

Н.С. Фонталова

**Психология семьи
и семейное консультирование**

Учебное пособие

Министерство образования и науки Российской Федерации
Байкальский государственный университет экономики и права

Н.С. Фонталова

Психология семьи и семейное консультирование

Учебное пособие

Иркутск
Издательство БГУЭП
2013

УДК 316.6(075.8)
ББК 88.5я7
Ф78

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Байкальского государственного университета экономики и права

Рецензенты д-р психол. наук, проф. Т.А. Терехова
канд. психол. наук, доц. В.И. Рерке

Фонталова Н.С.
Ф78 Психология семьи и семейное консультирование : учеб. пособие /
Н.С. Фонталова. – Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2013. – 136 с.

ISBN 978-5-7253-2635-2

Рассматриваются виды и функции семьи, особенности семейных отношений, специфика выбора партнера, модели психологического консультирования семьи. Пособие содержит методы психологического исследования семейных отношений, кроме того, практические задания, упражнения и вопросы, которые можно использовать для проверки качества усвоения знаний студентов.

Для студентов очной, заочной и ускоренной форм обучения, психологов-практиков, социальных работников, специализирующихся в области семейных отношений.

УДК316.6(075.8)
ББК88.5я7

ISBN 978-5-7253-2635-2

© Фонталова Н.С., 2013
© Издательство БГУЭП, 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
Теоретические основы психологии семьи и семейного консультирования	5
Тема 1. Сущность семьи и брака	5
Тема 2. Семья как система.....	12
Тема 3. Формирование супружеской пары.....	19
Тема 4. Факторы семейного благополучия, стадии и кризисные периоды брака	28
Тема 5. Супружеские конфликты	33
Тема 6. Развод как социально-психологический феномен	39
Тема 7. Типы и виды родительско-детских отношений.....	43
Тема 8. Сущность и специфика психологического консультирования	52
Тема 9. Модели психологического консультирования семьи	66
Тема 10. Социометрические техники работы с семьей.....	79
Методы психологического исследования супружеских взаимоотношений	88
Перечень вопросов для самопроверки	111
Примерные темы рефератов, эссе, докладов.....	112
Тестовые задания для самопроверки.....	113
Упражнения для практических занятий.....	115
Глоссарий	123
Список рекомендуемой литературы.....	133

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время у психологов-практиков отмечается большой интерес к вопросам, связанным с проблемами семьи. Во многом это может быть обусловлено увеличением количества разводов, ростом неполных семей, социально негативных явлений. В свою очередь, отмечается и возросшая потребность семьи в квалифицированной психологической помощи. Это подтверждается увеличением количества обращений в психологические центры, психологические службы и к психологам-практикам как отдельных членов семьи, так и семей в целом.

Психологическая помощь семье является относительно новой сферой деятельности практического психолога. На сегодняшний день отмечается недостаток высококвалифицированных специалистов, готовых грамотно и эффективно оказать психологическую помощь семье.

Цель данного пособия – предоставить теоретический и практический материал, который поможет студентам в будущей профессиональной деятельности психологов при теоретическом осмыслении изучаемых явлений и применении на практике современных психологических знаний. В пособии собраны практические задания, упражнения и вопросы, которые можно использовать для проверки качества усвоения знаний студентами в ходе изучения дисциплин «Семейное консультирование», «Основы консультирования». В конце каждой темы предлагаются вопросы для самопроверки и список рекомендуемой литературы, которая поможет найти ответы на возникающие вопросы.

Предлагаемое учебное пособие адресуется студентам, обучающимся по направлению «Психология», а также преподавателям, психологам-практикам, социальным работникам, педагогам, а также специалистам, работающим в сфере образования.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ СЕМЬИ И СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Тема 1. СУЩНОСТЬ СЕМЬИ И БРАКА

План:

1. Основные понятия.
2. Типологии семьи.
3. Функции семьи.

1. Основные понятия

Существует множество определений понятия «семья», которые в чем-то похожи (все-таки они определяют одно и то же явление!), но каждый автор делает акцент на тех аспектах, которые считает важными. Приведу наиболее интересные, выделяя в них важные, на мой взгляд, моменты.

«Семья – *исторически конкретная* система взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми» (А. Г. Харчев, социолог).

«Семья – это совокупность индивидов, состоящих по меньшей мере в одном из *трех видов отношений*: отношения кровного родства (брат – брат, брат – сестра и т. п.), отношения порождения (родители – дети), отношения свойства (муж – жена)» (С. И. Голод, социолог).

«Семья – соответствующая *нормам и ценностям данного общества* социальная группа, объединенная формируемой в *совместной деятельности* совокупностью межличностных отношений: муж – жена, родители – дети, дети – дети» (Психологический словарь).

Объединяет все эти определения то, что семья – это группа людей, объединенная разнообразными отношениями между супругами, родителями, детьми.

При этом А. Г. Харчев подчеркивает историческую конкретность семьи, то есть ее изменчивость, изменчивость ее структуры, отношений между ее членами в зависимости от конкретного исторического периода (социально-экономических условий, развития общественных отношений и т. д.). С. И. Голод, в свою очередь, делает акцент на различных видах отношений (родства, порождения, свойства), выделяя сложность структуры семьи, а значит, и сложность ее изучения. В психологическом определении для нас важными являются два момента. Во-первых, семья как социальный институт соответствует нормам и ценностям общества, то есть семья, условно говоря, выполняет заказ общества на формирование личности для *данного* общества (причем это относится как к детям, так и к взрослым членам семьи). А во-вторых, членов семьи объединяет совместная деятельность, и это ее отличает от простого сожительства разных людей на общей территории.

Общество регулирует семейные отношения через **брак** как социальную форму отношений (систему норм морали и права) между мужем и женой, или, другими словами, брак – это признание, закрепление и регулирование отношений между мужчиной и женщиной для наиболее полного удовлетворения их материальных, духовных, сексуальных и других потребностей. Общество заинтересовано в устойчивости брачных отношений, поэтому оно осуществляет

внешний социальный контроль над оптимальным функционированием брака через систему общественного мнения, средства социального воздействия, процесс воспитания.

Совокупность социально регламентированных отношений между брачными партнерами принято обозначать как **супружество**.

Таким образом, говоря о соотношении понятий *брак* и *семья*, мы видим, что «брак» скорее понятие социологическое, юридическое, это формальная, социально детерминированная сторона отношений между мужем и женой, тогда как «семья» – понятие скорее психологическое, представляющее сложную систему личностных взаимоотношений, включающую в себя не только супругов, но и их детей и других родственников. Семья представляет собой более сложную систему отношений, чем брак.

2. Типологии семьи

Историческая и культурная изменчивость брака и семьи, многообразие отношений, объединяющее людей, порождает широкий круг типологий семей. Рассмотрим основные из них.

1. По типу супружества.

– Моногамия (от *грей*, *gamos* – брак) – союз между одним мужчиной и одной женщиной. Этот тип супружества принят в европейских странах и в России. Именно поэтому в дальнейшем мы будем рассматривать моногамные семьи.

– Полигиния – союз одного мужчины с несколькими женщинами. Такой тип супружества распространен в странах, где ведущая религия – ислам. При этом почти всегда первая жена считается старшей и обладает многими правами и привилегиями, но главой семьи является, безусловно, муж.

– Полиандрия – союз одной женщины с несколькими мужчинами. Полиандрия чаще всего диктуется экономическими причинами, так как позволяет не делить, скажем, сельскохозяйственные земли. Братья сообща женятся на одной девушке и продолжают вместе возделывать свой семейный надел, который затем наследуют их общие сыновья – они так же, как и их отцы, приведут в дом только одну женщину. Женщина при полиандрии почти всегда является главой семьи. Полигиния и полиандрия – это разновидности полигамных браков.

2. По сфере выбора супруга.

– Эндогамная семья – брак заключается в рамках собственной, но более широкой общности (в рамках одного социального класса, например служащие или люди искусства). Иногда говорят о социальной гомогенности такой семьи.

– Экзогамная семья – брак заключается между партнерами, принадлежащими к различным группам. Такую семью называют социально гетерогенной.

В России до революции 1917 г. принцип эндогамности соблюдался достаточно жестко: негоже было дворянам родниться с холопами, да и граница между, скажем, дворянами и купцами была достаточно непроницаемой. Советская власть формально провозгласила равенство всех граждан общества, независимо от их происхождения, национальности или принадлежности к тому или иному социальному классу (рабочие, служащие, крестьяне и т. д.), и законодательные препоны заключения брака между мужчиной и женщиной из разных социальных слоев были

устранены. Однако «общественное мнение» по-прежнему благосклонно относилось к эндогамным бракам и осуждающе – к экзогамным. Например, сын ученого мог встретить сопротивление родителей при желании вступить в брак с «простой» девушкой из рабочей семьи. Или девушка из татарской семьи была вынуждена отстаивать свое право вступить в брак с русским юношей.

3. По распределению власти в семье.

- Патриархатная (от *греч.* pater – отец, arche – начало, власть) семья – отец осуществляет власть и пользуется наивысшим авторитетом.
- Матриархатная семья – власть в семье принадлежит матери.
- Эгалитарная, или биархатная, семья – супруги равноправны, власть реализуется совместно.

Иногда в литературе можно встретить деление семей на *авторитарные*, когда власть в семье реализуется одним из супругов, и *эгалитарные*, которые, видимо, подразумевают наличие демократичных принципов реализации власти. Однако не все исследователи разделяют эту точку зрения. В частности, В. Н. Дружинин семью с эгалитарным типом распределения власти считает результатом кризиса семьи как социального института, который маскирует распад семьи. По его мнению, в эгалитарной семье распределение власти – постоянная почва для конфликта, поэтому он называет ее «конфликтной».

Свою точку зрения он обосновывает, рассматривая такие виды отношений, реализующихся в семье, как **доминирование-подчинение и ответственность**. По его мнению, доминирующий член семьи (или глава семьи), задача которого – обеспечение безопасности семьи, координация действий ее членов, определение перспектив жизни и развития семьи, влияет на поведение других членов семьи и несет ответственность за семью в целом и за сохранение нормальных отношений между членами семьи перед собой, семьей и социальным окружением. В. Н. Дружинин называет «нормальной» семьей ту, в которой ответственность несет муж (отец), «аномальной» – где муж не несет за семью ответственность.

По мнению автора, максимально стабильной, «идеальной» является семья, в которой субъект ответственности и власти – одно и то же лицо, а члены семьи психологически ближе к нему, чем друг к другу.

4. По составу семьи.

- Нуклеарная (отдельная, простая) семья – супруги без детей или с детьми, живущие отдельно от других родственников.
- Неполная семья – один родитель (чаще мать) и ребенок (дети).
- Сложная (расширенная) семья состоит из представителей нескольких поколений; может быть представлена как объединение нуклеарной семьи и родственников (бабушки, внуки, сестры и т. д.).
- Смешанная семья – перестроенная семья, образовавшаяся вследствие брака разведенных людей; включает в себя неродных родителей и неродных детей, так как дети от предыдущего брака вливаются в новую семью.

5. По степени эмоционального благополучия семьи.

- Благополучная, счастливая семья характеризуется прочными, устойчивыми отношениями любви, доверия, эмоционального равновесия, достижением

внутренней интеграции супругов, отсутствием конфликтов.

– Устойчивая семья также характеризуется прочными, устойчивыми отношениями, но при этом отмечается наличие конфликтов и некоторых противоречий в семье, которые преодолеваются (или усилия семьи направлены на их преодоление).

– Проблемная семья характеризуется наличием длительной трудной жизненной ситуации, способной нанести удар по устойчивости брака (например, отсутствие жилья, длительная болезнь члена семьи, осуждение члена семьи на длительный срок и т. д.).

– Конфликтная семья – между супругами имеются сферы, где их интересы, потребности, намерения и желания постоянно приходят в столкновение, порождая сильные и длительные отрицательные эмоции; такие семьи имеют высокий риск распада.

Иногда благополучные и устойчивые семьи обозначаются как *функциональные*, а проблемные и конфликтные – как *дисфункциональные*. При этом делается акцент на способности той или иной семьи реализовывать свои основные функции – психологической поддержки и социализации членов семьи

6. По исторической динамике (данная типология, с одной стороны, показывает этапы развития семьи по мере развития общественных отношений, а с другой – отражает различные возможные типы семей на современном этапе).

– Патриархальная, или традиционная, семья существовала как единственно возможная в Европе (в том числе и России) вплоть до XX в. Имеет следующие характерные особенности: экономические ресурсы и принятие основных решений сосредоточены в руках мужа; внутрисемейные роли жестко закреплены (женщина – «хранительница домашнего очага», муж – «добытчик»); родительская власть абсолютна (родители решают судьбу детей, родители знают, как для них лучше, самая серьезная провинность – ослушание родителей); жесткая половозрастная субординация; отсутствие индивидуальной избирательности на всех стадиях семейного цикла (выбор брачного партнера осуществляют родители жениха и невесты между собой на основе выгоды для семьи, личные отношения, привязанность и симпатии не важны; выгода для семьи, а не личные интересы определяют и профессиональную деятельность взрослых детей). Главенствующее место занимают *отношения родства*; все остальные отношения (супружеские, отношение к детям и т. д.) определяются интересами расширенной семьи.

– Детоцентрическая, или современная, семья появляется в XX в., получает широкое распространение со второй половины XX в. Характеризуется снижением родительского влияния на взрослых детей; выбор супруга становится индивидуализированным и определяется межличностными отношениями любви. Возвышается роль частной жизни, чувственной стороны брака и интимности; сексуальность осознается как самостоятельная ценность, а не только как способ деторождения; отношения между мужем и женой становятся более или менее равноправными. Как следствие, появляется необходимость планировать количество детей и время их рождения, что приводит к сокращению репродуктивного периода до 5–10 лет и рождению одного-двух детей. Желанный ребе-

нок превращается в объект родительской любви и стойкой привязанности, его интересы и желания встают в центр семейных отношений. Главенствующее место занимают **отношения родительства**; все остальные отношения (супружеские, отношение к родителям и т. д.) определяются интересами детей.

– Супружеская, или постсовременная, семья появилась в последние 20–25 лет, в настоящее время продолжает формироваться как ведущий тип семьи. Характеризуется равноправием и симметричностью нравственных обязанностей и привилегий обоих супругов, что открывает уникальные возможности для возникновения разнообразных и богатых отношений между членами семьи. Каждый супруг воспринимает себя не только как родителя, подчиняющего собственные интересы интересам детей, но и как личность, стремящуюся к духовному взаимодействию с близким человеком и реализующуюся через это взаимодействие. Главенствующее место занимают **отношения супружества**; все остальные отношения (отношение к детям, родителям и т. д.) определяются удовлетворенностью супружескими отношениями, личностными интересами супругов.

Как относительное новообразование, супружеская семья наименее стереотипизирована, а значит, имеет множество индивидуальных форм, различных типов взаимоотношений между супругами, обеспечивающих удовлетворение личностных потребностей конкретной супружеской пары.

3. Функции семьи

Семья как общественное явление выполняет две группы функций: **1) социальные**, то есть функции, возлагаемые на нее обществом (для чего обществу нужен такой социальный институт, как семья, что общество от него ожидает); **2) психологические**, то есть функции, как их воспринимают члены семьи (для чего люди создают семью, чего они от нее ожидают, на удовлетворение каких индивидуальных психологических потребностей направлены их взаимоотношения).

Необходимо отметить, что функции семьи реализуются через межличностные отношения, поэтому в некоторых источниках они рассматриваются не как функции, а как различные виды семейных отношений. К **социальным** можно отнести следующие функции:

– **Функция репродукции** как поддержание биологической непрерывности общества. Семья является единственной общностью людей, увеличение членов которой происходит не за счет внешнего притока, извне, а, условно говоря, изнутри – за счет рождения детей. Для поддержания биологической непрерывности общества необходимо, чтобы каждый член общества имел себе замену, то есть каждая супружеская пара должна иметь минимум двух-трех детей (число детей должно несколько превышать число родителей, так как не все взрослые люди создают семью и не все по разным причинам могут родить ребенка). Сейчас по статистике в России подавляющее число семей имеют одного или двух детей. Следовательно, задача общества – стимулировать выполнение этой функции семьей.

– **Функция воспитания** как поддержание культурной непрерывности общества. Обычно под этой функцией подразумевается первичная социализация ребенка как передача подрастающему поколению в общих чертах культурного наследия общества. Семья незаменима в выполнении этой функции, осо-

бенно в первые 5–7 лет жизни ребенка: она прививает ребенку основы мировоззренческих установок, в семье он познает и осваивает нравственные нормы, здесь у него вырабатываются первичные навыки и образцы поведения. В. Н. Дружинин, например, считает, что только социализация детей является специфической функцией семьи, а прочие могут меняться со временем (в какой-то исторический период могут реализовываться семьей, а в какой-то – нет).

Проанализировав различные подходы, Р.Р. Калинина выделяет следующие психологические функции:

– **Функция кооперации** как сотрудничество и взаимопомощь членов семьи, поддержка друг друга в каких-то начинаниях, делах, в решении тех или иных проблем, с которыми сталкивается каждый член семьи на протяжении жизни. Реализация данной функции подразумевает информированность членов семьи о делах друг друга, активный обмен информацией внутри семьи, а также экономическую поддержку членов семьи (например, выделение части семейного бюджета на начало предпринимательской деятельности или на увлечение (хобби) членов семьи).

– **Функция интимности** как средство удовлетворения потребности во взаимной любви, эмоциональной близости, эмоциональной привязанности, личностно ориентированном общении членов семьи, во взаимопонимании. В обыденной жизни человек может испытывать дискомфорт от общения с несимпатичными ему людьми. В семье же человек общается с психологически близкими, любимыми людьми, которые деликатно, уважительно относятся к его личности, что способствует также удовлетворению потребности в чувстве значимости, необходимости для другого.

– **Функция рекреации**, или восстановительная функция, как возможность моральной и психологической поддержки друг друга, возможность снять напряжение, полученное вне семьи. В отличие от функции кооперации, где оказываемая членами семьи помощь и поддержка друг другу носит скорее деловой (информационный, экономический и т. п.) характер, в данном случае речь идет о психологической, психотерапевтической помощи. Реализация данной функции подразумевает удовлетворение одной из базовых психологических потребностей – потребности в психологической безопасности, защищенности.

– **Функция самоактуализации** как предоставление каждому члену семьи возможности наиболее полного выявления и развития своего личностного потенциала, личностного роста. О. М. Здравомыслова, например, подчеркивает, что, являясь высшей психологической потребностью, потребность в самоактуализации может быть удовлетворена только в рамках супружеского эгалитарного союза. Необходимо отметить, что все эти потребности по отдельности могут быть реализованы и вне семьи, например в отношениях с друзьями, на работе, со случайными людьми (так называемый эффект «случайного попутчика», который выполняет рекреативную функцию) и т. д. Однако лишь полноценные отношения внутри семьи способны удовлетворять все эти потребности в комплексе, систематически (а не от случая к случаю) и наиболее адекватно, что способствует повышению уровня удовлетворенности жизнью в целом всех членов семьи. В то же время полифункциональность семьи требует всестороннего

включения личности, создает предпосылки для высокой избирательности партнера, придает семейным отношениям исключительную глубину и интимность.

Еще одна функция семьи, выделенная В. И. Зацепиным. Это *фелицитологическая* (от лат. *feli-citas* – счастье) *функция*, которая означает создание условий для счастья каждого члена семьи. Эта функция, по мнению автора, в какой-то мере объединяет все остальные функции, но является самостоятельной и значимой.

Общепринятой классификации семейных функций нет, однако между ними существуют взаимозависимость и взаимодополняемость.

Другая классификация функций семьи:

– **репродуктивная** – биологическое воспроизводство и сохранение потомства, продолжение рода;

– **воспитательная** – духовное воспроизводство населения. Семья формирует личность ребенка, оказывает систематическое воспитательное воздействие на каждого члена в течение всей жизни;

– **хозяйственно-бытовая** – поддержание физического состояния семьи, уход за престарелыми;

– **экономически-материальная** – поддержание одними членами семьи других: несовершеннолетних, престарелых, нетрудоспособных;

– **функция организации досуга** – поддержание семьи как целостной системы; содержание и формы проведения досуга зависят от уровня культуры, национальных традиций, индивидуальных склонностей и интересов, возраста членов семьи, ее доходов;

– **функция социального контроля** – ответственность членов семьи за поведение ее членов в обществе, их деятельность; ориентирующую основу составляют ценности и элементы культуры, признанные во всем обществе или в социальных группах.

Вопросы для самопроверки

1. Дайте определение понятию «семья».
2. Чем отличается семья от брака?
3. Какие типологии семей вы знаете?
4. Перечислите функции семьи.

Рекомендуемая литература

1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 208 с.

2. Алешина Ю. Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование. – М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1993. – 172 с.

3. Калинина Р.Р. Введение в психологию семейных отношений. – СПб.: Речь, 2008. – 351 с.

4. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений: курс лекций. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Издательство «Питер», 1999. – 656 с.

Тема 2. СЕМЬЯ КАК СИСТЕМА

План:

1. Понятие системы.
2. Структура семейной системы.
3. Свойство семьи как системы.

