номером вопроса	a	b	c	d
+	4	3	2	1
-	1	2	3	4

Итоговый показатель по шкале равен сумме баллов, набранных респондентом по данной шкале, деленной на количество вопросов в этой шкале.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Информационный блок тренинга

«Каждый человек постоянно получает хорошие или плохие оценки от общества, в котором живет. Его самооценка то поднимается, то снижается в зависимости от похвал или порицаний. Целью того, кто стремится стать по-настоящему свободным, – избавиться от зависимости от «кнутов и пряников» и самому выставлять себе баллы. Тогда для того, чтобы поднять свою самооценку, можно использовать риск, пытаться сделать нечто по-настоящему сложное, чтобы понять, на что вы способны. Но не следует сильно расстраиваться, если вы потерпите неудачу. Победа зависит от многих факторов, помимо вашего таланта.

Следует торжествовать не в случае победы, а тогда, когда вы рискуете (Бернар Вербер). В самом общем смысле, самооценка – это система восприятия себя, определяющая качество жизни, счастливость и эффективность; границы и рамки способностей, возможностей, реальности обретения желаемого.

Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит, как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя «на коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости,1 он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Положительная самооценка – это мое решение ценить себя. Не за что-то, а просто – ценить. Человек ценен по факту рождения. Он родился – значит ценный».