1. Понятие системы

Одним из наиболее продуктивных подходов при изучении семьи можно считать системный подход, который представляет собой **раздел общей теории систем**. Общая теория систем была разработана в 1930-х гг. австрийским биологом Людвигом фон Берталанфи. В данной теории особое внимание обращается на вопросы целостности и организации реальных или идеальных объектов (какой-либо прибор, химическое вещество, живая клетка, организм, общество, природа и т. д.), взаимодействие частей целого между собой, взаимодействие целого с окружающей средой. Рассматривая в основном открытые системы, Л. Берталанфи особое значение уделил механизмам обмена веществом, энергией, информацией между живым организмом и окружающей средой, установлению внутреннего динамического равновесия (гомеостаза) и процессу усложнения живых систем.

Системный подход в последние десятилетия завоевал большую популярность, что отразилось на его распространении в различных областях науки и практики. Это привело к разнообразию различных описаний систем, различных подходов к их изучению, возникновению различных частных теорий. Применение системного подхода при изучении семьи означает, что семья рассматривается как единая, целостная, живая система.

В самом общем смысле **система** – это совокупность элементов (материальных и нематериальных), находящихся в отношениях и связях между собой, имеющих определенную структуру и образующих определенное целостное единство (по отношению к окружающей среде).

Элемент – выделенный на основе системного анализа предельно элементарный компонент системы, сохраняющий после вычленения свои функции по отношению к целому. В семье в качестве элементов обычно рассматривают членов семьи.

Наличие **связи** между элементами определяется в том случае, когда наличие, отсутствие или изменение одного элемента есть обязательное условие наличия, отсутствия или изменения другого элемента, связанного с ним. Например, наличие связи между членами семьи определяется влиянием настроения одного на настроение другого (других). **Отношения** же представляют собой устойчивые, закономерные связи.

Таким образом, семья – это целостная система (она выступает как целое по отношению к социуму), члены которой являются ее элементами. Члены семьи объединены устойчивыми связями и отношениями, образующими структуру.

2. Структура семейной системы

Структура семьи определяется следующими основными параметрами:

1. Семейные подгруппы, или подструктуры – это устойчивые объединения нескольких членов семьи, выполняющих определенные функции. Можно выделить основные подструктуры, существующие в каждой семье, имеющей детей:

– супруги, чья функция заключается, как рассматривалось выше (см. тему 1, п. 4), во взаимном удовлетворении индивидуальных психологических потребностей;

– родители, чья функция – передача культурного опыта подрастающему поколению, социализация и воспитание детей;

– дети, чья функция, на мой взгляд, апробирование полученных от взрослых знаний и информации на опыте реального взаимодействия между собой (например, что значит добиться своего, когда тебя не слушаются); при этом необходимо учитывать, что, когда речь идет о полученной информации, имеется в виду не только (и не столько!) то, **что** родители **говорят**, а то, **что** они **делают**.

Семейные подструктуры могут быть как временными, так и постоянными. Временные подструктуры могут образовываться для осуществления определенной деятельности – например, объединение членов семьи по половому признаку для выполнения «мужской» или «женской» работы. А примером постоянной подструктуры является создание «мужской» и «женской» коалиции при возникновении конфликтов – мама с дочерью объединяются против отца с сыном, которые вынуждены «обороняться».

Объединение в подструктуры может происходить не только по половому признаку, но и на основании общих интересов (в семье могут быть подструктура меломанов и подструктура книголюбителей), выполнения семейных функций (подструктура, обеспечивающая материальное благополучие семьи, подструктура, отвечающая за организацию досуга семьи, и т. д.), возраста (подструктура пожилых членов семьи, требующих особого внимания и терпения со стороны других членов семьи) и т. д.

Особенности подструктур:

– Каждый член семьи входит в несколько подструктур. Например, женщина входит как в супружескую, так и в родительскую подструктуру, а также может входить в женскую и организационно-досуговую подструктуры. При этом Э. Г. Эйдемиллер считает, что одновременное функционирование в нескольких подструктурах обычно малоэффективно: если мать ругает сына за плохие отметки (родительская функция) и при этом в качестве причины неуспеваемости называет отсутствие в своем супруге мужских качеств (супружеская функция), то ни сын, ни муж не воспринимают критику в свой адрес.

– Эффективность функционирования семьи обеспечивается за счет большего количества подструктур, как постоянных, так и временных. Небольшое количество жестко зафиксированных подструктур не позволяет семейной системе гибко реагировать на различные стрессовые факторы, влияние которых она испытывает в течение своей жизнедеятельности. Именно за счет временных подструктур, в которые включены члены семьи из различных постоянных подструктур (объединение увлечением музыкой отца – родительская и мужская подструктуры, объединение с дочерью – детская и

женская подструктуры), формируются, сохраняются и развиваются теплые, поддерживающие отношения между членами семьи, взаимопонимание между ними.

– Члены семьи могут быть включены в несвойственные им подструктуры. Например, муж-алкоголик может быть включен в детскую подструктуру, как требующий постоянного контроля и заботы, а сын-подросток, устроившийся на работу, – в подструктуру, обеспечивающую материальное благополучие семьи, а также в супружескую подструктуру (оказание эмоциональной поддержки и помощь матери). Необходимо отметить, что включение членов семьи в несвойственные им подструктуры характерно для дисфункциональных, проблемных семей.

2. Семейная иерархия – это своего рода вертикальная структура семьи, обеспечивающая распределение власти и ответственности в семье.

В функциональных семьях взрослые (родители) обладают большей властью и ответственностью, чем дети. Однако нередко можно наблюдать семьи, в которых наверху семейной иерархии находится ребенок, который управляет остальными членами семьи – удовлетворению именно его потребностей, его желаний посвящены все усилия, все поведение членов семьи. В психолого-педагогической литературе можно встретить понятия «кумир семьи» или «маленький тиран» – это как раз про такую «перевернутую» иерархию.

Иерархия определяется не только возрастом, но и другими факторами, например компетентностью в той или иной сфере семейной жизни или материальным вкладом в бюджет семьи. Для функциональных семей характерно четкое разделение власти и наличие лидеров.

3. Особенности общения и взаимодействия в семье – это качественная характеристика структуры семьи. Сюда относятся правила и стереотипы взаимодействия. **Правила взаимодействия** задают способы поведения членов семьи в различных ситуациях. Например: «Семья ужинает, когда соберутся все члены семьи» или «Если не хочешь общаться, уйди в другую комнату и закрой дверь». Правила позволяют членам семьи ориентироваться в реальности и придают устойчивость семье, если их не нарушают.

Семейные правила имеют несколько источников:

– Они могут **задаваться культурой** – например, родители не должны при детях заниматься сексом.

– Правила могут **привноситься** супругами из родительских семей. При этом необходимо учитывать, что они могут противоречить друг другу. Рассмотрим такой пример: в семье жены было принято часто ласкать детей (обнимать, гладить, целовать), называть ласковыми именами и прозвищами («Зайчонок», «Солнышко» и т. д.), жалеть. А в семье мужа такие проявления считались «телячьими нежностями», а потому недопустимыми, и любовь демонстрировалась через похлопывания, подтрунивания, иронию («Ты у нас, конечно, самый находчивый»), а детские слезы либо игнорировались, либо осуждались. Когда у этих супругов рождаются дети, между ними постоянно возникают конфликты: жена упрекает мужа, что он недостаточно любит детей (так как он, с ее точки зрения, никак не проявляет свою любовь), а муж упрекает жену, что она их излишне балует своими «телячьими нежностями». И тут супруги встают перед необходимостью выработки правила проявления люб-

ви в своей семье. И это еще один источник правил.

– Правила могут **вырабатываться** членами семьи, прежде всего супругами, в ходе совместной жизни.

– Правила могут **провозглашаться**: «Вставать по утрам надо в одно и то же время, в том числе в выходные и на каникулах (в отпуске)», а могут существовать негласно: «До двадцати лет ребенок – еще ребенок и должен слушаться родителей».

Правила, возникнув в определенный период жизни семьи («За новорожденным ребенком ухаживает мать»), со временем могут и должны меняться («Воспитанием сына занимается отец»). Если этого не происходит, устаревшие правила могут порождать конфликты в семье, неудовлетворенность членов семьи друг другом.

Следование правилам способствует закреплению устойчивых способов поведения членов семьи, повторению их поступков и сообщений, другими словами, формированию стереотипов взаимодействия. В стереотипах взаимодействия, как правило, можно выделить эмоциональное отношение к тому, на кого оно направлено: обвинение, раздражение, восхищение и т. д. При этом преобладание позитивного или негативного компонента в стереотипах взаимодействия с определенным членом семьи оказывает существенное влияние (соответственно положительное или отрицательное) на его самооценку и самоуважение.

3. Свойство семьи как системы

Психологи, изучающие семьи и работающие с семьями в рамках системного подхода, выделяют различные системные свойства семьи, которые можно объединить в следующие:

1. Система как целое качественно отличается от суммы свойств ее элементов.

Хорошей иллюстрацией этого свойства может служить такой пример: если мы возьмем муку, дрожжи, яйца (элементы системы) и смешаем их, получится тесто, которое является системной суммой этих элементов и в то же время качественно отличается от них, то есть по своим свойствам тесто не похоже ни на яйцо, ни на дрожжи, ни на муку по отдельности. Если мы добавим еще один нематериальный элемент, а именно температуру (испечем тесто), то получим систему с совсем другими свойствами, не похожими ни на составляющие ее элементы (муку, дрожжи, яйца), ни на прежнюю систему (тесто).

Если говорить о семье, то, опираясь на это свойство, можно, например, утверждать, что даже полное знание личностных качеств и особенностей молодых людей (свойств элементов) не позволяет нам прогнозировать успешность их семейной жизни (свойств системы в целом), если мы не знаем качественные особенности отношений между ними и сложившуюся структуру отношений. Причем это системное свойство (впрочем, как и все остальные) проявляется не только на уровне семейной системы в целом, но и на уровне подсистем, семейных групп. Например, от родителей нередко можно услышать примерно следующее: «Пока мои дети порознь, они просто золото – спокойные, послушные. Но стоит им собраться вместе, их не узнать: шумят, балуются, становятся не-

управляемыми». Такая ситуация как раз демонстрирует нам, что объединение элементов (в данном случае, детей) приобретает совершенно новые свойства, нежели те, которые эти элементы имели сами по себе.

2. Свойства элемента определяются его местом в структуре.

Вот как иллюстрирует это свойство Майкл Е. Керр, системный семейный психотерапевт: «Предположим, что одаренному, но несведущему в двигателях человеку дают двигатель без карбюратора и просят спроектировать деталь, которая заставит его работать. Тогда он изучит двигатель и догадается, какой функциональной единицы не хватает. Это позволит ему спроектировать деталь, которая выполнит необходимые функции. Эта деталь может быть, а может не быть похожа на обычный карбюратор, но это уже неважно. Самое главное то, что она создана для того, чтобы выполнять необходимые функции в работе двигателя».

Проявление этого свойства в семейной системе может выглядеть следующим образом. Супруги очень хотят иметь ребенка, но в силу определенных причин их желание не осуществляется. Они проходят необходимые обследования, может быть, проходят курс лечения, может быть, нет, но они *ждут* рождения ребенка, мечтают о нем, часто обсуждают, как они его будут любить, заботиться о нем и т. д. Они прилагают немалые усилия для реализации своего желания, поддерживают друг друга. Наконец у жены наступает беременность, в течение которой она постоянно находится под наблюдением врачей. Муж очень переживает за ее здоровье и здоровье будущего ребенка.

После описания только двух элементов системы (супругов) и структуры отношений между ними и ребенком (пока будущим) можно предположить, какими свойствами будет обладать третий элемент этой системы (ребенок) или проявление каких свойств третьего элемента будет стимулировать данная система. Скорее всего, это слабость, болезненность, беспомощность. Именно такие свойства формируются у ребенка, если для родителей он «свет в окошке», если они стремятся удовлетворять все его желания, стремятся оградить его от трудностей и сложностей жизни.

3. В системе свойства элементов и свойства отношений между ними взаимобусловлены.

Это свойство часто обозначается в литературе как «закон круговой причинности», при этом взаимная (круговая) обусловленность противопоставляется причинно-следственной (линейной) обусловленности, которая подразумевает наличие первопричины, ведущей к определенным последствиям (если стукнуть молотком по стеклу, оно разобьется);

4. Любая живая система способна к саморегуляции.

В процессе жизнедеятельности семья испытывает различные воздействия как извне, со стороны социума, так и изнутри, со стороны ее членов. На внешние и внутренние воздействия семья как система может реагировать следующим образом:

– *Стремиться к сохранению сложившейся структуры, сложившихся связей и отношений, таким образом «блокируя» изменения, происходящие с одним элементом (см. следствие из предыдущего свойства).* Такую реакцию системы в

литературе часто называют «закон гомеостаза».

– *Разрушиться*, если система не может справиться с сильными изменениями, происходящими либо внутри нее (например, рождение ребенка), либо в социуме (например, экономический кризис).

– *Трансформироваться* (изменить структуру, отношения) с переходом на другой уровень функционирования. Обычно трансформация следует за каким-либо сильным изменением одного элемента или сильным изменением отношений между двумя элементами. При этом главной трансформирующей силой в семье является супружеская пара: именно изменения в этой подсистеме приводят к изменениям в семейной системе в целом. Ухудшаются отношения между супругами (охлаждение отношений, увеличение негативных стереотипов взаимодействия) – возникают проблемы у ребенка (частые болезни, ухудшение учебы и т. д.). И наоборот, налаживаются отношения в супружеской паре (например, в ходе семейной психотерапии) – и улучшаются отношения родителей с ребенком, да и проблемы ребенка снижаются до минимума. К сильным изменениям одного элемента системы можно отнести, например, тяжелую болезнь одного из членов семьи, которая влечет за собой перестройку всех отношений в семье. Это и изменение рабочего ритма – кто-то начинает больше работать, чтобы обеспечить лечение или компенсировать неработоспособность заболевшего, кто-то работает меньше, чтобы больше находиться рядом с заболевшим. Это и изменение общего уклада жизни семьи – семья перестает ходить в гости и приглашать к себе гостей. Это и изменение межличностных отношений – ребенок получает меньше любви, ласки и внимания, так как внимание и силы членов семьи направлены на заболевшего, и т. д. Также это влечет изменения внутри самих людей (изменение эмоциональных реакций, жизненных ценностей и т. д.).

Все изменения, происходящие в системе, служат для поддержания ее стабильности. Например, когда мы говорим о том, что при ухудшении отношений между супругами у ребенка появляются проблемы, в рамках системного подхода это значит, что проблемы ребенка притягивают в себе внимание родителей, объединяют их для «спасения» ребенка, а значит, семейная система остается целостной. Теперь Становится понятным, что в данном случае специалист, например детский психолог, к которому обратились родители за помощью, просто не сможет «вылечить» ребенка (то есть разрешить его проблемы), так как источник его проблем не в нем самом, а в отношениях между родителями. В свою очередь, его проблемы – это механизм саморегуляции, который запускается системой в ответ на внутренние изменения для поддержания ею своей стабильности.

5. Семья как живая система взаимодействует с внешним миром.

Любой живой системе, для того чтобы выжить, необходимо обмениваться энергией с внешней средой. Например, любой живой организм нуждается в получении извне для своего существования – питания, для своего развития – новой информации. Во внешнюю же среду организм отдает продукты своей жизнедеятельности и также информацию. Собственно именно обмен энергией и информацией с внешней средой, на мой взгляд, и отличает живое от неживого.

Семья, безусловно, также является живой системой, и семейная система, находясь в социуме, взаимодействует с ним, то есть обменивается информаци-

ей и энергией. Обмен информацией происходит через родственников, друзей, соседей, сослуживцев, средства массовой информации (телевидение, газеты), Интернет, через детский сад или школу, в которую ходит ребенок.

По степени интенсивности взаимодействия семьи с социумом, по степени свободы прохождения информации как из социума в семью, так и из семьи в социум обычно выделяют следующие типы:

– **Открытые семейные системы** — обмен информацией с социумом достаточно интенсивен. Это проявляется в гостеприимстве членов семьи: любому гостю здесь рады, «двери всегда открыты», и гости обычно в таких семьях бывают практически постоянно. Также и члены такой семьи любят ходить в гости, посещать различные мероприятия, предполагающие общение людей между собой или получение новой информации: концерты, кружки, дискотеки и т. п. Открытость также проявляется в свободной циркуляции информации внутри семьи: ребенок рассказывает, что произошло в школе, взрослые рассказывают, что у них происходит на работе, все члены семьи делятся своими впечатлениями о прочитанных книгах, просмотренных передачах и фильмах. За счет этого информация, полученная вовне одним членом семьи, становится достоянием всех остальных. Открытые семейные системы, как правило, характеризуются гибкостью отношений и структуры семейной системы в целом, что позволяет ей быстрее и легче адаптироваться к изменениям, происходящим внутри семьи, а также преодолевать возможные негативные воздействия извне через трансформацию структуры семейной системы. Такое положение дел обусловливается тем, что в своей жизнедеятельности члены семьи используют разнообразный опыт и информацию, получаемую и перерабатываемую в ходе взаимодействия с социумом и друг с другом. Другими словами, они имеют в своем арсенале множество средств и возможностей преодоления различных негативных воздействий.

– **Закрытые семейные системы** – обмен информацией с социумом сведен к минимуму. Эти семьи, как правило, ведут замкнутый образ жизни, и даже соседи и близкие родственники мало что могут рассказать о том, что происходит внутри этой семьи. Соответственно, члены семьи предпочитают проводить время в кругу семьи, социальные связи такой семьи сведены к минимуму. Абсолютно закрытые семейные системы встречаются довольно редко, так как взрослые и дети на работе и в школе общаются с другими людьми, получают от них ту или иную информацию. Однако если она противоречит семейным ценностям и семейному порядку, то воспринимается как «вредная» и запрещается для распространения внутри семьи. Это бывает, когда семья по каким-либо причинам воспринимает окружающий ее социум как враждебный по отношению к себе, как источник опасности и различных негативных влияний. Например, родители не пускают ребенка на дискотеки, классные вечера, не разрешают ему ходить в кружки, так как считают, что там «ничему хорошему не научат», что там ребенка поджидают сплошные опасности – плохие компании, разврат, наркотики и т. д. При этом и просмотр передач по телевизору тоже строго контролируется родителями, а нередко в таких семьях телевизор просто отсутствует как источник зла и «неприличной» информации.

Вопросы для самопроверки

1. В каком году была разработана общая теория систем?
2. Что такое семейная иерархия?
3. Охарактеризуйте открытые и закрытые семейные системы.
4. Опишите свойства семьи как системы.

Рекомендуемая литература

1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 208 с.
2. Алешина Ю. Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1993. – 172 с.
3. Калинина Р. Р. Введение в психологию семейных отношений / Р. Р. Калинина. – СПб.: Речь, 2008. – 351 с.
4. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений : курс лекций / Л. Б. Шнейдер. – М.: Апрель-Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
5. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 1999. – 656 с.

Тема 3. ФОРМИРОВАНИЕ СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЫ

План:

1. Теории выбора брачного партнера.
2. Специфика добрачного периода.

В формировании супружеской пары различают два периода: добрачный (до принятия парой решения о вступлении в брак) и предбрачный (до заключения брачного союза).

Источником трудностей в семейной жизни могут стать особенности выбора партнера, характер добрачного и предбрачного ухаживания, принятие решения о вступлении в брак.

1. Теории выбора брачного партнера

Одним из первых стал размышлять над причинами вступления в брак основатель классического психоанализа З. Фрейд. Его психоаналитическая теория опирается на предположение о влечении, которое дети испытывают к родителям противоположного пола. Благодаря сложному бессознательному процессу они могут переносить любовь, испытываемую ими к этому родителю, на другие, общественно одобряемые, объекты – на своих потенциальных супругов. Вероятно, поэтому многие юноши хотели бы встретить будущую спутницу жизни, похожую на их мать, и очень часто девушки обращают внимание на юношей, похожих на их отцов.

К наиболее распространенным теориям выбора брачного партнера относятся следующие: теорию комплементарных потребностей Р. Уинча, теорию «стимул – ценность – роль» Б. Мурстейна, инструментальную теорию подбора

супругов Р. Сентерса, теорию «фильтров» А. Керкгоффа и К. Дэвиса, «круговую теорию любви» А. Рейса.

Теория комплементарных потребностей (дополняющих) Р. Уинча основывается на принципе, гласящем, что противоположности притягиваются. Р. Уинч пишет, что в выборе супруга каждый индивидуум ищет того, от кого ожидает максимум удовлетворения потребностей. Влюбленные должны обладать сходством социальных черт и психологически дополнять друг друга. Удовлетворение, вознаграждение и удовольствие рассматриваются как силы, способствующие сближению будущих супругов. Эта теория не утверждает, что каждый может найти супруга, который бы полностью удовлетворил его потребности. Она помогает разобраться, почему каждый считает только некоторых из всего «поля избранников» привлекательными. Согласно этой теории, например, привлекательной для властного мужчины может быть кроткая женщина, а спокойному и мягкому мужчине нравятся энергичные и прямые женщины.

Инструментальная теория подбора супругов, разработанная Р. Сентерсом, также уделяет первостепенное внимание удовлетворению потребностей, но при этом утверждает, что одни потребности более важны, чем другие, некоторые из них более присущи мужчинам, чем женщинам, и наоборот. Согласно Р. Сентерсу, человека влечет к тому, чьи потребности схожи с его собственными или дополняют их.

Теория «стимул – ценность – роль», или «обмен и максимальная выгода», Б. Мурстейна получила, пожалуй, наибольшее распространение среди исследователей. Она основывается на двух важнейших положениях. Первое заключается в том, что на каждой ступени развития взаимоотношений партнеров прочность отношений зависит от так называемого равенства обмена. Иными словами, происходит своеобразный учет плюсов и минусов, активов и пассивов каждого партнера. В результате, хотя партнеры могут и не осознавать этого, устанавливается некоторый баланс позитивных и негативных характеристик каждого. Если активы, или стимулы вступления в брак, превышают пассивы, то принимается решение о заключении супружеского союза. Второе положение состоит в том, что брачный выбор включает в себя серию последовательных стадий, через которые должны пройти молодые люди. Тот, кто не соответствует условиям каждой стадии, выбывает из «игры».

Первую стадию Б. Мурстейн назвал «стимул». Когда мужчина и женщина видят друг друга впервые, складывается первоначальное мнение по поводу внешности другого человека, его ума, умения держаться в обществе, а также происходит восприятие и оценка тех собственных качеств, которые могут быть привлекательными для другого человека. Если между партнерами возникла аттракция – первое впечатление было привлекательным, то пара переходит ко второй стадии – сравнению ценностей. Партнеры обсуждают свои взгляды на жизнь, брак, мужские и женские роли в семье, на воспитание детей и т.п. Мужчина и женщина либо укрепляют взаимные симпатии, либо, поняв, что у них мало общего, порывают друг с другом. Если взаимная привлекательность, возникшая на первой стадии, подкрепляется сходством ценностей, то взаимоотношения партнеров переходят в третью стадию – ролевую. На третьей стадии –

ролевой – партнеры проверяют, соответствует ли ролевое поведение одного ожиданиям другого. Конечно, есть люди, которые, влюбившись друг в друга, вступают в брак после непродолжительного знакомства, без всяких тревог и опасений, повинувшись лишь чувству. Однако большинство партнеров стараются осознать как достоинства, так и недостатки друг друга и, тщательно взвесив все «за» и «против», принимают окончательное решение.

Идея существования нескольких стадий в процессе выбора брачного партнера лежит и в основе теории «фильтров» А. Керкгоффа и К. Дэвиса. Схематично данный процесс можно представить как последовательное прохождение через серию фильтров, которые постепенно отсеивают людей из множества возможных партнеров и сужают индивидуальный выбор. Первый фильтр – место жительства – отсеивает тех потенциальных партнеров, с которыми человек никогда не сможет встретиться. Затем фильтр гомогамии исключает тех, кто не подходит друг другу по социальным критериям. На этом этапе человек вступает в контакты с людьми, которые кажутся ему привлекательными. На последующих стадиях устанавливаются сходство ценностей и совместимость ролевых ожиданий. Результатом прохождения через все фильтры является вступление в брак.

«Круговая теория любви» А. Рейса объясняет механизм выбора брачного партнера через реализацию четырех последовательных, взаимосвязанных процессов.

1. Установление взаимосвязи. Имеется в виду легкость общения двух людей, иными словами – насколько «в своей тарелке» они чувствуют себя в обществе друг друга. Это зависит как от социально-культурных факторов (социального класса, образования, религии, стиля, воспитания), так и от индивидуальных способностей человека вступать в контакт с другими людьми.

2. Самораскрытие. Ощущение взаимосвязи с другим человеком рождает чувство расслабления, доверия и облегчает раскрытие себя перед другим. Здесь также большое влияние оказывают социально-культурные факторы.

3. Формирование взаимной зависимости. Постепенно у мужчины и женщины возникает и развивается система взаимосвязанных привычек, появляется чувство необходимости друг другу.

4. Реализация основных потребностей личности, какими, по мнению А. Рейса, являются потребности в любви, доверии, стимуляции кем-либо ее амбиций и др. Развитие чувства любви идет в направлении от первого процесса к четвертому. Безусловно, что пропуск одного из них негативно сказывается на развитии или стабильности любовных отношений.

Немецкий ученый Р. Зидлер также считает, что намерению вступить в брак у большинства людей в европейских промышленно развитых странах предшествует длительный процесс ориентации и социокультурной настройки человека на брак и семью.

Выбор брачного партнера можно представить, по мнению Р. Зидлера, как процесс фильтрации. Сначала определяется категория социально подходящих партнеров. Это происходит почти «незаметно» для человека в социальной среде, где он вращается. Затем осуществляется специфический выбор из «совокуп-

ности» возможных партнеров в соответствии с психологическими, сексуально-эротическими и эстетическими механизмами. При этом большое значение придается впечатлениям, вынесенным из родной семьи, образованию и ранней профессиональной карьере молодых людей.

Определенные стадии выбора партнера выделяет и американский социальный психолог Д. Адаме, который изучал прочные студенческие пары на протяжении шести месяцев. По мнению ученого, первичное влечение основано на внешних особенностях, таких, как физическая привлекательность, общительность, уравновешенность и общие интересы. Завязавшиеся отношения укрепляются благодаря реакциям окружающих, получению статуса пары, ощущению уюта и спокойствия в присутствии друг друга и действию других подобных факторов. Затем пара вступает в стадию взаимных обязательств и близости, что еще больше притягивает партнеров друг к другу. Связав себя взаимными обязательствами, они изучают взгляды и ценности друг друга. На этой стадии пара часто готова к тому, чтобы принять решение о вступлении в брак.

В отечественной психологии проблема выбора партнера, как и специфика добрачного и предбрачного периодов, крайне редко являлась предметом теоретического и практического исследований. Отдельные ее аспекты освещались в работах Б. Ю. Шапиро, А. Н. Волковой, В. И. Штильбанс, Л. Я. Гозмана, Л. П. Панковой, В.А. Сысенко, М. А.Абалакиной.

Так, М. А. Абалакина обосновала теоретическую модель соотношения процессов межличностного восприятия и динамики добрачных отношений. Автор выделяет три стадии позитивного развития отношений в добрачной паре. На первой стадии происходит встреча партнеров и формирование первых впечатлений друг о друге. Вторая стадия начинается, когда отношения переходят в устойчивую фазу, т.е. и сами партнеры, и окружающие воспринимают диаду как достаточно стабильную пару. Отношения становятся более или менее интенсивными и характеризуются высокой эмоциональностью. Третья стадия возникает после решения партнеров о вступлении в брак. Снижается степень идеализации, возрастает удовлетворенность отношениями с партнером. В промежутке между первой и второй стадиями стимульные, чисто внешние параметры, в частности физическая привлекательность, уступают место сравнению мотивационно-потребностной, ценностной или ролевой сфер личности партнера.

2. Специфика добрачного периода

Совокупность добрачных факторов, побудивших молодых людей заключить семейный союз, существенно влияет на успешность адаптации супругов в первые годы совместной жизни, на прочность брака или вероятность развода. Такими добрачными факторами являются:

- место и ситуация знакомства молодых людей;
- первое впечатление друг о друге (положительное, отрицательное, амбивалентное, индифферентное);
- социально-демографические характеристики вступающих в брак;
- продолжительность периода ухаживания;
- инициатор брачного предложения: юноша, девушка, родители, другие;

- время обдумывания брачного предложения;
- ситуация оформления брака;
- возраст будущей пары;
- родители и отношение последних к браку своих детей;
- динамические и характерологические особенности супругов;
- отношение в семье с братьями и сестрами.

Положительно влияют на брачные отношения: знакомство на работе или в учебном заведении; взаимное положительное первое впечатление; период ухаживания от одного до полутора лет; инициатива брачного предложения со стороны мужчины; принятие предложения после непродолжительного обдумывания (до двух недель); сопровождение регистрации брака свадебным торжеством.

Специальных компенсирующих мер требуют добрачные отношения, имеющие некоторые особенности.

1. Случайный характер знакомства.

2. Отрицательное, амбивалентное и индифферентное первое впечатление.

3. Короткий (до шести месяцев) или долгий (более трех лет) период ухаживания.

4. Проявление прямой или косвенной инициативы заключения брака со стороны женщины (вынужденное или спровоцированное). В первую очередь речь идет о беременности.

5. Продолжительное обдумывание брачного предложения (более двух недель).

6. Возраст будущей пары. Это относится к тем молодым людям, которые спешат или вынуждены по разным причинам сразу после школы выйти замуж или жениться.

Компенсирующих мер требуют и психологическая (темперамент), и социокультурная (различие в ценностных ориентациях, мировоззрении, установках, религии и др.) несовместимость молодых людей, а также отрицательное отношение родителей и других референтных людей к данному браку, серьезные ссоры во время ухаживания.

Анализ специфики добрачного периода позволяет сформулировать его **функции**:

– накопление совместных впечатлений и переживаний. На этом этапе создается своеобразный эмоциональный потенциал будущей семейной жизни, запас чувств, которые позволят более успешно и менее «болезненно» адаптироваться к ней;

– более глубокое узнавание друг друга и параллельно уточнение и проверка принятого решения о возможности семейной жизни;

– проектирование семейной жизни. Этот момент, как правило, не рассматривается будущими супругами или не осознается ими. Большинство психологов справедливо отмечают, что между партнерами необходим информационный обмен по таким вопросам, как ценностные ориентации и жизненные планы; детали биографии; представления о супружестве; ролевые ожидания и притязания; репродуктивные установки и др.

Принятие решения о вступлении в брак

Наиболее значимой для предбрачного периода является мотивация вступления в брак. Принятие решения нередко полимотивировано, можно выделить такие мотивы: любовь, долг, духовная близость, материальный расчет, психологическое соответствие, моральные соображения.

Любой из них может оказаться ведущим, однако молодые люди чаще всего на первое место ставят любовь.

Психологи считают любовь избирательным отношением к представителю противоположного пола как к уникальной целостной личности. Направленность на объект любви не должна быть односторонней, эгоистичной и предполагает отождествление себя с объектом любви, замену «я» на «мы» (но без потери своей индивидуальности).

В психологии существуют модели любви, которые условно разделены на «пессимистические» и «оптимистические».

Теоретики пессимистичного направления подчеркивают момент зависимости влюбленного от объекта его любви и связь любви с отрицательными переживаниями, прежде всего со страхом любви. Любовь, согласно авторам «пессимистических» моделей, делает человека тревожным и зависимым, мешает его личностному развитию. Один партнер как бы «растворяется» в другом, теряя свою индивидуальность. В такой паре не происходит замены «я» на «мы». В предельных случаях любовь может быть симптомом личностной патологии.

«Оптимистические» модели любви связаны с концепцией А. Маслоу и других представителей гуманистической психологии

Любовь в этих моделях характеризуется снятием тревожности и полным психологическим комфортом. Краеугольным камнем «оптимистических» моделей является представление о независимости влюбленного от объекта любви, которая сочетается с положительной установкой на него. По мнению теоретиков «оптимистического» направления, такая любовь делает людей счастливыми и обеспечивает возможности личностного роста.

Л. М. Панкова выделяет **три стадии любви**.

1. Первая – интерес, симпатия, влечение. Мы говорим: «Он (она) мне нравится». Этого вполне достаточно для первого приближения, для появления дружбы между юношей и девушкой. Отношения эти могут быть длительными, недоговоренными, романтическими или будничными, но они всегда очень приятные, поднимают настроение, хотя пока ни к чему не обязывают. Когда есть человек, которому ты нравишься и который нравится тебе, повышается жизненный тонус, активизируются личные действия по самоусовершенствованию.

2. Вторая – восхищение, восторженность, влюбленность, страсть. Эти чувства уже создают определенную напряженность и накал, они всегда волнуют, но утомляют, выбивают из ритма, требуют своего разрешения. Жить в состоянии страстного возбуждения человеку трудно. Страсть либо должна погаснуть, либо получить удовлетворение. Если чувства одного подогреваются и поощряются другим, возможность превращения дружественных отношений симпатизирующих друг другу мужчины и женщины в любовный роман становится

реальностью. Далее все зависит от воспитания, культуры, волевых компонентов, нравственных успехов и т.д., то есть от самой личности.

3. Третья – поклонение, уважение, преданность. Можно испытать страсть как наваждение, но любить не уважая человека нельзя. На этой стадии любовь приводит мужчину и женщину к принятию решения о вступлении в брак.

Любовь, прошедшая все три фазы развития, и есть индивидуальное чувство на всю жизнь.

Мотивы вступления в брак.

Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис выделяют следующие мотивы вступления в брак в дисфункциональных семьях: бегство от родителей, долженствование (вступление в брак из чувства долга), одиночество, следование традициям (инициативе родителей), любовь, престиж, поиск материальных благ, месть.

Мотив «бегство от родителей» часто означает пассивный протест против власти родителей, неспособность воспринимать жизнь во всей ее реальной полноте.

Заключение брака по мотиву «долженствование» очень часто означает, что партнерша забеременела или половая близость сопровождалась переживаниями вины.

Мотив «одиночество» встречается у людей, которые переехали на новое место жительства. Они заключали брак с теми людьми, которых знали ранее или которых рекомендовали сослуживцы («Ты живешь один, а у твоей хозяйки есть дочка в Казани. Она такая хорошая и одинокая, смотри...»). В других случаях одиночество было следствием переживания экзистенциальной пустоты.

Мотив «месть» означает, что один из партнеров был отвергнут и из мести отвергнувшему вступил в брак с другим человеком.

Мотив «любовь» также значится в шкале психологических причин формирования дисфункциональных семей. И все-таки любовь – это прекрасное чувство. Именно любовь формирует предбрачную пару, а в последующем брачный союз, хотя при выборе партнера неизбежен компромисс, так как вероятность встретить человека, полностью соответствующего «эталону», мала.

Выделяются также различные состояния в отношениях предбрачной пары: любовь, влюбленность, частичная любовь. Любовь – это дружба, нежность, узнавание внутренних достоинств, принятие и понимание индивидуальности партнера, детерминант личностного роста.

Влюбленность характеризуется концентрацией внимания на внешних данных партнера (влюбиться в глаза), его общественном положении и т.д.

В ситуации частичной любви отношения в паре строятся в основном на сексуальном влечении партнеров друг к другу.

Ловушки любви – это то, что человеком интерпретируется как любовное чувство, но на самом деле к любви не имеет отношения. Вот некоторые из них.

– Ловушка неполноценности. Неуверенный в себе человек, неудачник в сфере межличностных отношений может интерпретировать чувство, возникшее к тому, кто хорошо к нему относится, проявляет внимание и заботу, как любовь. Но это скорее благодарность, а не любовь.

– Ловушка жалости. На эту ловушку чаще всего «попадают» женщины и мужчины покровительствующего типа.

– Сексуальный комфорт. Эта ловушка уготована тем, кто считает, что сексуальная гармония – основной детерминант супружеской гармонии. Гармонию в интимных отношениях они ошибочно интерпретируют как любовь.

– Общность интересов особенно в значимых видах деятельности очень часто также может быть принята за любовь.

Ошибки в поведении сторон до брака:

1. Смещение целей знакомства: человек может быть привлекательным в сексуальном плане, но это не значит, что из него получится хороший супруг. Клиентам следует помочь осознать, чего именно они ожидают от будущего супруга и насколько нынешний претендент подходит под этот образ.

2. Синдром подросткового черновика: молодой человек, считая себя неопытным, до того как завязать знакомство с действительно понравившейся девушкой, сначала пытается «потренироваться», «набраться опыта» в отношениях с другой. Но нет одинаковых людей, и опыт в отношениях с одной зачастую не помогает, а мешает налаживать отношения с другой. В глазах окружающих такой молодой человек начинает выглядеть ненадежным.

3. Подавление другого своим совершенством: при знакомстве он пытается показать, насколько он умен, красив, богат, успешен, умеет хорошо одеваться. Она может поразить его своей красотой. В результате другой партнер может просто отказаться от общения, опасаясь неудачи и связанного с ней негативного опыта. Контакт с более совершенным партнером снижает собственную самооценку, что уменьшает симпатию к нему, включает работу механизмов психологической защиты.

4. Преждевременное самораскрытие: откровенность, склонность человека к самораскрытию вызывает симпатию к нему. Но в случае общения малознакомых людей, если самораскрытие, откровенность касаются интимных моментов (особенно тех из них, которые можно трактовать как находящиеся в противоречии с общественными нормами), симпатия к человеку, проявляющему самораскрытие, снижается. Мы больше симпатизируем тем людям, чьи установки и взгляды похожи на наши. Но сходство по важным установкам влияет на рост симпатии больше, чем сходство по второстепенным. Преждевременное самораскрытие может несогласию по второстепенным вопросам придать значение несогласия по важным, первостепенным вопросам. Это может снизить симпатию. Если же у одного из партнеров уже сформировалось негативное отношение к другому, сходство установок здесь будет только еще более снижать симпатию. Однако при наличии положительных эмоциональных отношений и общения в паре установки двоих могут сближаться.

5. Установка на общение с похожими на себя обеспечивает психологическую безопасность и комфортность общения, но мешает усвоению принципиально новой информации. Ориентация на абсолютное сходство (признание идеальным партнером личностью похожего на себя) значительно обедняет жизнь человека, тормозит его развитие. В ситуации, когда человек уверен в позитивной оценке со стороны других людей, его желание общаться с непохожими на себя повышается, способность испытывать к ним симпатию увеличивается.

6. Рассказы о собственной неудачливости снижают симпатию к тому, кто об этом рассказывает. Удачливость – это представления о наличии у человека таких особых качеств, что даже в ситуации, которая не зависит от собственной воли и поступков, шансы этого человека выше, чем у других. Когда индивидууму приписывается удачливость, то симпатия к нему увеличивается.

7. Дорогие подарки и значительные жертвы закладывают основы будущих разочарований. Субъективный смысл подкрепления определяется сравнением теперешнего поведения партнера с его отношением к нам в прошлом. Если мы привыкли получать от какого-либо человека определенный уровень подкреплений, то когда однажды этот уровень несколько снизится, наша реакция (и отношение к партнеру по общению) вряд ли будет позитивной. Обычный уровень подкреплений является точкой отсчета.

8. Неадекватные оценки другого: если человек считает незаслуженной высокую оценку, то тому, кто ее дал, часто приписываются эгоистические мотивы и стремление к манипулированию. Если человек считает оценку заниженной (по его мнению, его недооценили), то, как правило, возникает негативное эмоциональное отношение к тому, кто дал такую оценку. Важно давать адекватные оценки и уметь их обосновывать.

9. Перескакивание через этапы – если цель вступить в брак «написана у одного из партнеров на лице» это может отпугнуть другого. Сначала другого следует рассматривать как доброго приятеля, затем друга.

Вопросы и задания

1. Охарактеризуйте развитие отношений в предбрачной паре.
2. Назовите предбрачные факторы «успеха» и «риска».
3. Сформулируйте основные психологические критерии любви.
4. Найдите и обоснуйте различия между такими состояниями, как любовь, влюбленность, частичная любовь.
5. Выделите основные компоненты психологической готовности молодых людей к браку.

Темы рефератов

1. Влияние самооценки и уровня притязаний на эталонный образ спутника жизни.
2. Основные причины идеализации партнера.
3. Психологические критерии любви.
4. Основные компоненты психологической готовности к браку.
5. Психологические условия оптимизации взаимоотношений в предбрачном периоде.
6. Социально-психологическая диагностика вступающих в брак.
7. Исследование мотивов вступления в брак в дисфункциональных семьях.

Рекомендуемая литература

1. Волкова А. Н. На пороге семьи / А. Н. Волкова, В. И. Штильбанс ; о-во «Знание». – Л., 1989. – 18 с.; Ковалев С. В. Психология современной семьи /

С. В. Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 207 с.; Кратохвил С. Психология семейно-сексуальных дисгармоний / С. Кратохвил. – М. : Медицина, 1998. – 335 с.

2. Куприянчик Л. Психология любви / Л. Куприянчик – М., 1998. – 248 с.; Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Питер, 2000. – 987 с.

3. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность / П. Куттер. – СПб. : Б. С. К., 1998. – 114 с. ; Кернберг О. Отношения любви: Норма и патология / О. Кернберг. – М. : Класс, 2000. – 250 с. ; Панкова Л. М. У порога семейной жизни / Л. М. Панкова. – М. : Класс, 1991. – 70 с. ; Шапиро Б. Ю. От знакомства – к браку / Б. Ю. Шапиро. – М. : Знание, 1989. – 62 с. ; Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 1999. – 651 с.

Тема 4. ФАКТОРЫ СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СТАДИИ И КРИЗИСНЫЕ ПЕРИОДЫ БРАКА

План:

1. Предпосылки будущего семейного, в том числе супружеского, благополучия.
2. Фазы в жизненном цикле семьи.
3. Критические периоды в жизни семьи.

1. Предпосылки будущего семейного, в том числе супружеского, благополучия

Психобиологическая совместимость. Речь идет о «неопределимой внутренней симпатии», в основе которой могут быть такие ясные причины, как восхищение талантом, достигнутым успехом, общественным положением или внешним эстетическим идеалом. Брак без спонтанного влечения обычно не гарантирует удачного супружества.

Гармоничный брак предполагает **социальную зрелость** супругов, подготовленность к активному участию в жизни общества, способность материально обеспечить свою семью, долг и ответственность, самообладание и гибкость. Наиболее удачны браки тех людей, которые ценят в своем партнере надежность, верность, любовь к семье и твердый характер. В «идеальном браке» супруги чаще всего обладают такими чертами личности, как выдержанность, трудолюбие, заботливость, самоотверженность и гибкость поведения.

Факторы, оказывающие косвенное воздействие на благополучие супружеской жизни. Важно знать, какими были супружеские отношения родителей избранника, каков семейный уклад, материальный уровень семьи, какие негативные явления наблюдаются в семье и в характере родителей. Даже небольшая семейная травма часто оставляет глубокий след, формируя у ребенка отрицательные взгляды и позиции. Подчас непреодолимые конфликты неизбежны там, где партнеры диаметрально отличаются по своему мировоззрению.

Образование. Высшее образование не всегда повышает уровень стабильности семейных отношений. Даже в браке, заключенном между двумя молодыми людьми, окончившими высшие учебные заведения, могут возникнуть конфликты, которые, если их своевременно не решить, дадут повод к разводу. Од-

нако интеллектуальный уровень и характеры партнеров не должны чрезмерно отличаться.

Трудовая стабильность. Люди, часто меняющие место работы, отличаются неустойчивостью, чрезмерной неудовлетворенностью, неспособностью налаживать длительные отношения.

Возраст определяет общественную зрелость партнеров, подготовленность к выполнению супружеских и родительских обязанностей. Наиболее оптимальным считается возраст 20–24 года. Наиболее естественная разница в возрасте супругов 1–4 года. Устойчивость так называемых неравных браков во многом зависит не только от характера обоих партнеров, от их взаимного чувства, но и от подготовленности к возрастным особенностям, от умения противостоять «злословию» окружающих и т.д.

Продолжительность знакомства. За период знакомства важно хорошо узнать друг друга не только в оптимальных условиях, но и в трудных ситуациях, когда ярко проявляются личные качества и слабости характера партнера. Возможно, как это принято сейчас, пожить вместе какое-то время, чтобы освоиться, привыкнуть к особенностям друг друга.

Все эти факторы создают предпосылки возникновения супружеской совместимости и несовместимости. **Психологическая несовместимость** – это невозможность в критических ситуациях понять друг друга. В браке каждый из супругов может выступать как «психотравмирующий фактор», например, когда один из супругов является препятствием в удовлетворении потребностей другого. Психологическая совместимость определяется как взаимное принятие партнеров по общению и совместной деятельности, основанное на оптимальном сочетании – сходстве или взаимодополнительности – ценностных ориентации, личностных и психофизиологических особенностей. **Психологическая совместимость** субъектов – явление многоуровневое и многоаспектное. В семейном взаимодействии она включает в себя психофизиологическую совместимость) личностную совместимость, в том числе когнитивную (осмысление представлений о себе, других людях и мире в целом), эмоциональную (переживание происходящего во внешнем и внутреннем мире человека), поведенческую (внешнее выражение представлений и переживаний); совместимость ценностей, или духовную совместимость.

Таким образом, гармонию семейно-брачных отношений с точки зрения личных параметров определяют несколько основных элементов:

- эмоциональная сторона супружеских отношений, степень привязанности;
- сходство их представлений, видений себя, партнера, социального мира в целом;
- сходство предпочитаемых каждым из партнеров моделей общения, поведенческие особенности;
- сексуальная и, шире, психофизиологическая совместимость партнеров;
- общий культурный уровень, степень психической и социальной зрелости партнеров, совпадение систем ценностей супругов.

2. Фазы в жизненном цикле семьи

Е. Дюваль (E. M. Duvall, 1957), выделил следующие фазы в жизненном цикле семьи:

1. Встреча будущих супругов, их эмоциональное притяжение друг к другу.
2. Принятие и развитие новых родительских ролей.
3. Принятие в семью новой личности (ребенка). Переход от диадных отношений супругов к отношениям в треугольнике.
4. Введение детей во внесемейные институты.
5. Принятие подростковости детей.
6. Экспериментирование с независимостью.
7. Подготовка к уходу детей из семьи.
8. Уход детей из семьи, принятие их ухода, жизнь супругов «глаза в глаза».
9. Принятие факта ухода на пенсию и старости.

При анализе стадий развития супружеских отношений выделяются: *молодое супружество, супружество среднего возраста и супружество зрелых лет.*

Молодое супружество продолжается менее пяти лет. Возраст супругов – от 18 до 30 лет. В этот период они привыкают друг к другу, покупают мебель и предметы обихода, часто не имеют собственной квартиры и живут с родителями одного из них. Со временем появляется квартира, которая постепенно обставляется, строится собственное домашнее хозяйство. Супруги ожидают детей, с рождением которых возникают обязанности, связанные с уходом и заботой о них. В профессиональной области молодые супруги только приобретают какую-либо квалификацию, постепенно они достигают определенного положения, адаптируются к новой семейной обстановке. Жена некоторое время находится в декретном отпуске. Совместная жизнь требует немалых затрат, в том числе психологических, поэтому их материально и «морально» поддерживают родители.

Супружество среднего возраста длится 6–14 лет. В этот период люди экономически активны, занимают стабильное общественное положение и избавлены от необходимости приобретения квартиры, мебели и т.д. В доме уже нет маленьких, дети – школьники или студенты – становятся все более самостоятельными. Жена помимо обязанностей по дому может значительно больше времени отдавать профессиональной деятельности.

Супружество зрелого возраста наступает после 15 и длится до 25 лет. В семье уже взрослые дети, супруги остаются одни или привыкают жить с их семьями и воспитывать внуков.

Для супружества пожилого возраста характерно снижение производительности труда и увеличение проблем, связанных со здоровьем. Брак, как правило, стабилен. Супруги нуждаются в помощи и боятся потерять друг друга. Отношения между ними такие, какими они сложились в течение долгой совместной жизни. В это время уже тяжело что-либо менять. Сужение социальных контактов иногда усиливает давление на взрослых детей, особенно при совместном их проживании, что может служить причиной возникновения кон-

фликтов. Конфликты между стариками могут служить отражением их конфликта с «молодыми» из-за различного отношения к ним.

3. Критические периоды в жизни семьи

Кризисная ситуация в семье может возникнуть и без влияния каких-либо внешних факторов, обуславливающих бытовое и экономическое положение супружеской пары, без вмешательства родителей, измены или каких-то патологических черт личности одного у супругов. Присутствие этих факторов ускоряет создание кризисной ситуации и усугубляет ее. Нарастает чувство неудовлетворенности, обнаруживаются расхождения во взглядах, возникают молчаливый протест, ссоры, ощущение обманутости и упреки.

Есть два основных критических периода в развитии супружеских отношений.

1. *Первый* наступает между третьим и седьмым годами супружеской жизни и продолжается в благоприятном случае около года. Его возникновению способствуют такие факторы:

– исчезновение романтических настроений, активное неприятие контраста в поведении партнера в период влюбленности и в повседневном семейном быту;

– рост числа ситуаций, в которых супруги обнаруживают разные взгляды на вещи и не могут прийти к согласию;

– более частые проявления отрицательных эмоций, возрастание напряженности в отношениях между партнерами.

2. *Второй кризисный период* наступает примерно между семнадцатым и двадцать пятым годами совместной жизни. Он менее глубокий, чем первый, и может продолжаться несколько лет. Его возникновение часто совпадает:

– с приближением периода инволюции, с повышением эмоциональной неустойчивости, страхами, появлением различных соматических жалоб;

– с возникновением чувства одиночества, связанного с уходом детей;

– с усиливающейся эмоциональной зависимостью жены, ее переживаниями по поводу быстрого старения, а также возможного стремления мужа сексуально проявить себя на стороне «пока еще не поздно».

Н.И. Олиферович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента в своей работе «Психология семейных кризисов»(2006) предлагают следующую классификацию:

1. Нормативные семейные кризисы:

1. Принятие на себя супружеских обязательств.

2. Освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления нового члена семьи.

3. Включение детей во внешние социальные структуры.

4. Принятие факта вступления ребенка в подростковый период.

5. Семья, в которой выросший ребенок покидает дом.

6. Кризис семьи, в основном выполнившей свою родительскую функцию.

7. Повторный брак.

2. Ненормативные семейные кризисы:

1. Измена.

2. Развод.
3. Тяжелая болезнь.
4. Инцест.
5. Смерть члена семьи.

Семейные кризисы имеют определенные симптомы, главные из которых нарастание степени напряженности эмоциональных и межличностных отношений. Каждый из кризисов имеет свою феноменологию, которая предполагает соответствующую диагностику и психологическую помощь.

Таким образом, кризисные ситуации имеют определенные закономерности, лежащие в основах супружеских отношений. Для эффективного решения возникающих проблем не следует искать вину лишь в поведении кого-либо из партнеров. Эти закономерности надо знать и учитывать, корректируя в соответствии с ними свое поведение.

Особый вопрос – *стадия повторного брака*. При разводе почти неизбежно появляется чувство потери, возникает ощущение отвергнутости, брошенности, ненужности. На первый взгляд может показаться, что покинутость чувствует только тот, для кого развод явился «неожиданностью», однако сам иницирующий задолго до принятия окончательного решения о разводе переживает те же негативные чувства. Как и любое горе, развод переживается в несколько стадий: первый шок, депрессия и возрождение. Каждая стадия требует времени и активной реакции. Проскочив какую-то из них, например «закрыв глаза» с помощью алкоголя или поверхностной влюбленности, человек обрекает себя на неожиданный возврат в непережитую стадию.

Развод как явление часто связано с тем опытом межличностных отношений, который супруги усвоили в своих родительских семьях. Замечено, что ошибки родных «так и хочется повторить», и дети разведенных родителей зачастую подсознательно провоцируют разводы и в своих семьях. Этот «порочный круг» можно попытаться разорвать, проанализировав свой и родительский стили семейных отношений. Проще такой анализ дается с помощью семейного психотерапевта. Но для начала неплохо самостоятельно найти и объяснить свои ошибки. Это поможет не просто их увидеть, но и осознать, чтобы избежать повторения в дальнейшем. Опыт обретших семейное счастье со второй или с третьей попытки ободряет разводящихся. К тому же существует даже такое мнение, что каждый новый брак – как новая жизнь, и потому человек, сменивший нескольких супругов, прожил несколько жизней.

Преимущества повторного брака по сравнению с первым заключаются в том, что партнеры уже не рассчитывают на «вечную», романтическую любовь и подходят к супружеству более рационально. Они чаще испытывают благодарность за все хорошее, что им предоставляет второй брак, стараются сохранить его, активнее его оберегают. Если же дисгармония в семейных отношениях возникает вновь, супруги более подготовлены, мотивированы к коррекции своих отношений и в случае необходимости легче идут на разрыв отношений.

У невротиков, лиц с патологическими чертами характера во втором браке наблюдается тот же неудачный выбор партнера, отмечаются те же ошибки, которые привели к распаду первого брака. Нормальные, адаптивные личности

чаще делают правильные выводы из предыдущей неудачи, выбирают для второго брака более адекватного партнера или ведут себя более осмысленно.

Вопросы и задания

1. Назовите основные компоненты супружеской совместимости.
2. Каковы основные этапы супружеских отношений?
3. Назовите кризисные периоды развития супружеских отношений.
4. Какие факторы оказывают влияние на семейное благополучие?

Темы рефератов

1. Влияние личностных особенностей супругов на устойчивость брака.
2. Факторы и условия семейного благополучия.
3. Модели взаимоотношений супругов в семье.
4. Конструктивное семейное общение.
5. Этапы супружеских и семейных отношений.
6. Кризисные периоды развития супружеских отношений.
7. Феномен супружеской совместимости.

Рекомендуемая литература

1. Витек К. Проблемы супружеского благополучия / К. Витек. – М. : Прогресс, 1988. – 138 с.
2. Кан-Калик В. А. Грамматика общения / В. А. Кан-Калик. – Грозный : Чечен.-Ингуш. кн. изд-во, 1995. – 68 с.
3. Ковалев С. В. Психология современной семьи / С. В. Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 207 с.
4. Крижанская Ю. С. Грамматика общения / Ю. С. Крижанская, В. П. Третьяков. – М. : Смысл, 1992. – 277 с.
5. Навайтис Г. А. Муж, жена и... психолог / Г. А. Навайтис. – М. : Прогресс, 1995. – 127 с.
6. Сысенко В. А. Супружеские конфликты / В. А. Сысенко. – М. : Финансы и статистика, 1983. – 175 с.

Тема 5. СУПРУЖЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ

План:

1. Понятие и стадии конфликта.
2. Мотивация конфликтов.
3. Модели поведения супругов в конфликте.

1. Понятие и стадии конфликта

Конфликт – это осознанное столкновение, противоборство минимум двух людей, групп, их взаимно противоположных, несовместимых, исключающих друг друга потребностей, интересов, целей, типов поведения, отношений, установок, существенно значимых для личности и групп(ы).

Конфликты социально обусловлены и опосредствованы индивидуальными особенностями психики людей. Они связаны с острыми эмоциональными переживаниями – аффектами, с действием познавательных стереотипов – спо-

собою интерпретации конфликтной ситуации, и одновременно с гибкостью и «изобретательностью» личности или группы в поисках и выборе путей конфликтного, т. е. ведущего к усилению конфликта, поведения.

Участники семейных конфликтов часто не являются противостоящими сторонами, адекватно осознавшими свои цели, скорее они жертвы собственных неосознаваемых личностных особенностей и неправильного, не соответствующего реальности, видения ситуации и самих себя. Для семейных конфликтов характерны крайне неоднозначные и потому неадекватные ситуации, связанные с особенностями поведения людей в конфликтах. Демонстрируемое поведение часто маскирует истинные чувства и представления о конфликтной ситуации и друг о друге. Так, за грубыми и шумными столкновениями супругов могут скрываться привязанность и любовь, а за подчеркнутой вежливостью – эмоциональный разрыв, хронический конфликт, иногда и ненависть.

В протекании конфликта как процесса выделяют четыре основные стадии (К. Витек, 1988; Г.А. Навайтис, 1995):

1. Возникновение объективной конфликтной ситуации.
2. Осознание объективной конфликтной ситуации.
3. Переход к конфликтному поведению.
4. Разрешение конфликта.

Конфликт становится реальностью только после осознания противоречий, так как только восприятие ситуации как конфликтной порождает соответствующее поведение (из этого следует, что противоречие может быть не только объективным, но и субъективным, мнимым). Переход к конфликтному поведению – это действия, направленные на достижение своих целей, и блокирование достижения противоположной стороной ее стремлений и намерений. Существенно, что и действия оппонента также должны осознаваться им как конфликтные. Эта стадия связана с обострением эмоционального тона взаимоотношений и прогрессирующей их дестабилизацией. Однако действия участников выполняют одновременно и своеобразную познавательную функцию, когда эскалация и развитие конфликта приводят к более глубокому, хотя и не всегда более точному пониманию ситуации.

Возможны два основных пути разрешения конфликтов: изменение объективной конфликтной ситуации и преобразование ее «образов», представлений о сути и характере конфликта, имеющих в наличии у оппонентов.

Семейные конфликты обычно связаны со стремлением людей удовлетворить те или иные потребности или создать условия для их удовлетворения без учета интересов партнера. Причин для этого очень много. Это и различные взгляды на семейную жизнь, и нереализованные ожидания и потребности, грубость, неуважительное отношение, супружеская неверность, финансовые трудности и т.д. Конфликт, как правило, порождается не одной, а комплексом причин, среди которых условно можно выделить основную – например неудовлетворенные потребности супругов.

А. И. Кочетов, называет семь основных причин семейных конфликтов:

- нарушение этики супружеских отношений (измена, ревность);
- биологическая несовместимость;

- неправильные взаимоотношения супругов (одного из них) с окружающими их людьми – родственниками, знакомыми, сослуживцами и т.д.;
- несовместимость интересов и потребностей;
- различие педагогических позиций по отношению к ребенку;
- наличие личностных недостатков или отрицательных качеств у одного, а подчас и у обоих супругов;
- отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми.

Классификация конфликтов на почве неудовлетворенных потребностей супругов (В. А. Сысенко, 1983, 1989).

1. Конфликты, размолвки, возникающие на основе неудовлетворенной потребности в ценности и значимости своего «я», нарушение чувства достоинства со стороны другого партнера, его пренебрежительное, неуважительное отношение.

2. Конфликты, размолвки, психические напряжения на базе неудовлетворенных сексуальных потребностей одного или обоих супругов.

3. Психические напряжения, депрессии, конфликты, ссоры из-за неудовлетворенной потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях: отсутствие ласки, заботы, внимания, понимания юмора, подарков.

4. Конфликты, ссоры, связанные с пристрастием одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм и другим гипертрофированным потребностям, приводящим к неэкономным и неэффективным, а порой и бесполезным затратам средств семьи.

5. Финансовые разногласия, возникающие на основе преувеличенных потребностей одного из супругов в распределении бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в материальное обеспечение семьи.

6. Конфликты, ссоры, размолвки из-за неудовлетворения потребностей супругов в питании, одежде, в устройстве домашнего очага и т.д.

7. Конфликты в связи с потребностью во взаимопомощи, взаимоподдержке, в сотрудничестве по вопросам разделения труда в семье, ведения домашнего хозяйства, ухода за детьми.

8. Конфликты, размолвки, ссоры на почве разных потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга, различных хобби.

Использование категории потребность в теории супружеской конфликтности позволяет перейти к мотивам и интересам, отрицательным и положительным эмоциям, к анализу различных видов депрессивных и иных патологических состояний, неврозов, источником которых могут быть семейные неурядицы. Категории стабильность–нестабильность брака, его конфликтность–бесконфликтность также зависят от удовлетворения потребностей супругов, особенно эмоционально-психологических.

По степени опасности для семейных уз конфликты могут быть:

- неопасными – возникают при наличии объективных трудностей, усталости, раздражительности, состояния «нервного срыва»; внезапно начавшись, конфликт может быстро завершиться. Про такие конфликты часто говорят: «К утру все пройдет»;

- опасными – разногласия возникают из-за того, что один из супругов должен, по мнению другого, изменить линию поведения, к примеру по отношению к родственникам, отказаться от каких-то привычек, пересмотреть жизненные ориентиры, приемы воспитания и т.п., то есть ставится проблема, которая требует разрешения дилеммы: уступить или нет;
- особо опасными – приводят к разводам.

2. Мотивация конфликтов

1. *Не сошлись характерами* – мотив «чисто» психологический. Острота конфликтов и их частота, сила эмоциональных взрывов, контроль за собственным поведением, тактика и стратегия поведения супругов в разнообразных конфликтных ситуациях зависят от индивидуальных особенностей характера.

2. *Супружеские измены и сексуальная жизнь в браке*. Измена отражает противоречия между супругами, она является результатом разнообразных психологических факторов. К измене приводят разочарование брачной жизнью, Дисгармония половых отношений. В противоположность измене, неверности верность – это система обязательств перед брачным партнером, которые регулируются моральными нормами и стандартами. Это убежденность в ценности, значимости принятых на себя обязательств. Часто верность ассоциируется с преданностью и связана с желанием партнеров укреплять свой собственный брак и взаимоотношения.

Важно понимать, что сексуальная потребность может быть по-настоящему удовлетворена только на фоне положительных чувств и эмоций, которые возможны при условии удовлетворения эмоционально-психологических потребностей (в любви, в поддержании и сохранении чувства собственного достоинства, психологической поддержке, защите, взаимопомощи и взаимопонимании). Если в браке не удовлетворяются эмоционально-психологические потребности личности, усиливается отчуждение, накапливаются отрицательные чувства и эмоции, более вероятной становится измена. Супруги не понимают друг друга, ссорятся или просто уходят «на сторону».

4. *Бытовое пьянство и алкоголизм*. Это традиционный мотив разводов. Алкоголизм – типичная наркомания, сформировавшаяся на базе регулярного употребления спиртных напитков в течение ряда лет. Хронический алкоголизм следует отличать от бытового пьянства, которое обусловлено ситуационными моментами, дефектами воспитания, низкой культурой. Если в борьбе с бытовым пьянством достаточно мер общественного воздействия, то хронический алкоголизм, который приводит к психическим расстройствам и ряду других заболеваний, нуждается в медицинском лечении.

3. Модели поведения супругов в конфликте

Анализ показывает, что во внутрисемейном конфликте чаще всего виновны обе стороны. В зависимости от того, какой вклад и каким образом супруги вносят в развитие конфликтной ситуации, выделяют несколько **типичных моделей поведения супругов в межличностных внутрисемейных конфликтах** (В. А. Кан-Калик, 1995).

Первая – стремление мужа и жены самоутвердиться в семье, например в роли главы. Нередко здесь отрицательную роль играют «добрые» советы родителей. Идея утвердить себя «по вертикали» несостоятельна, поскольку противоречит пониманию семьи как процесса психологического и хозяйственного сотрудничества. Стремление к самоутверждению обычно охватывает все сферы взаимоотношений и мешает трезво оценивать происходящее в семье. Любое высказывание, просьба, поручение воспринимаются как посягательство на свободу, личностную автономию. Чтобы уйти от этой модели, целесообразно разграничить сферы руководства различными участками жизни в семье и осуществлять его коллегиально, при разумном единоначалии.

Вторая – сосредоточенность супругов на своих делах. Типичен «шлейф» прежнего образа жизни, привычек, друзей, нежелание поступиться чем-либо из своей прошлой жизни для успешной реализации новой социальной роли. Начинает формироваться непонимание того, что организация семьи неизбежно предполагает совершенно новый социально-психологический уклад. Люди не всегда готовы перестроить себя в нужном направлении: «А почему я должен (должна) отказываться от своих привычек?» Как только взаимоотношения начинают развиваться в такой альтернативной форме, неизбежно следует конфликт. Здесь важно учитывать адаптационный фактор: поэтапное включение супруга в совместную деятельность постепенно приучает его к новой модели поведения. Прямой же нажим обычно осложняет взаимоотношения.

Третья – дидактическая. Один из супругов постоянно поучает другого: как надо себя вести, как надо жить и пр. Поучения охватывают практически все сферы совместной жизни, блокируют любые попытки самостоятельности, сея раздражение, эмоциональную напряженность, чувство неполноценности. Эта модель общения ведет к нарушению сотрудничества в семье, утверждает систему общения «по вертикали». Нередко позиция поучаемого нравится одному из супругов, и он незаметно начинает играть роль взрослого ребенка, а в поведении другого постепенно укрепляются материнские или отцовские нотки.

Четвертая – «готовность к бою». Супруги постоянно находятся в состоянии напряженности, связанной с необходимостью отражать психологические атаки: в сознании каждого укрепилась неизбежность ссор, внутрисемейное поведение строится как борьба за победу в конфликте. Супруги порой весьма хорошо осознают ситуацию, фразы, формы поведения, которые вызывают конфликт. И тем не менее – ссорятся. Ссора в семье имеет негативные последствия прежде всего в связи с отдаленным психологическим эффектом, который утверждает в отношениях эмоциональное неблагополучие.

Пятая – «папенькина дочка», «маменькин сынок». В процесс установления взаимоотношений, в их выяснение постоянно вовлекаются родители, которые служат своеобразным камертоном. Опасность состоит в том, что молодые супруги ограничивают личный опыт построения взаимоотношений, не проявляют самостоятельности в общении, а руководствуются лишь общими соображениями и рекомендациями своих родителей, которые при всей их доброжелательности, все-таки весьма субъективны и порой далеки от психологических реалий взаимоотношений молодых людей. В процессе их формирования идет

сложная притирка индивидуальностей, характеров, взглядов на жизнь, опыта. Механическое вторжение в эту деликатную сферу взаимоотношений, к которому иногда склонны родители супругов, чревато опасными последствиями.

Шестая – озабоченность. В общении между супругами, в стиле, укладе семейных взаимоотношений постоянно присутствует в качестве некоторой доминанты состояние озабоченности, напряженности, это ведет к дефициту позитивных переживаний.

В благополучной семье всегда есть ощущение сегодняшней и завтрашней радости. Для того чтобы сохранить его, супругам необходимо оставлять плохое настроение и неприятности за порогом дома, а приходя домой, приносить с собой атмосферу приподнятости, радости и оптимизма. Если один из супругов находится в плохом настроении, другой должен помочь ему избавиться от угнетенного психического состояния. В каждой тревожной и печальной ситуации нужно попытаться уловить юмористические нотки, посмотреть на себя со стороны; в доме следует культивировать юмор и шутки. Если наваливаются неприятности, не пугайтесь, попытайтесь спокойно сесть и последовательно разобрататься в их причинах.

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

1. Реально смотреть на противоречия, возникающие до брака и после его заключения.

2. Не строить иллюзий, чтобы не разочароваться, так как настоящее вряд ли будет отвечать тем нормам и критериям, которые были заранее спланированы.

3. Не избегать трудностей. Совместное преодоление трудных ситуаций – прекрасная возможность быстрее узнать, насколько оба партнера готовы жить по принципу двустороннего компромисса.

4. Познавать психологию партнера. Чтобы жить в согласии, надо понимать друг друга, приспособляться, а также уметь «угождать» друг другу.

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

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

7. Уметь понимать и предугадывать желания и потребности партнера.

8. Не навязывать свои требования, оберегать достоинство партнера.

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

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

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

12. Осознавать причины и последствия неверности.

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

Вопросы и задания

1. Назовите основные причины семейных конфликтов.
2. Охарактеризуйте этапы конфликта.
3. Раскройте основные характеристики типичных конфликтов.
4. Обоснуйте способы выхода из конфликта.

Темы рефератов

1. Типологии проблемных семей.
2. Семейные конфликты: виды, источники, следствия.
3. Психологическая помощь семье в конфликтных ситуациях.
4. Стратегии поведения в конфликте и способы выхода из него.

Рекомендуемая литература

1. Витек К. Проблемы супружеского благополучия / К. Витек. – М. : Прогресс, 1988. – 138 с.
2. Кан-Калик В. А. Грамматика общения / В. А. Кан-Калик. – Грозный : Чечен.-Ингуш. кн. изд-во, 1995. – 68 с.
3. Ковалев С. В. Психология современной семьи / С. В. Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 207 с.
4. Крижанская Ю. С. Грамматика общения / Ю. С. Крижанская, В. П. Третьяков. – М. : Смысл, 1992. – 272 с.
5. Навайтис Г. А. Муж, жена и... психолог / Г. А. Навайтис. – М. : Прогресс, 1995. – 127 с.
6. Сысенко В. А. Супружеские конфликты / В. А. Сысенко. – М. : Финансы и статистика, 1983. – 175 с.
7. Силяева Е. Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : учеб.пособие / Е. Г. Силяева, Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова. – М. : Академия, 2002. – 192 с.
8. Торохтий В. С. Психология социальной работы с семьей / В. С. Торохтий. – М. : Прогресс, 1996. – 173 с.

Тема 6. РАЗВОД КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

План:

1. Причины разводов.
2. Особенности процесса развода.

1. Причины разводов

Под разводом понимают расторжение законного брака при жизни обоих супругов, предоставляющее им свободу вступления в новый брак. В последнее время число разводов заметно возросло. Уровень разводов изменчив. Обычно в браке остаются те люди, которые:

- стали супругами в возрасте не моложе 20 лет;

- оба выросли в стабильной семье с двумя родителями;
- встречались в течение длительного периода времени до женитьбы;
- хорошо обеспечены и с примерно одинаковым образованием;
- имеют хорошую работу и стабильный доход;
- живут в маленьком городке или в сельской местности;
- не имели сожития и не забеременели до брака;
- верующие;
- одного возраста, вероисповедания и образования.

Ни одного из этих условий, взятого отдельно, не достаточно для стабильного брака. Но если ни одно из этих условий не соблюдается, можно почти с полной уверенностью утверждать, что брак распадется

В качестве причин разводов в настоящее время в России выступают следующие (Н. Самоукина):

1. Разводятся люди, которые по своей натуре являются «одиночками». Семья – это обязанности, проблемы, заботы, а в одиночестве так хорошо и спокойно.

2. Разводятся люди незрелые, не сумевшие пройти по «лестнице социального взросления». У них практически всю жизнь сохраняется зависимость от собственных родителей, и внутренне они воспринимают самих себя не как супругов и родителей, а как маленьких девочек и мальчиков, дочерей и сыновей своих часто уже престарелых родителей. В таких случаях свою лепту в развод вносят родители, которые считают, что их сын (или дочь) выбрали в жены (или мужа) недостойного человека.

3. Разводятся люди, которые не умеют пережить остроту и болезненность возникающих в браке проблем. Они не способны к конструктивному разрешению проблемных ситуаций и стремятся убежать от этой боли куда угодно, пусть даже – в развод. Они предполагают, что новый брак будет «без проблем» и в новых отношениях все будет гладко и спокойно. Они ошибочно также думают, что после развода наступят долгожданные покой и умиротворенность. К сожалению часто необходимы годы жизни, чтобы у этих людей разрушились мифы о возможности спокойных, бесконфликтных отношений между мужчиной и женщиной.

4. Нестабильны семьи, в которых сформировался сценарии отношений по типу «манипулирующий – подчиняющийся». Обычно тот, кто находится в позиции подчиняющегося, начинает бороться за свое человеческое достоинство, а манипулятор не может перестроиться по отношению к своему партнеру. Распад таких браков не осуждается со стороны общества: родственники и друзья сочувствуют супругу, который многие годы терпел жестокое обращение, особенно если это было связано с физической агрессией.

5. Довольно часто возникает так называемый ситуативный развод в период того или иного кризиса брачных отношений, о чем мы писали выше. Предполагая, что охлаждение связано с уходом любви и что «больше уже никогда ничего хорошего не будет», люди идут на развод. На самом деле необходимо только одно: терпеливо вместе пережить кризисный период.

6. И, наконец, семья распадается в тех случаях, когда у супругов или одного из них не сформированы родительские чувства и нет ответственности за своих детей. В российских семьях чаще всего ослабленность родительских отношений проявляет отец.

Исследователи выделяют так же и такие **причины разводов**:

- укрепление экономической самостоятельности и социального равноправия женщины;
- ориентация при создании семьи на личное счастье, прежде всего на взаимную супружескую любовь, повышенные требования к партнеру, выбранному по любви;
- недостаточно развитое чувство долга у одного из партнеров;
- разрушение семьи в случае, когда любовь приносится в жертву случайной связи.

Важным условием исследования семьи в ситуации развода является принцип **нетождественности мотивов развода его причинам**. Под **мотивом развода** понимается обоснование решения о том, что потребности в браке не могут быть удовлетворены в данном брачном союзе.

Чаще всего выделяются следующие мотивы разводов:

- отсутствие общих взглядов и интересов (в том числе и религиозные разногласия),
- несоответствие (несовместимость) характеров,
- нарушение супружеской верности,
- отсутствие или утрата чувства любви, любовь к другому,
- легкомысленное отношение к супружеским обязанностям,
- плохие отношения с родителями (вмешательство родителей и других родственников),
- пьянство (алкоголизм) супруга,
- отсутствие нормальных жилищных условий, половая неудовлетворенность.

На уровне обыденного сознания сложно оценить совокупность всех причин, приведших к разводу, внимание зачастую фиксируется на наиболее очевидных, таких как пьянство или нарушение супружеской неверности.

2. Особенности процесса развода

Американский психолог Маслоу предложил **диалектическую модель процесса развода**, которая включает в себя семь стадий и соответствующие им терапевтические методы помощи его участникам.

1. **«Эмоциональный развод»** – разрушение иллюзий в супружеской жизни, чувство неудовлетворенности, отчуждение супругов, страх и отчаяние, попытки контролировать партнера, споры, стремление избежать проблем. На этой ступени уместна парная терапия супругов или участие в групповой терапии.

2. **Время размышлений и отчаяния перед разводом**. Этот период сопровождается болью и отчаянием, злостью и страхом, противоречивостью чувств и поступков, зачастую шоком, ощущением пустоты и хаоса. На когнитивно-поведенческом уровне характерно отрицание существующей ситуации, отступление физическое и эмоциональное. Предпринимаются попытки сделать так,

чтобы все было снова хорошо, вернуть любовь, получить помощь от друзей, членов семьи, церкви. На данном этапе терапевт может предложить супружескую терапию для обоих партнеров, терапию в ситуацию развода или какой-либо вариант групповой терапии.

3. Юридический развод – оформление разрыва отношений происходит на формальном уровне. Эта стадия связана не только с судопроизводством, но и с участием все большего количества лиц в семейных отношениях партнеров. На эмоциональном уровне супруги или один из них могут испытывать депрессию, обособление, а поведение сопровождается спорами, попытками самоубийства, угрозами, стремлением к переговорам. Терапевтическое вмешательство может быть полезно как для всей семьи, так и для каждого индивидуально.

Во время развода и периода правовых споров оставленный супруг испытывает жалость к себе, беспомощность, чувство отчаяния и злости. Своевременная консультация адвоката или посредника, в качестве которого может выступать и социальный работник, помогает семье сохранить свои имущественные и социальные права (привилегии). На этом этапе развода в психологической помощи особенно нуждаются дети.

4. Экономический развод может вызвать у кого-либо из супругов смятение, неистовый гнев или печаль («Жизнь разрушена, какое значение имеют деньги»). Терапевтическое сопровождение может носить индивидуальный характер для взрослых и групповой – для детей.

5. Установление баланса между родительскими обязанностями и правом на опеку. Оставленный супруг переживает одиночество, облегчение, ищет совета у друзей и близких. Домохозяйки вынуждены вернуться на работу, испытывая чувство нового и страх не справиться с проблемами.

6. Время самоисследования и возврат к равновесию после развода. Основная проблема этого периода – одиночество и противоречивые чувства, сопровождающие его: нерешительность, оптимизм, сожаление, печаль, любопытство, возбуждение. Поведение приобретает новую направленность: начинается поиск новых друзей, появляется активность, стабилизируются новый стиль жизни и распорядок дня для детей, формируются новые обязанности для всех членов семьи. В это время возможна индивидуальная терапия для взрослых членов семьи и для детей, групповая – для одиноких.

7. Психологический развод – на эмоциональном уровне – это готовность к действиям, доверие к себе, энергичность, самооценность, независимость и автономия. На когнитивно-поведенческом – синтез новой идентичности и окончание психологического развода; поиск новых объектов для любви и готовность к длительным отношениям. Терапевтическая помощь возможна в виде детско-родительской, семейной, групповой терапии для детей и взрослых.

Вопросы и задания

1. Каковы основные причины разводов?
2. Мотивы разводов у мужчин и женщин. Сходство и различия.
3. Есть ли различия в причинах и последствиях разводов в современных и традиционных семьях?

4. Кому чаще принадлежит инициатива разрыва семейных отношений?
5. Чем различаются юридические и психологические формы развода?

Темы рефератов

1. Личностная и социальная идентичность супругов в процессе развода.
2. Мифы о семье и семейных ролях.
3. Кросс-культурные исследования смешанных браков и мотивации разводов в них.
4. Проблемы психологического анализа предразводной ситуации супругов.
5. Развод как социально-психологический феномен и особенности его протекания в разных социальных группах.

Рекомендуемая литература

1. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта / К. Витакер – М. : Класс, 1998. – 202 с.
2. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : учеб. пособие / под ред. Е. Г. Силаевой. – М. : Академия, 2002. – 192 с.
3. Саймон Р. Один к одному: Беседы с создателями семейной терапии / Р. Саймон. – М. : Класс, 1996. – 213 с.

Тема 7. ТИПЫ И ВИДЫ РОДИТЕЛЬСКО-ДЕТСКИХ ОТНОШЕНИЙ

План:

1. Родительско-детские отношения.
2. Причины неправильного семейного воспитания

1. Родительско-детские отношения

Детско-родительская функция традиционно является смыслообразующей для семьи. Понятийный аппарат родительско-детских отношений достаточно широк и многозначен:

- родительские установки и соответствующие им типы поведения;
- родительские позиции; типы родительского отношения;
- типы отношений «мать–ребенок»;
- типы позитивного и ложного родительского авторитета;
- типы (стили) воспитания детей;
- черты патогенных типов воспитания;
- параметры воспитательного процесса; семейные роли ребенка;
- стили общения, предлагаемые взрослыми в семье и школе.

Понятие **родительское отношение** имеет наиболее общий характер и указывает на взаимную связь и взаимозависимость родителя и ребенка.

Родительские отношения (А. Я. Варга и В. В. Столин) – система разнообразных чувств к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимание характера и личности ребенка, его поступков.

Родительское отношение **включает в себя** субъективно-оценочное, сознательно-избирательное представление о ребенке, которое определяет особен-

ности родительского восприятия, способ общения с ребенком, характер приемов воздействия на него.

Как правило, в структуре родительского отношения выделяют: эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты.

Понятия *родительская позиция* и *родительская установка* используются как синонимы родительского отношения, но отличаются степенью осознанности.

Родительская позиция скорее связывается с сознательно принятыми, выработанными взглядами, намерениями; установка – менее однозначна, избирательна, часто неосознанна.

Описаны различные варианты родительских позиций, установок, родительского отношения:

1. С. Соловейчик считает, что отношения родителей к ребенку отличаются высокой психологической напряженностью и многообразны в своих проявлениях. Наиболее частыми, по его мнению, типами отношений являются: внимательное, боязливое, тщеславное, сердитое, раздражительное, приспособляющееся, общительное, сенсационное, настойчивое, постоянное, уверенное, обнадеживающее.

2. На такие отношения в семье как сосуществование, конфронтация, сотрудничество обращает свое внимание А. С. Макаренко.

3. С. В. Ковалев выделяет следующие типы семейных отношений: антагонизм, конкуренция, соревнование, паритет, сотрудничество.

4. А. В. Петровский выделяет типы семейных отношений: диктат, опеку, паритет и сотрудничество

5. Роли ребенка в семье, определенные для него родителями: «кумир семьи», «мамино сокровище», «паинька», «болезненный ребенок», «ужасный ребенок», «Золушка» выделяет А. Б. Добрович.

6. А. Я. Варга (1987) выделяет: принимающе-авторитарное, эмоциональное отвержение («маленький неудачник»), симбиотическое (чрезмерная эмоциональная близость), симбиотически-авторитарные родительские отношения.

7. Поддержка, разрешение; приспособление к потребностям ребенка; формальное чувство долга при отсутствии подлинного интереса к ребенку; непоследовательное поведение (В. Н. Дружинин, 1996).

8. Авторитет любви, доброты, уважения. Авторитет подавления, расстояния, педантизма, резонерства, подкупа (А. С. Макаренко).

9. Позиции-шаблоны, калечащие отношения: заискивающий «миротворец»; «обвинитель»; расчетливый «компьютер»; сбитый с толку, «отвлекающийся» (В. Сатир, 2000). Позитивная модель поведения – гибкая, или уравновешенная, где различные приемы используются не автоматически, а сознательно, с учетом последствий своих действий (В. Сатир, 2000).

При изучении воспитательских родительских установок и позиций, в самом общем виде были сформулированы оптимальная и неоптимальная родительские позиции (А. И. Захаров, А. С. Спиваковская). Оптимальная родительская позиция отвечает требованиям адекватности, гибкости и прогностичности.

Адекватность родительской позиции – умение родителей видеть и понимать индивидуальность своего ребенка, замечать происходящие в его душевном мире изменения.

Гибкость родительской позиции – способность перестройки воздействия на ребенка по ходу его взросления и в связи с различными изменениями условий жизни семьи. Гибкая родительская позиция должна быть не только изменчивой в соответствии с изменениями ребенка, она должна быть предвосхищающей, прогностичной.

Прогностичность родительской позиции означает, что не ребенок должен вести за собой родителей, а, наоборот, поведение родителей должно опережать появление новых психических и личностных качеств детей.

В дисгармоничных семьях, там, где воспитание ребенка приобрело проблемный характер, довольно отчетливо выявляется изменение родительских позиций по одному или по всем трем выделенным показателям. Родительские позиции неадекватны, утрачивают качество гибкости, становятся неизменчивыми и непрогностичными.

Д. Боумрид в цикле исследований родительско-детских отношений выделила совокупность детских черт, связанных с факторами родительского контроля и эмоциональной поддержки.

На основе своих наблюдений она выделяет три типа детей, характер которых соответствует определенным методам воспитательной деятельности их родителей:

1. Авторитетные родители – инициативные, общительные, добрые дети.
2. Авторитарные родители – раздражительные, склонные к конфликтам дети.
3. Снисходительные родители – импульсивные, агрессивные дети.

Д. Боумрид выделила четыре параметра изменения родительского поведения, ответственных за описанные паттерны детских черт. Это:

- родительский контроль;
- родительские требования;
- способы общения с детьми в ходе воспитательных взаимодействий;
- эмоциональная поддержка.

Оказалось, что комплекс черт компетентных детей соответствует наличию в родительском отношении всех четырех измерений – контроля, требовательности к социальной зрелости, общения и эмоциональной поддержки, т. е. оптимальным условием воспитания является сочетание высокой требовательности и контроля с демократичностью и принятием. Это позволило автору сделать вывод о том, что наиболее распространенным механизмом формирования характерологических черт ребенка, ответственных за самоконтроль и социальную компетентность, выступает интериоризация средств и навыков контроля, используемых родителями.

П. Ф. Лесгафт выделяет шесть позиций родителей по отношению к детям, оказывающих влияние на поведение ребенка:

1. Родители не обращают внимания на детей, унижают, игнорируют их. В таких семьях дети часто вырастают лицемерными, лживыми, у них часто наблюдается невысокий интеллект или задержка умственного развития.

2. Родители постоянно восхищаются своими детьми, считают их образцом совершенства. Дети чаще всего вырастают эгоистичными, поверхностными, самоуверенными.

3. Гармоничные отношения, построенные на любви и уважении. Дети отличаются добросердечием и глубиной мышления, стремлением к знаниям.

4. Родители постоянно не довольны ребенком, критикуют и порицают его. Ребенок растет раздражительным, эмоционально неустойчивым.

5. Родители чрезмерно балуют и оберегают ребенка. Дети растут ленивыми, социально незрелыми.

6. Родители, на позицию которых оказывают влияние финансовые трудности. Их дети растут с пессимистическим отношением к окружающему миру. Если же не влияют, то дети спокойны, скромны.

Обратимся к исследованию Э. Арутюнянц. По ее мнению, существует три варианта семьи: традиционная (патриархальная), детоцентрическая и супружеская (демократическая).

В традиционной семье воспитывается уважение к авторитету старших; педагогическое воздействие осуществляется сверху вниз. Основным требованием является подчинение. Итогом социализации ребенка в такой семье является способность легко вписаться в «вертикально-организованную» общественную структуру. Дети из этих семей легко усваивают традиционные нормы, но испытывают трудности в формировании собственных семей. Они не инициативны, не гибки в общении, действуют исходя из представления о должном.

В детоцентрической семье главной задачей родителей считается обеспечения «счастья ребенка». Семья существует только для ребенка. Воздействие осуществляется, как правило, снизу вверх (от ребенка к родителям). Существует «симбиоз» ребенка и взрослого. В результате у ребенка формируется высокая самооценка собственной значимости, но возрастает вероятность конфликта с социальным окружением за пределами семьи. Поэтому ребенок из такой семьи может оценивать мир как враждебный. Очень велик риск социальной дезадаптации, и в частности учебной дезадаптации ребенка после поступления в школу.

Очень высоко оценивается супружеская (демократическая) семья. Цель в этой семье – взаимодоверие, принятие, автономность членов. Воспитательное воздействие – «горизонтальное», диалог равных: родителей и ребенка. В семейной жизни всегда учитываются взаимные интересы, причем, чем старше ребенок, тем больше его интересы учитываются. Итогом такого воспитания является усвоение ребенком демократических ценностей, гармонизация его представлений о правах и обязанностях, свободе и ответственности, развитие активности, самостоятельности, доброжелательности, адаптивности, уверенности в себе и эмоциональной устойчивости. Вместе с тем у этих детей может отсутствовать навык подчинения социальным требованиям. Они плохо адаптируются в среде, построенной по «вертикальному» принципу (т. е. практически ко всем социальным институтам).

Э. Арутюнянц проводит интересный анализ следствий воспитания в детоцентрической семье и причин массового распространения этого типа семьи в современном обществе. Она считает инфантилизм молодежи прямым следствием воспитания в детоцентрической семье. Причины возникновения детоцентризма, на ее взгляд, состоят в следующем:

- увеличение продолжительности жизни, совместного существования детского и родительского поколений (в 1,5 раза дольше, чем в XIX в.);
- нуклеаризация семьи, уменьшение числа детей в семье, сокращение интергенитальных интервалов. Практические связи в совместном труде заменяются эмоциональными, а отношения инфантилизируются;
- отсутствие четких норм санкционирования отношений родителей и детей, что привело к утрате дистанции между родителями и детьми;
- изменения в системе образования: до 17–22 лет детям необходима помощь родителей.

Методы воспитания у матерей и отцов нередко противоречивы, несогласованны. Все это приводит к тому, что у детей не возникает желания усваивать социально приемлемые формы поведения, не формируется самоконтроль и чувство ответственности. Они всеми силами избегают чего-то нового, неожиданного, неизвестного – из страха, что при столкновении с этим новым не смогут избрать правильную форму поведения. Поскольку у них не выработано чувство независимости и ответственности, дети импульсивны, а в сложных ситуациях агрессивны. Они отличаются незрелостью суждений, постоянным недовольством, низким уровнем самоконтроля, заниженной самооценкой. Им нелегко справиться со своей импульсивностью и заносчивостью, поэтому друзей у них, как правило, мало или вообще нет.

Из классификаций, сопоставляющих особенности формирования личности детей и стили неправильного семейного воспитания, наиболее детализированной представляется классификация, предложенная А. Е. Личко и Э. Г. Эйдемиллер для подростков. Авторы выделили следующие отклонения в стилях семейного воспитания: гипопротекция, доминирующая гиперпротекция, потворствующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение, жестокие взаимоотношения, повышенная моральная ответственность. Помимо этого выделяются также следующие отклонения в стиле родительского воспитания: предпочтение женских качеств (ПЖК), предпочтение мужских качеств (ПМК), предпочтение детских качеств (ПДК), расширение сферы родительских чувств (РРЧ), страх утраты ребенка (ФУ), неразвитость родительских чувств (ИРЧ), проекция собственных нежелательных качеств (ПИК), внесение конфликта между супругами в сферу воспитания (ВК).

Анализ литературы показывает, что, несмотря на разнообразие понятий, описывающих родительские отношения, практически во всех подходах можно заметить, что родительское отношение по своей природе противоречиво. Два противоположных момента в родительских отношениях выделяют Е. О. Смирнова и М. В. Быкова: безусловный (содержит такие компоненты, как принятие, любовь, сопереживание и т.д.) и условный (объективная оценка, контроль, направленность на воспитание определенных качеств).

2. Причины неправильного семейного воспитания

Причины неправильного воспитания весьма различны. Порой – это определенные обстоятельства в жизни семьи, чаще – низкая педагогическая культура родителей. В этих случаях может помочь разъяснительная работа и разумная терапия. Нередко основную роль играют нарушения в личности самих родителей. При этом особый интерес для специалиста представляют две группы причин (Э. Г. Эйдемиллер):

1) *Отклонение характера самих родителей.* Отклонения характера и психопатии нередко приводят к определенным нарушениям в воспитании. При неустойчивой акцентуации характера родитель чаще склонен проводить воспитание, характеризующееся пониженным уровнем требований к ребенку. Эпилептоидная акцентуация родителей чаще других обуславливает жестокий стиль воспитания, доминирования. Стиль доминирования может вызываться либо сензитивным, либо конформным характером родителей. Истероидная акцентуация у родителя приводит к противоречивому стилю воспитания: демонстративная забота и любовь к ребенку при зрителях и эмоциональное отвержение в их отсутствии. В этих случаях необходимо выявить отклонение характера родителей, убедиться, что именно оно играет решающую роль в возникновении нарушений в воспитании.

На осознание родителями взаимосвязи между особенностями своего характера, стилем воспитания и нарушениями в поведении подростка направляется в этом случае основное внимание психотерапевта, школьного психолога и педагога.

2) *Личностные проблемы родителей, решаемые за счет подростка.* В этом случае в основе нарушений воспитания лежит какая-то чаще всего неосознаваемая потребность. Ее-то родитель и пытается удовлетворить за счет воспитания подростка. В этом случае объяснения родителю неправильности его поведения и уговоры изменить стиль воспитания оказываются безрезультатными. Перед психотерапевтом встает нелегкая задача выявить личную проблему родителя, помочь ему осознать ее, снять действие защитных механизмов, препятствующих такому осознанию. Именно эти случаи, как показывает практика, представляют особую трудность для диагностики и коррекции.

Расширение сферы родительских чувств. Обуславливаемое нарушение: повышенная протекция (потворствующая или доминирующая). Данный источник нарушения воспитания возникает чаще всего тогда, когда в силу каких-либо причин супружеские отношения между родителями оказываются нарушенными: супруга нет (умер, в разводе), либо отношения с ним не удовлетворяют родителя, играющего основную роль в воспитании (эмоциональная холодность, несоответствие характеров). Нередко при этом мать (реже отец), сами того не осознавая, хотят, чтобы ребенок, а позднее подросток, стал для них чем-то большим, нежели просто ребенком. Они хотят, чтобы он удовлетворял часть потребностей, которые в обычной семье должны быть удовлетворены в ходе супружеских отношений (взаимная исключительная привязанность, частично эротические потребности). Отношения с ребенком, а позднее с под-

ростком, становятся исключительно важными для родителя. Мать нередко отказывается от повторного замужества. Проявляется стремление отдать сыну «все чувства», «всю любовь». В подростковом возрасте у родителя возникает страх перед нарастающей самостоятельностью подростка. Проявляется стремление удержать его с помощью потворствующей или доминирующей гиперпротекции.

Стремление к расширению именно супружеских отношений, как правило, не осознается самой матерью (оно строго табуировано). Это желание проявляется косвенно, в частности, в высказываниях о том, что ей никто не нужен, кроме сына, в характерном противопоставлении идеализированных отношений с сыном с не удовлетворяющим отношением с мужем. Иногда такие матери осознают свою ревность к подругам сына, хотя чаще они рационализируют ее в виде многочисленных придирок к ним.

Предпочтение в подростке детских качеств. Обуславливаемые нарушения в воспитании: потворствующая гиперпротекция. В этом случае у родителей наблюдается стремление игнорировать повзросление детей, стимулировать у них детские качества (детскую импульсивность, непосредственность, игривость). Для таких родителей подросток все еще «маленький». Нередко они открыто признают, что маленькие им вообще нравятся больше, что с большими уже не так интересно.

Рассматривая подростка как «еще маленького» родители снижают уровень требований к нему, создавая потворствующую гиперпротекцию, стимулируя развитие психического инфантилизма.

Воспитательная неуверенность родителей. Обусловливаемое нарушение в воспитании: потворствующая гиперпротекция либо пониженный уровень требований. В этом случае из-за каких-то психологических особенностей родителей происходит перераспределение власти в семье между родителем и подростком. Родитель идет на поводу у подростка, уступает даже в вопросах, в которых, по собственному же мнению, уступать нельзя.

Это происходит потому, что ребенок сумел найти к этому родителю подход, нащупать его «слабое место» и использует это, чтобы добиться ситуации «минимум требований – максимум прав». Типичная комбинация в этом случае: бойкий, уверенный в себе подросток, смело ставящий себе требования, и нерешительный, винящий себя во всех неудачах с подростком родитель. Один из вариантов «слабого места» связан с психастеническими особенностями родителя. Определенную роль в формировании этой особенности могли сыграть отношения родителя с его собственными родителями. В определенных условиях дети, воспитанные требовательными и, эгоцентрическими родителями, став взрослыми, видят в своих детях тех же требовательных эгоцентрических существ, испытывают по отношению к ним то же чувство «неоплатного долга», какое испытывали ранее по отношению к собственным родителям. Характерная черта высказываний таких родителей – признание массы ошибок, совершенных в воспитании. Такие родители боятся упрямства, сопротивления своих детей и находят довольно много поводов уступить им.

Фобия утраты ребенка. Обуславливаемое нарушение: гиперпротекция (потворствующая или доминирующая). «Слабое место» – повышенная неуве-

ренность родителей, боязнь ошибиться, преувеличение представлений о хрупкости «ребенка», его болезненности – все это могло развиваться в связи с историей рождения ребенка (его долго ждали, обращения к врачам ничего не давали, родился хрупким и болезненным, с большим трудом удалось выходить и т. п.). Другой источник – перенесенные тяжелые заболевания ребенка, особенно, если они были длительными. Отношения родителей к подростку в этом случае формируется под воздействием накопленного страха утраты ребенка. Этот страх заставляет одних родителей тревожно прислушиваться к каждому пожеланию подростка и спешить с его выполнением (потворствующая гиперпротекция), других – докучно опекать его (доминирующая гиперпротекция).

Незрелость родительских чувств. Обусловливаемые нарушения воспитания: гипопротекция, эмоциональное отвержение, «повышенная моральная ответственность», жестокое обращение. Воспитание становится адекватным лишь тогда, когда родителями движут какие-либо достаточно сильные мотивы: чувство долга, симпатия, любовь к ребенку, потребность реализовать себя в детях, продолжить себя. Слабость, незрелость родительских чувств нередко встречается у родителей подростков с отклонениями характера. В то же время это явление очень редко осознается, а еще реже признается такими родителями. Внешне оно проявляется в нежелании иметь дело с подростком, в плохой переносимости его общества, в поверхностном интересе к его делам. Причиной незрелости родительских чувств может быть отвержение самого родителя в детстве его родителями, то, что он сам в свое время не испытывал родительского тепла. Другой причиной могут быть особенности характера родителя, например шизоидность. Родительские чувства нередко значительно слабее у очень молодых родителей, усиливаясь с возрастом (любящие бабушка и дедушка). При трудных, напряженных условиях жизни на подростка часто перекладывается значительная часть родительских обязанностей («повышенная моральная ответственность»), либо к нему возникает раздражительно-враждебное отношение. Типичные высказывания таких родителей содержат жалобы на утомительность родительских обязанностей, сожаление, что эти обязанности отрывают от чего-то более важного и интересного. Для женщин с незрелым родительским чувством довольно характерны эмансипационные устремления.

Проекция на подростка собственных не желаемых качеств. Обусловливаемое нарушение воспитания: эмоциональное отвержение, жестокое воспитание. Причиной такого воспитания подростка нередко является то, что и в подростковом возрасте родитель видит черты, которые чувствует, но не признает в самом себе. Это может быть агрессивность, склонность к лени, тяга к алкоголю, те или иные сексуальные склонности, чрезмерная тяга к сопротивлению, протесту, несдержанности. Ведя борьбу с такими же истинными или мнимыми качествами у подростка, родитель (чаще отец) извлекает из этого эмоциональную выгоду для себя. Борьба с не желаемым качеством в ком-то другом помогает ему верить, что у него самого этого качества нет. Эти родители много и охотно говорят о своей непримиримости и постоянной борьбой с отрицательными чертами и слабостями подростка, о мерах и наказаниях, которые они в связи с

этим применяют. В высказываниях родителей сквозит неверие в сына, нередко инквизиторские интонации с характерным стремлением в любом поступке выявить «истинную», т.е. «плохую» причину. Этой причиной чаще всего бывает качество, с которым родитель неосознанно борется.

Внесение конфликта между супругами в сферу воспитания. Обусловливаемые нарушения воспитания: противоречивый стиль воспитания – соединение потворствующей гиперпротекции одного родителя с отвержением либо доминирующей гиперпротекцией другого. Конфликтность во взаимоотношениях между супругами – нередкое явление даже в относительно стабильных семьях. Нередко воспитание превращается в «поле битвы» конфликтующих родителей. Здесь они получают возможность наиболее открыто выражать недовольство друг другом, руководствуясь «заботой о благе ребенка». При этом разница во мнениях родителей чаще бывает диаметральной: один настаивает на весьма строгом воспитании (по типу доминирующей гиперпротекции), другой же родитель склонен «жалеть» подростка. Он тяготеет к стилю воспитания по типу потворствующей гиперпротекции. Характерное проявление – выражение недовольства воспитательными методами другого супруга. При этом легко обнаруживается, что каждого интересует не столько то, как воспитывать подростка, сколько то, кто прав в воспитательных спорах.

Сдвиг в установке родителя по отношению к подростку в зависимости от пола подростка. Обусловливаемое нарушение воспитания – гиперпротекция, эмоциональное отвержение. Нередко отношение родителя к подростку обуславливается не действительными особенностями подростка, а теми чертами, который родитель приписывает его полу, т.е. «вообще мужчинам» или «вообще женщинам». Так, при наличии предпочтения женских качеств наблюдается неосознаваемое неприятие подростка мужского пола. В этих случаях типичны стереотипные отрицательные суждения о мужчинах вообще: «Мужчины в основном грубы, неопрятны. Они легко поддаются животным побуждениям, они агрессивны и чрезмерно сексуальны, склонны к алкоголизму. Человек же – и мужчина и женщина – должен стремиться к противоположным качествам: быть нежным, деликатным, опрятным, сдержанным в чувствах». Пример проявления – отец, видящий массу недостатков у сына и считающий, что таковы все его сверстники. В то же время этот отец «без ума» от младшей сестры подростка, видит в ней одни достоинства. В данном случае в отношении подростка мужского пола формируется стиль эмоционального отвержения. Возможен и противоположный перекоп – с выраженной антифеминистской установкой, пренебрежением к матери подростка, его сестрам. В этих условиях по отношению к самому подростку формируется стиль потворствующей гиперпротекции.

Вопросы и задания для самостоятельного изучения:

1. Что включает в себя понятие «родительское отношение»?
2. Охарактеризуйте проекцию на подростка собственных не желаемых качеств родителей.

3. Какие параметры изменения родительского поведения выделила Д. Боумрид ?
4. Каковы причины неправильного семейного воспитания?

Рекомендуемая литература

1. Обухова Л. Ф. Семья и ребенок. Психологический аспект детского развития / Л. Ф. Обухова, О. А. Шаграева. – М. : Жизнь и мысль, 1999. – 166 с.
2. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : учеб. пособие / под ред. Е. Г. Силяевой. – М. : Академия, 2002. – 192 с.
3. Сатир В. Вы и ваша семья : руководство по личностному росту / В. Сатир. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 312 с.

Тема 8. СУЩНОСТЬ И СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

План:

1. Основные отличия психологического консультирования от психологической коррекции и психотерапии.
2. Виды психологического консультирования.
3. Пространственные и временные аспекты консультативной беседы.
4. Технология ведения консультативной беседы.

1. Основные отличия психологического консультирования от психологической коррекции и психотерапии

Слово «консультирование» происходит от лат. *Consultare* – совещаться, заботиться, советоваться. Под этим словом в русском языке подразумевается совет, разъяснение специалиста по какому-либо вопросу, беседа с целью расширения и углубления знаний. Буквально «консультировать» – значит давать совет по интересующей проблеме.

Слово «психологическое» можно понимать двояко. С одной стороны, оно может указывать на то, что консультирование основано на данных психологической науки. С другой стороны, его можно рассматривать как указание на то, что консультирование осуществляется по психологическим проблемам, т. е. касается таких явлений, как психика, деятельность, поведение.

Психологическое консультирование – прикладная отрасль современной психологии. В системе психологической науки ее задачей является разработка теоретических основ и прикладных программ оказания психологической помощи психически и соматически здоровым людям в ситуациях, когда они сталкиваются с проблемами. Разрабатываются эти теоретические основы и программы, с одной стороны, на основе анализа современного состояния психологического знания, достижений в областях эмпирических и теоретических исследований. С другой стороны, источником этих теоретических основ и программ является анализ практических наработок специалистов, систематически оказывающих психологическое воздействие в рамках самых различных форм оказания психологической помощи.

Спецификой психологического консультирования является акцент на диалогичности, на циркуляции информации, на информационном обмене между психологом-консультантом и теми людьми, относительно которых используется психологическое консультирование. Социально-психологический тренинг также предполагает разработку прикладных программ оказания психологической помощи психически и соматически здоровым людям. Но в рамках социально-психологического тренинга основным фактором воздействия становится не информация, которая исходит от психолога, а группа, процессы групповой динамики, особенности обратной связи. Психолог-тренингист лишь помогает этим процессам в группе развернуться. Специфическими методами оказания воздействия в рамках социально-психологического тренинга являются не диалог и доведение до клиента имеющей отношение к его проблемам психологической информации, а групповая дискуссия и ролевая игра. В рамках психологического консультирования также выделяют форму групповой работы с клиентами – групповое психологическое консультирование, но специфика работы с клиентом здесь иная, чем в социально-психологическом тренинге. Работа с группой здесь обусловлена, во-первых, тем, что она является более экономичной, так как позволяет одновременно оказывать помощь большому количеству людей, испытывающих одинаковые сложности. Во-вторых, группа здесь рассматривается как проводник влияния психолога-консультанта, речь не идет о самостоятельном значении процессов групповой динамики, они могут даже рассматриваться как помеха деятельности консультанта.

То, что является основой современного психологического консультирования, зародилось и развилось прежде всего в русле психотерапии, основных психотерапевтических направлений, развивавшихся на Западе. Ю. В. Меновщиков склонен к тому, чтобы указать конкретную дату возникновения психологического консультирования, время, когда на одной из конференций в США был введен термин «консультативная психология», чтобы отделить консультирование от клинической психологии – отрасли психологии, занимающейся проблемами оказания помощи людям, тяжело психически или соматически больным. Естественно, что это отделение подготавливалось всем ходом развития психотерапии до этого, да и в последующем психотерапия вносила и вносит свой существенный вклад в развитие психологического консультирования.

Именно с тяжелых расстройств, с последствий долговременных психологических травм началось в психологии реальное изучение параметров оптимального общения и рациональной организации учебной и трудовой деятельности, что позволило впоследствии, на основе приобретенного знания, перейти к оказанию помощи психически и соматически здоровым людям. Задачей психологического консультирования стало, таким образом, не лечение расстройств, а их профилактика, работа с деструктивными формами общения, нерациональными способами организации деятельности – тем, что приводит к травмам, а в последствии и к болезням.

Слово «психотерапия» происходит от греческих основ «психо» – душа и «терапия» – забота, уход, лечение. Традиционно принято под психотерапией подразумевать форму лечения психических нарушений.

Психотерапия – не единственный источник психологического консультирования. Другим таким источником является психологическое знание в строго научном смысле этого слова – основанное на результатах эмпирических исследований, организованных по экспериментальному плану, значимость выявленных закономерностей в котором подтверждена методами математической статистики. В свое время З. Фрейд отказался от этого пути накопления знания, так как, по его мнению, если идти таким путем, то до помощи реальным людям пройдет, по крайней мере, лет триста. Это было оправдано сложностью той реальности, с которой работал З. Фрейд. Как, например, эмпирически зафиксировать и измерить категории бессознательного? Но психологическое консультирование работает с внешними причинами внутренних расстройств – образцами общения, поведения. Они легче поддаются объективации, фиксированию, измерению. Отсюда открываются широкие возможности, с одной стороны, эмпирических исследований применительно к задачам и проблемам психологического консультирования; с другой стороны, использования уже имеющихся данных, накопленных в рамках научной психологии применительно к запросам, выдвигаемым клиентами при консультировании. Поэтому психологическое консультирование ориентировано более на использование в процессе работы с клиентом достижений современной научной психологии, чем на психотерапию в западном смысле этого слова, которая продолжает оставаться более искусством, привязанным к рамкам той или иной, как правило, эмпирически почти не подтвержденной концепции. Ориентация в процессе психологического консультирования на использование достижений именно научной психологии особенно характерна для отечественной традиции психологического консультирования. Так, например, Н. Н. Обозов видит цель психолога-консультанта в прояснении клиенту причин и следствий жизненных ситуаций.

Методологической основой работы с клиентом в рамках западной психотерапии являются различные направления психоанализа, бихевиоральные и когнитивистские направления, различные течения в рамках гуманистического подхода. В последнее время стали популярными эриксоновский гипноз и нейролингвистическое программирование (НЛП). В нашей стране под психотерапией долгое время было принято понимать нечто иное – раздел медицины, методологической основой работы с клиентом в котором являлись труды И. М. Сеченова, В. М. Бехтерева, П. Б. Ганнушкина, И. П. Павлова и др., а основными методами работы с клиентом являлись гипноз и аутогенная тренировка.

Когда практические приложения западных психотерапевтических направлений стали проникать в нашу страну и использоваться практическими психологами, возникла задача отделить это новое направление оказания психологической помощи от психотерапии в ее традиционном для нашей страны смысле. Для этого стали использовать термин **«психокоррекция»**, подразумевая под ним приложения западной психотерапии. Однако термин «психокоррекция» оказался для этого не очень удачным. Во-первых, он несет в себе оттенок субъект-объектности, что не свойственно для некоторых известных направлений западной психотерапии. Во-вторых, этот термин может также использоваться применительно к работе с нарушениями развития высших психических функ-

ций, например, у детей. В настоящее время найдено компромиссное решение вопроса об определении понятия «**психокоррекция**» – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия. При этом подчеркивается, что исправляемые недостатки не являются столь тяжкими, чтобы признать их носителя психически больным человеком, и они не имеют также органической основы, относятся к тем качествам или свойствам, которые способны меняться. Данное определение подходит и для западных психотерапевтических направлений, и для работы с задержками, нарушениями развития высших психических функций. Как видим, развести два термина – «**психокоррекция**» и «**психологическое консультирование**» – довольно трудно.

Основные отличия психологического консультирования от психокоррекции и психотерапии.

1. Более широкая сфера применения по сравнению с клинической практикой, обращенность к проблемам **психически здоровых людей**. Психологическое консультирование стало использоваться в образовании, менеджменте и промышленности, для решения индивидуальных и семейных проблем.

2. Ориентация на более широкое использование данных, полученных в эмпирических исследованиях, организованных по экспериментальному плану, с использованием для анализа результатов методов математической статистики.

3. Работа преимущественно с ситуационными проблемами, решаемыми на уровне сознания, в отличие от ориентации на глубинный анализ проблем и работу с бессознательным в психотерапии.

4. Большая субъект-субъектность, диалогичность общения психолога-консультанта и клиента. Подразумевается, что клиент – здоровый человек, которому можно делегировать больше ответственности за свою жизнь.

5. Ориентация на здоровые стороны личности клиента, отказ от концепции болезни в процессе работы с ним, признание прав клиента на большую вариативность поведенческих реакций и психических состояний как здоровых, а не болезненных явлений.

6. Ориентация на большую активность и самостоятельность клиента в процессе работы с ним, пробуждение внутренних ресурсов человека.

7. Допустимость в психологическом консультировании более широкого спектра разнообразных профессиональных моделей деятельности психолога-консультанта, чем в психотерапии.

Процедурные отличия психологического консультирования от психотерапии (по Ю. Е. Алешиной)

1. Отличия, связанные с характером жалобы клиента. В случае психологического консультирования клиент жалуется на трудности в межличностных отношениях или осуществлении какой-либо деятельности. В случае, ориентированном на психотерапию, клиент жалуется на невозможность контролировать себя.

2. Отличия, связанные с процессом диагностики. В психологическом консультировании диагностика преимущественно направлена на события настоящего и недалекого прошлого. При этом значительное внимание уделяется кон-

кретному поведению, межличностным отношениям. В значительной части психотерапевтических подходов диагностика преимущественно направлена на события далекого детства и юности (вероятное время получения психологической травмы). Значительное внимание также уделяется анализу бессознательного: исследуются сны, ассоциации.

3. Отличия, связанные с процессом оказания воздействия. Основой психологического консультирования является прежде всего, изменение установок клиента на других людей и на различные формы взаимоотношений с ними. Следующим этапом работы является изменение поведения клиента. В значительной части психотерапевтических подходов гораздо большее внимание уделяется взаимоотношениям между клиентом и психотерапевтом, анализ которых в терминах переноса и контрпереноса является одним из важнейших средств углубления и расширения возможностей воздействия, тогда как для консультирования это может даже выступать как нежелательное побочное явление, затрудняющее работу. Под переносом здесь понимается склонность клиента переносить (проецировать) на специалиста, оказывающего воздействие, и свои отношения с ним, и свои отношения со значимыми людьми, основные проблемы и конфликты; под контрпереносом – склонность специалиста, оказывающего воздействие, проецировать свои отношения со значимыми людьми, основные внутренние проблемы и конфликты на отношения с клиентом.

4. Отличия, связанные со сроками работы. Психологическое консультирование чаще всего является краткосрочным и редко превышает 5-6 встреч с клиентом. Психотерапия зачастую ориентирована на десятки, а то и сотни встреч в течение ряда лет.

5. Отличия, связанные с типом клиентов. Клиентом в психологическом консультировании может быть практически любой человек. Большинство направлений психотерапии ориентировано на невротиков с высоким уровнем развития склонности к самонаблюдению и самоанализу, способных оплачивать часто дорогой и длительный курс лечения, обладающих для этого достаточным количеством времени и мотивацией.

6. Отличия в требованиях к уровню подготовки специалиста, оказывающего воздействие. Психологу-консультанту необходим психологический диплом (удостоверяет его знание достижений научной психологии) и некоторая дополнительная специальная подготовка в области теории и практики психологического консультирования, которая может быть не особенно длительной. Практическая подготовка будущего психолога-консультанта подразумевает наблюдение за работой опытного психолога-консультанта (лучше нескольких) и самостоятельный опыт работы под наблюдением опытного психолога-консультанта с последующим анализом деятельности. Психотерапевт не сильно привязан к психологическому диплому (многие психотерапевты выросли из медицинской среды или из сфер, гораздо более далеких от психологии). Ему необходимо получить документ, удостоверяющий его право работать в рамках того направления психотерапии, которое он избрал. В отличие от психолога-консультанта психотерапевту в большинстве направлений необходимо длительный опыт собственной психотерапии (для того чтобы понять, что ощущает кли-

ент во время работы с ним, разбираться в особенностях своего контрпереноса) и длительный период самостоятельной работы под наблюдением опытного руководителя.

2. Виды психологического консультирования

1. Проблемно-ориентированное консультирование. Акцент здесь делается на модификации **поведения**, анализе внешних причин проблемы. Цель работы с клиентом: формирование и укрепление способности клиента к адекватным ситуации действиям, овладение техниками, позволяющими улучшить самоконтроль. Много приемов, используемых в рамках этого направления, взято из поведенческой терапии.

2. Личностно-ориентированное консультирование. Основано на анализе индивидуальных, личностных причин проблемы, процессе складывания деструктивных личностных стереотипов, предотвращении подобных проблем в будущем. Консультант здесь принципиально воздерживается от советов и организационной помощи, так как это уводит в сторону от внутренних, глубинных причин проблемы. Много приемов, используемых в рамках этого направления, взято из многочисленных психоаналитических и постпсихоаналитических течений западной психотерапии. Прежде всего сюда следует отнести техники гештальттерапии, гуманистической психотерапии.

3. Решение-ориентированное консультирование. Упор здесь делается на активацию собственных ресурсов клиента для решения проблемы. Представители этого подхода обращают внимание на тот факт, что анализ причин проблемы неминуемо приводит к усилению чувства вины у клиента, что является препятствием к сотрудничеству психолога-консультанта и клиента. Много приемов, используемых в рамках этого подхода, взято из краткосрочной позитивной терапии.

Наиболее применяемые приемы:

– «Опора на прогресс». Был ли в последнее время такой период, когда проблема исчезла или значительно уменьшилась?

Как вы думаете, почему? Что этому способствовало? Что мы все могли бы сделать, чтобы закрепить эти механизмы?

– «Фантазии о будущем». Когда проблема может разрешиться? Что может этому способствовать? Пофантазируйте: если бы мы встретили вас, когда у вас уже было все в порядке, и спросили бы: «Что вам помогло?», то что бы вы ответили? Что еще могло бы вам помочь?

– «Благодарности авансом». Продумайте, как вы будете благодарить людей, включенных в вашу программу, за помощь.

Далее клиенту предлагается начать авансом реализовывать программу благодарностей.

– «Проблема как решение». Чему научила вас эта проблема? Чем она была полезна для вас?

– «Новое позитивное название». Придумайте какое-нибудь хорошее имя для вашей проблемы, чтобы мы смогли использовать его в беседе.

Поиск хорошего имени для своей проблемы побуждает начать анализировать ее позитивные аспекты.

Р. В. Овчарова позволяет выделить шесть бинарных оппозиций, в соответствии с которыми можно составить целый калейдоскоп видов психологического консультирования:

– Индивидуальное и групповое консультирование. Групповое психологическое консультирование чаще всего организуется после предварительных индивидуальных консультаций для клиентов со сходными психологическими проблемами или если все они являются членами одной системы межличностных отношений (например, семьи).

– Однократные и многократные консультации.

– Консультации по личному обращению – консультации в результате вызова, направления.

– Без дополнительного тестирования и с дополнительным тестированием.

– Без привлечения методов психологической коррекции (доведение до клиента имеющей отношение к его проблемам психологической информации) и с привлечением этих методов.

– Консультации изолированные и комбинированные с другими методами психологической помощи (например, социально-психологический тренинг между консультациями).

Кроме этого выделять виды психологического консультирования можно по характеру решаемых задач: возрастное-психологическое, профессиональное, психолого-педагогическое, семейное и др.

В качестве основания для выделения видов психологического консультирования можно использовать и характер теоретического подхода, в котором работает психолог-консультант: **когнитивная психология, бихевиоризм, гуманистическая психология, психоанализ.**

3. Пространственные и временные аспекты консультативной беседы

Ю. Е. Алешина следующим образом описала пространство консультативной беседы. Необходим уютный кабинет или специально отгороженная часть пространства внутри большого помещения в одном из углов. Клиента желательно посадить спиной к двери, ограничив его поле зрения, максимально сосредоточив на консультанте. Идеальный вариант взаимного расположения психолога и клиента – напротив друг друга и чуть наискосок, чтобы каждый из них мог с легкостью видеть лицо собеседника, но при желании мог бы отвести глаза в сторону без особого труда. Лучше всего, если они сидят не слишком близко друг к другу и у них есть пространство для ног, чтобы свободно встать или сесть на свое место. Желателен стол, на котором можно было бы при необходимости вести запись. Но большой стол может стать помехой, воспринимаясь как барьер. Часы на столе или на стене – важный атрибут, напоминающий, что необходимо работать активно.

Согласно Н. В. Самоукиной продолжительность одной консультативной беседы может колебаться от 30 мин до 3–3,5 ч. Ю. Е. Алешина указывает время

для каждого из этапов консультативной беседы в расчете, что стандартное среднее время для одной консультативной беседы – 1 ч 10 мин.

Ю. Е. Алешина указывает, что время для консультации следует выбирать такое, чтобы консультант и клиент могли поговорить спокойно, не спеша, чтобы их самочувствие в этот момент было хорошим.

4. Технология ведения консультативной беседы

Рассмотрим теперь некоторые принципы организации диалога с клиентом в рамках психологического консультирования, изложенные Ю. Е. Алешинной:

1. Ограничение речи консультанта в диалоге. Присутствие консультанта должно углублять понимание клиентом собственных проблем, способствовать принятию необходимых решений. Для этого клиенту необходимо позволять меньше внимания обращать на то, что рядом находится собеседник, меньше заботиться о том, как именно собеседник относится к рассказу и насколько сам рассказ социально желателен. Отсюда необходимо, чтобы речь психолога-консультанта была краткой, немногословной и точной. Если клиент сам говорит по делу, нужно стараться по возможности ничем его не перебивать. Паузы, не превышающие 1–2 мин, вполне естественны и означают, что человек работает, активно осмысливает свою жизнь.

2. Приближение разговорной речи консультанта к языку клиента. Для этого рекомендуется: а) освобождать речь от слов и выражений, которые могут быть неправильно поняты и истолкованы клиентом; б) максимально использовать те слова и обороты, которые использует клиент; в) следить за тем, какую репрезентативную систему использует клиент для организации своего перцептивного опыта (аудиальную, визуальную или кинестетическую), использовать слова и выражения, соответствующие его репрезентативной системе. С репрезентативными системами и алгоритмом подстройки к клиенту с учетом доминирующей у него репрезентативной системы рекомендуем ознакомиться по книге Р. Бэндлера и Дж. Гриндера или по другим известным изданиям этих авторов.

3. Анализ эмоциональных переживаний клиента в связи с излагаемыми им событиями и поступками. Это необходимо, чтобы клиент лучше понял, что действительно с ним происходит. Для этого используются техники работы на уровне чувств:

– Предложение клиенту нескольких возможных альтернатив ответа относительно вариантов чувств, которые он испытывает. Обычно предлагаются 2–3 альтернативы. Цель формулирования альтернатив – не поиск правильного ответа, а стимулирование клиента, демонстрация образцов, отталкиваясь от которых, легче описать свои чувства.

– Акцентирование эмоциональных переживаний клиента через проявление пристального внимания к эмоционально окрашенным словам и выражениям. Знаками эмоций в речи являются наречия, прилагательные, глаголы, обозначающие отношение к чему-либо, а также качество действия. Консультант вычленяет в речи клиента эмоционально значимые слова и выражения и смотрит, что стоит за ними. Например, если клиент говорит, что обычно молчит и ничего не отвечает, когда супруга кричит на него, консультант может спросить

его, отчего он молчит. Далее в речи клиента опять вычленяются эмоционально – значимые слова и психолог, вместе с клиентом, пытаются сделать явным то, что стоит за ними. Это помогает опуститься на уровень глубинных, личностно значимых переживаний.

– Использование парадоксальных вопросов. Цель парадоксальных вопросов – поставить под сомнение то, что клиент считает абсолютно очевидным или само собой разумеющимся. Общеизвестные истины типа «Грубить нехорошо», «Родители всегда знают лучше, что нужно ребенку» обычно служат надежным прикрытием для истинных чувств и переживаний клиента. Типичная формулировка парадоксального вопроса начинается словами «А почему бы не...?». Например: «А почему бы вам действительно не сказать, раз вы так думаете?».

– Уточняющие и углубляющие формулировки. Цель уточняющих и углубляющих формулировок постепенно переводить рассказ клиента с поверхностного на более глубокие уровни переживаний. При работе с уточняющими и углубляющими формулировками главное – не выходить за пределы очевидного. Каждый шаг должен логично следовать из предыдущего.

– Использование интерпретаций. Речь идет о том, чтобы проинтерпретировать поведение клиента в связи с теми или иными базовыми человеческой природе эмоциями.

– Перефразирование. То, что было негативным, основанием для беспокойства и переживаний, должно стать причиной положительных эмоций, способных если не полностью снять негативные переживания, то, по крайней мере, существенно уменьшить их значимость и интенсивность.

4. Обеспечение контакта с клиентом во время беседы осуществляется через:

– **Вербальный (словесный) контакт** – через подбадривание, похвалу, выражение поддержки, частое упоминание имени клиента, выражение словами согласия и одобрения, ага-реакцию.

– **Невербальный (несловесный) контакт** – через контакт глаз, выражение лица, позу тела, тон и громкость голоса, использование паузы. Относительно контакта глаз следует сказать, что не следует навязывать взгляд в глаза клиенту, но тем не менее необходимо смотреть на клиента, а не в сторону. Выражение лица должно являть собой доброжелательное внимание. Надо стараться не выдавать растерянности и смутения. Выражение спокойствия и уверенности на лице профессионала, оказывающего психологическое воздействие, уже само по себе приносит терапевтический эффект. Поза тела не должна быть напряженной (сидит на краешке стула, руки с напряжением сжимают ручки кресла, непривычность и неестественность позы) или закрытой (традиционно закрытость позы связывают со скрещенными руками или ногами). Поза консультанта влияет на позу клиента. Если клиент слишком закрыт или напряжен, консультант может попробовать косвенно повлиять на него, расслабившись и заняв подчеркнута более удобную позу. После соответствующей смены позы у клиента изменится и его эмоциональное состояние. Тон голоса должен быть доброжелательным, соответствовать тому, что говорится. Громкость голоса можно регулировать в зависимости от стоящих перед консультантом задач. Приглу-

шенный голос в большей мере способствует возникновению у собеседника ощущения доверительности, интимности. Консультант может несколько охладить возбужденного клиента, начав говорить медленнее и тише. Клиент постарается автоматически подладиться, нормализовав, таким образом, свое состояние. Наличие пауз в беседе создает ощущение неторопливости, продуманности происходящего. Пауза подчеркивает значительность сказанного, необходимость осмыслить и понять. С точки зрения Ю.Е. Алешиной, консультанту следует выдерживать паузу практически после любого высказывания клиента, кроме тех, которые непосредственно содержат вопрос. Пауза дает возможность добавить к тому, что сказано, поправить, уточнить. С помощью паузы можно избежать ситуации, когда клиент и консультант начинают бороться друг с другом за право вставить слово, что-то сказать. Начинаящим психологам-консультантам рекомендуется поэкспериментировать с тем, что значит пауза для них, наблюдая за секундной стрелкой часов, состоянием своим и клиента во время пауз.

Этапы ведения консультативной беседы. Слово «этап» обозначает отдельный момент, стадию в развитии чего-либо. В представлениях различных авторов об этапах психологического консультирования много общего, однако, наблюдаются и некоторые различия, связанные в основном с подробностью и логичностью, полнотой изложения.

Процесс консультативной беседы можно условно разделить на четыре этапа:

Этап 1. Знакомство с клиентом и начало беседы

Длительность данного этапа 5–10 мин при средней продолжительности одной консультативной беседы 45 мин – 1ч 10 мин. На протяжении этого этапа психолог-консультант выполняет следующие действия:

– Можно встать навстречу клиенту или встретить его в дверях кабинета, что будет восприниматься клиентом как демонстрация доброжелательности и заинтересованности.

– Желательно подбадривать клиента словами типа «Проходите, пожалуйста», «Усаживайтесь поудобнее».

– После первых минут контакта с клиентом рекомендуется предоставить ему паузу 45–60 с, чтобы он мог собраться с мыслями и оглядеться.

– После паузы желательно начать собственно знакомство. Можно сказать клиенту: «Давайте познакомимся. Как мне вас называть?» После этого необходимо представиться клиенту. Представляться лучше всего так, как представился клиент. Можно обсудить, удобно ли будет клиенту, если его будут называть таким образом.

– До начала процесса консультирования психолог-консультант обязан предоставить клиенту максимум информации о процессе консультирования, а именно: об основных целях консультирования, о своей квалификации, об оплате за консультирование, о приблизительной продолжительности консультирования, о целесообразности консультирования в данной ситуации, о риске временного ухудшения состояния клиента в процессе консультирования, о границах конфиденциальности. Часть этой информации предоставляется по запро-

су клиента, чтобы не испугать его до начала консультирования потоком информации. Но некоторые вопросы, например вопрос об оплате, психологу-консультанту целесообразно поднять самому. Не следует вселять в клиента надежду на помощь, которую психолог не в силах оказать. Результатом этой части беседы должно стать осознанное решение клиента о вступлении в процесс консультирования. Это обычно хорошо видно как на вербальном, так и невербальном уровнях.

– Важно заранее согласовать с клиентом возможности аудио- и видеозаписи, наблюдения через зеркало одностороннего видения, присутствие на консультации других лиц (стажеров, студентов). Без согласия клиента это исключается.

– Важно не позволять клиенту использовать консультанта в своих целях, далеких от консультирования. Не следует соглашаться звонить куда-либо по просьбе клиента, писать письма, приглашать на консультацию, т. е. не делать ничего такого, что можно было бы обозначить как вмешательство психолога-консультанта по просьбе клиента в частную жизнь других людей.

– После решения всех перечисленных выше вопросов можно переходить к расспросу клиента, что будет означать начало второго этапа психологического консультирования. Важно иметь заранее заготовленную фразу, которая позволяла бы осуществлять этот переход, чтобы не растеряться неожиданно под впечатлениями первого знакомства с клиентом, не попасть в ситуацию, когда не знаешь с чего начать. Пример такой стандартной фразы: «Что вас привело ко мне?» С произнесения этой фразы начинается следующий этап психологического консультирования.

Этап 2. Расспрос клиента. Формирование и проверка консультативных гипотез

Длительность данного этапа 25–35 мин при средней продолжительности консультативной беседы 45 мин – 1 ч 10 мин. Данный этап можно условно разбить на два подэтапа:

1. Формирование консультативных гипотез.
2. Проверка консультативных гипотез.

Деятельность психолога-консультанта на подэтапе «Формирование консультативных гипотез»:

1. **Эмпатическое слушание.** Обычно когда говорят об эмпатии в психологии, то имеют в виду способность чутко воспринимать внутренний мир другого человека со всеми его смысловыми и эмоциональными нюансами. Развитие эмпатии традиционно связывается с развертыванием процесса воображения во время общения. Способность к эмпатии формируется по мере развития опытности консультанта. Начинающему консультанту достаточно хотя бы желать и внешне демонстрировать свое желание чутко воспринимать внутренний мир другого человека. Этому соответствует активный отклик консультанта на то, что рассказывает клиент, частое произнесение слов типа «конечно», «угу», «да-да».

2. **Принятие концепции клиента на этапе расспроса.** Это означает то, что мы не должны вступать в споры с клиентом на этом этапе, обличать, уличать его, чтобы не вызвать ответную защитную реакцию.

3. Структурирование беседы. Первый прием: задавая какой-либо вопрос, меняя тему обсуждения, консультанту следует объяснять клиенту, почему он это делает, чем это вызвано, чтобы для клиента сохранялась хотя бы видимость логики всех переходов в разговоре. Например: «Вы много говорите об отце, но поскольку мы имеем дело с семейной ситуацией, мне бы хотелось, чтобы вы сказали несколько слов и о своей матери». Второй прием: краткое комментирование того, что говорит клиент, регулярное подведение итогов сказанного. Это помогает клиенту быть более последовательным и лаконичным в своей речи, не повторять одно и то же. Кроме того, клиент получает возможность прислушаться к себе, услышать себя, понять себя. Например: «Значит, с вашей точки зрения, большую роль в этом конфликте играют ваши бывшие коллеги по работе». Клиент получает стимул еще раз проверить себя, обдумать, действительно ли это так.

4. Осмысление того, что говорит клиент. Осмысление это имеет целью формулирование одной или нескольких консультативных гипотез. Слово «гипотеза» происходит от греч. *hypothesis* – основание, предположение. Гипотеза – предположительное суждение о закономерной (причинной) связи явлений.

Формулировка психологической проблемы заключается в переводе запроса клиента на психологический язык на основе изучения всей информации о клиенте и его ситуации.

На первом подэтапе второго этапа психолог-консультант старается занимать по преимуществу пассивную позицию, побуждая клиента к активному и довольно спонтанному (самопроизвольному, без участия воли психолога и клиента) рассказу. Одновременно он старается осмысливать ситуацию и формулировать консультативные гипотезы. Когда у него формируется несколько подобных гипотез, возникает естественное желание занять более активную позицию – задавать конкретные вопросы, направленные на проверку консультативных гипотез, или предпринять какие-либо другие действия для их проверки. Этому, как правило, соответствует и желание клиента услышать что-либо от консультанта; он уже высказал все, что мог и хотел. Переход психолога-консультанта из пассивного состояния в активное, связанное с проверкой возникших у него консультативных гипотез второго подэтапа второго этапа консультативной беседы.

Деятельность психолога-консультанта на подэтапе «Проверка консультативных гипотез».

Для проверки своих консультативных гипотез психолог-консультант может избрать два алгоритма:

– Начать задавать клиенту вопросы, направленные на уточнение возникших у консультанта идей.

– Изложить клиенту свою гипотезу (интерпретацию) и спросить его, что он по этому поводу думает. Редко бывает так, чтобы клиент сразу же принял гипотезу и согласился с ней. Обычно завязывается диалог, в результате которого гипотеза корректируется, обрастает множеством значимых и характерных для данной ситуации фактов и переживаний, т. е. она максимально индивидуализируется.

Для того чтобы гипотеза консультанта подтвердилась или была опровергнута, необходимо обсудить две-три конкретные ситуации, которые должны быть:

- тесно связаны с содержанием основных жалоб клиента;
- типичны для жизни клиента;
- желательно развернуты, описывать негативные, позитивные и нейтральные характеристики отношений.

Работа с конкретными ситуациями важна потому, что чем более подробно говорит человек, тем меньше в его рассказе отпечатков субъективности, одно-сторонности, тем больше возможностей для консультанта понять те аспекты реальности, которые не замечаются рассказчиком.

На всем протяжении второго этапа консультативной беседы необходимо стимулировать клиента на описание собственных чувств и чувств других людей. Чувства глубже отражают действительность, больше говорят о плохо осознаваемых, часто скрытых для самого клиента желаниях и конфликтах, лежащих в основе проблем.

После того как психолог-консультант проверит свои гипотезы и, возможно, найдет причину, лежащую в основе проблемы клиента, логично перейти к оказанию воздействия. Переход к оказанию воздействия – начало следующего, третьего этапа консультативной беседы.

Этап 3. Оказание воздействия

Продолжительность данного этапа – 5–10 мин при средней продолжительности консультативной беседы 45 мин – 1 ч 10 мин. Данный этап можно условно разделить на два подэтапа:

1. Коррекция установок клиента.
2. Коррекция поведения клиента.

Деятельность психолога-консультанта на подэтапе «Коррекция установок клиента».

Задача психолога-консультанта на этом подэтапе будет выполнена, если в сознании клиента обозначится следующая цепочка событий: а) чувство или переживание клиента, длительно существующее или периодически возникающее в связи с логикой развития отношений, толкающее его на то, чтобы добиваться достижения своих целей и удовлетворения своих потребностей (в любви, власти, понимании, ощущении ценности прожитой жизни и т. д.); б) неадекватные средства, избираемые для реализации этих целей, приводящие к сложности во взаимоотношениях; в) негативная реакция партнера, часто усугубляющая проблемы клиента.

Для того чтобы успешно выстраивать в сознании клиента разобранную выше цепочку событий, психолог-консультант может использовать разные средства, приемы. Перечислим некоторые из них.

1. Акцентуирование противоречий рассказа клиента, т. е. подчеркивание их, делание их заметными, осознаваемыми, анализируемыми.

2. Переформулирование и реструктурирование окружающей клиента реальности при помощи комментариев -интерпретация ситуации клиента на основе личного опыта или теоретических знаний.

3. Постановка клиента в рефлексивную позицию, т. е. предложение клиенту посмотреть на происходящее глазами других участников ситуации и оценить с их позиции собственное поведение.

4. Открытая конфронтация с клиентом и его деструктивными действиями, если ничто иное не в силах пробить его многочисленные психологические защиты, а его поведение наносит вред окружающим.

5. Помещение клиента в такую ситуацию, которая помогла бы ему получить новый значимый опыт, призванный изменить его деструктивные поведенческие установки. Домашнее задание, которое позволило бы клиенту осознать деструктивность своих действий.

6. Пересказ клиенту основных реалий его рассказа, частые резюме (повторения в сжатом виде основных фактов, фигурирующих в рассказе клиента, и чувств, с ними связанных). Цель – создать условия для того, чтобы клиент сам задумался над своей ситуацией, погрузился в нее глубже и смог сам сделать необходимые выводы.

7. Анализ эмоциональной подоплеку происходящего, интерпретация и обсуждение реалий эмоциональной жизни клиента.

8. Самораскрытие психолога-консультанта, которое предполагает сообщение клиенту о своих чувствах по поводу его затруднений, рассказ о своем собственном или известном и лично значимом опыте преодоления подобных проблем.

Этап 4. Завершение консультативной беседы

Продолжительность этапа – 5–10 мин при средней продолжительности консультативной беседы 45 мин – 1 ч 10 мин. На этом этапе обычно психологом-консультантом выполняются следующие действия:

1. *Подведение итогов беседы* (краткое обобщение всего происшедшего за время приема). Это связано с тем, что повторенное в конце беседы запоминается лучше.

2. *Обсуждение вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента с консультантом или другими необходимыми специалистами.* Дается адрес других специалистов (например, нарколога) и время их приема. Формулируется, какие задачи будут решаться в ходе последующих встреч и сколько конкретно встреч может для этого понадобиться. Лучше предварительно договориться о следующей встрече, чем оставить этот вопрос неопределенным. Лучше, чтобы место и время приема были постоянными. Решается вопрос о переадресовке клиента другому консультанту, если есть основания полагать, что он будет более компетентным в данной ситуации, или если психолог-консультант вынужден куда-то уезжать в ближайшее время. Обсуждается вопрос домашних заданий клиенту.

3. *Прощание консультанта с клиентом.* Клиента следует проводить хотя бы до двери, сказать ему несколько теплых слов на прощание. Желательно несколько раз упомянуть клиента по имени. Нежелательно, чтобы вслед за одним клиентом сразу же входил следующий. Это может оттолкнуть тех, кому нужны доверительные отношения. Консультант должен быть готов признать возможные ограничения своей компетенции, не вступать в излишние споры.

Вопросы и задания

1. Отличие психологического консультирования от психотерапии.
2. Этапы консультативной беседы.
3. Особенности пассивного и активного слушания.
4. Пространственные и временные аспекты консультативной беседы

Рекомендуемая литература

1. Алешина Ю. Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – М. : Социальное здоровье России, 1993. – 172 с.
2. Алешина Ю. Е. Специфика психологического консультирования / Ю.Е. Алешина // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1994. – №1. – С. 22–33.
3. Обозов Н. Н. Психологическое консультирование : (метод. пособие) / Н. Н. Обозов ; СПбГУ. – СПб., 1993. – 49 с.
4. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : учеб. пособие / под ред. Е. Г. Силаевой. – М. : Академия, 2002. – 192 с.
5. Силаева Е. Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др.; под ред. Е. Г. Силаевой. – М. : Изд. центр «Академия», 2002. – 192 с.

Тема 9. МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ СЕМЬИ

План:

1. Структурная модель психологического консультирования семьи.
2. Модель психологического консультирования семьи, основанная на теории семейных систем.
3. Коммуникационная модель психологического консультирования семьи.
4. Основанная на опыте модель работы с семьей.
5. Стратегическая модель работы с семьей.
6. Поведенческая модель работы с семьей.

1. Структурная модель психологического консультирования семьи

Структура семьи

Понятие «структура» в русском языке означает взаиморасположение и связь составных частей чего-либо, строение чего-либо.

Структура семьи – сеть требований и функций (соответствующих видам внутрисемейной деятельности), формирующая способы взаимодействия в семье, а также основанные на них постоянные, поддающиеся предсказанию типы (способы) поведения. Фактически, когда говорят о структуре семьи, имеют в виду те правила, которые существуют в семье, по которым семья функционирует.

В рамках структурной модели применительно к этому запросу говорят о **системе** поддержания **структуры семьи**, которая состоит из двух частей:

1. Генетическая система поддержания структуры, семьи основана на некоем врожденном, генетически заданном ощущении относительно того, что будет правильным, верным применительно к семейной жизни, а что нет. В процессе жизни у человека могут сформироваться установки на семейную жизнь, противоречащие требованиям генетической системы поддержания структуры семьи. В таком случае говорят о необходимости возрождения структуры семьи на основе требований, заложенных в человека природой.

Считается, что генетическая система поддержания структуры семьи прежде всего определяет параметры внутрисемейной иерархии.

2. Система комплементарных (дополняющих друг друга) ролей (от англ. complement – дополнение, комплект). Слово «роль» в данном контексте обозначает определенный способ поведения человека в отношениях с другими людьми, сложившийся у него при жизни, наиболее предпочитаемые формы взаимоотношений с другим человеком. Обычно мы склонны подстраиваться под ролевую позицию лица, с которым мы вынуждены взаимодействовать. Если роли двух взаимодействующих людей не будут дополнять друг друга (например, один более компетентный, другой более эмоциональный, увлекающийся), то их отношения легко могут стать конфликтными, совместная деятельность не будет эффективной, совместное пребывание будет вызывать дискомфорт.

Субсистемы семьи – это некие подгруппы внутри семьи, объединенные вокруг какой-либо внутрисемейной или внесемейной задачи и соответствующей ей деятельности. Приставка «суб...» (от лат. sub – под) обозначает здесь включенность некоей системы в более широкую систему – семью. В рамках структурного подхода и семья сама по себе рассматривается как часть более широкой социальной системы – сообщества.

Даже один какой-нибудь член семьи может рассматриваться как субсистема внутри семейной системы. Но наиболее часто говорят о следующих субсистемах: субсистема супружеской пары, субсистема родителей и субсистема детей (сиблингов – братьев и сестер). При этом один и тот же член семьи в разное время может входить в разные субсистемы семьи.

Субсистема супружеской пары начинает особенно активно формироваться с заключением брака. Через некоторое время после заключения брака супруги начинают замечать, что их ожидания друг относительно друга не всегда совпадают. Одни видят в этом повод для разрыва, другие выбирают идти путем согласования ожиданий и приспособления друг к другу. Последний путь в рамках структурной модели консультирования семьи представляется более предпочтительным, ибо трудно найти людей, которые с самого начала полностью бы подходили друг к другу. Представление о существовании подобного рода ситуаций – скорее миф, чем реальность.

Субсистема родителей начинает складываться в семье с момента осознанного решения о появлении в ней ребенка. Понятия супругов об отцовстве и материнстве могут быть различными, в интересах ребенка требуется их согласовать. Для того, чтобы этот процесс прошел успешно, требуется позитивный опыт согласования и приспособления, приобретенный в субсистеме супружеской пары. Требуется согласовать цели воспитательного процесса и способы

(средства) воспитания, установить в семье четкую систему правил, ориентируясь на которые, ребенок мог бы развивать непротиворечивую, полезную для его личностного развития модель поведения.

В семье должна быть создана на основе авторитета родителей семейная иерархия, в которой дети не являются равными с родителями. В рамках этой иерархии через субсистему родителей дети приобретают умение чувствовать авторитет и учатся сотрудничать в ситуации неравных авторитетов.

Важно, чтобы субсистема родителей постоянно изменялась в соответствии с потребностями постоянного взросления ребенка. Например, дошкольника родительская субсистема должна опекать, а у подростка воспитывать самостоятельность и ответственность. Кроме того, правила в семье должны изменяться таким образом, чтобы учитывать потребности всех растущих в семье детей. Если у родителей не выработалась способность к согласованию и приспособлению, то структура семьи меняется с трудом, напряжение между родителями и детьми периодически нарастает, проявляясь в конфликтах различной степени деструктивности.

Субсистема детей (сиблингов). Ее назначение – предоставить ребенку возможность самостоятельно изучать отношения сверстников, на опыте непосредственного участия воспитывать способность к согласованию и приспособлению, учиться самостоятельно делать выборы в различных ситуациях, ставить перед собой цели и развиваться самостоятельно. Это социальная лаборатория, где можно экспериментально общаться без ответственности перед взрослыми и их компетенции, стесняющей самостоятельность.

Границы между семейными субсистемами

Структуру семьи характеризует и понятие границ. Понятие «граница» помечает правила, которые определяют уровень и род допускаемых контактов между субсистемами, регулируют отношения между субсистемами, а вместе с тем и внутри них. Выделяют следующие виды границ: ригидные, диффузные и четкие.

О ригидных границах говорят, когда правила семейной жизни чересчур изолируют членов семьи друг от друга и от общества. Проявляется это в агрессивных взаимоотношениях между членами семьи. Они живут как бы поодиночке и в борьбе друг с другом. Выражением ригидных границ являются фразы: «У меня свои заботы», «Займись своими делами». Члены семьи автономны, однако семье трудно функционировать, так как не происходит согласование и приспособление. Дети, растущие в такой семье, приобретают навыки борьбы за себя, но не вырабатывают навыков согласования и приспособления. Общение между субсистемами скудное. Лишь интенсивные кризисы, экстремальный стресс сплачивают семью, чтобы помочь какому-либо ее члену. Члены семьи с ригидными границами чаще всего ищут помощи за пределами своей семьи.

Относительно **диффузных границ** можно выделить, по крайней мере, два варианта:

1. Каждый член семьи постоянно заботится о каждом, постоянно пытается помогать и оказывать помощь. Слишком много согласования и приспособления, поэтому утрачивается автономия, а вместе с тем и возможность экспериментировать. Дети в такой семье могут быть уверены в родителях, но не

уверены в себе. Дети лишаются ориентиров в области чувств, не знают, какие чувства их собственные, а какие – отзвук родительских. Им трудно устанавливать отношения за пределами семьи, нелегко создавать новую семью, особенно если они не получают более интенсивной поддержки, чем была в родительской семье. Не ясны функции subsystem. Очень часто одна subsystem растворяется в другой (subsystem пары в родительской subsystem, родительская subsystem в subsystemе пары и т. д.).

2. Возникновение семейных треугольников, т. е. таких взаимоотношений, когда один человек (например, ребенок) вовлекается в отношения двух других членов семьи (например, родителей) с целью их оптимизации. Частным случаем может служить ситуация, когда информация, адресованная одной стороне (от жены к мужу) передается третьей стороне (не мужу, а сыну). Таким образом, сын может стать для матери заменой мужа – супружеская subsystem поглощает родительскую. Треугольники возникают потому, что трудно бывает порой людям концентрировать все внимание друг на друге, сохранять отношения один на один. Обычный сценарий предполагает объединение двух близких членов треугольника против «внешнего» (третьего) и обсуждение различий двоих по сравнению с третьим. Жизни другого при этом уделяется больше внимания, чем своей собственной жизни.

Другой вид треугольника – мать по мере взросления ребенка видит в нем негативные черты отца, с которым она находится в молчаливом конфликте. Она все более проецирует на ребенка отрицательные черты его отца, вступает с ним в конфликт, как будто со своим мужем, что дает выход ее эмоциям и до поры сохраняет семью (detoured – как бы «заворачивает» в ребенка). Это может приводить к девиантному поведению ребенка – он оправдывает ожидания матери.

До определенного момента существования семьи треугольники выполняют в ней полезную функцию – они поддерживают баланс между близостью и отдаленностью, помогают отрицательным эмоциям у кого-либо из членов семьи не превышать «критической массы», способной разрушить семью. По мере того как треугольники становятся препятствием для развития личности кого-либо из членов семьи (как правило, это идентифицированный пациент – тот, по поводу которого семья обратилась за помощью), треугольники нуждаются в ликвидации (детриангуляции). Проблема идентифицированного пациента (который может совершить преступление, заболеть или может иметь место ранняя беременность) – это проблема модификации устаревшей структуры семьи. Поэтому что если идентифицированный пациент перестанет совершать подобные поступки, то старая структура семьи оказывается под угрозой (например, если subsystem пары поглощена родительской subsystem, то взросление ребенка приведет к тому, что родителям нечего будет вместе делать).

Четкие границы между subsystemами – наиболее желательный их вариант, нечто среднее между ригидными и диффузными. Они символизируют равновесие свободы и контроля, помогают членам семьи чувствовать взаимозависимость, но не мешают проявлению их индивидуальностей.

Цели психологической помощи семье в рамках структурной модели

Коротко их можно определить как воссоздание семейной структуры и иерархии. Раскроем это более подробно:

1. Создание эффективной иерархической структуры в семье, в которой родители являются авторитетом для детей.

2. Создание эффективной родительской коалиции, в которой родители поддерживают друг друга при предъявлении требований детям.

3. Расширение подсистемы детей в подсистему сверстников, побуждение к общению вне семьи.

4. Создание отвечающих возрасту детей условий, для экспериментирования с автономией и независимостью.

5. Обособление подсистемы пары от подсистемы родителей.

6. Коммуникация в семье должна строиться по определенным правилам.

7. Отец должен играть главенствующую роль в семье.

8. Доминирующий аффект, связанный с проверкой прочности линий власти в семье, агрессией, соперничеством должен смениться на чувства, связанные с заботой друг о друге.

Работа психолога с семьей

1. Психолог включается в семью и занимает в ней позицию лидера, признавая ценности семьи и приспособляясь к ее стилю жизни.

2. Изучение структуры семьи, особенностей коммуникации в семье, аффективной системы.

3. Трансформация структуры семьи через: а) демонстрацию иного стиля общения; б) интерпретацию семье ее структуры; в) рекомендацию изменить действие и сразу же это повторить и т. д.

Вмешательства, которые меняют границы и иерархию внутри неблагополучных семей

1. Физическое отделение супругов от детей, поочередное стимулирование супругов сначала играть роль супругов, а потом родителей. Это делается для того, чтобы установить четкие границы между супружеской и родительской подсистемами.

2. Демонстрация возможности различных ролевых позиций взрослого в качестве родителя (контроль) и в качестве благожелательного старшего сиблинга, что делает границы между родительской и детской подсистемами более проницаемыми. Переходя из одной подсистемы в другую, психолог меняет роли, чем демонстрирует гибкость ролевого поведения.

3. Модификация традиционных для семьи путей взаимодействия:

– Психолог может обратиться к молчащему члену семьи и тем самым возвысить его во внутрисемейной иерархии.

– Психолог может активно прервать способ взаимодействия, говоря, например, супруге, чтобы она перестала главенствовать. Этим он бросает вызов традиционным для данной семьи путям взаимодействия.

– Психолог может вызвать к жизни диалог между отцом и сыном для того, чтобы обойти регулирующую деятельность матери. Это относится к ситуации, когда мать чувствует, что если отец и сын разовьют язык кооперативной

коммуникации, то она окажется изолированной и покинутой. В ситуации же разделенности отца и сына, конфликтных отношений между ними она ощущает себя нужной, полезной, желанной и для одного, и для другого. Диалог между отцом и сыном в данной ситуации:

- «осаживает» материнское функционирование и возрождает генетическую систему поддержания семейной структуры;
- способствует возрождению эффективной коммуникации между отцом и сыном;
- способствует возрождению коммуникации жены с мужем именно как с мужем, а не как с опекаемым;
- психолог делает более тесными позиции двоих, между которыми ранее была вражда вследствие «треугольных» отношений;
- психолог делает слабого (семейного «козла отпущения») еще слабее и просит другого оказать ему помощь.

Работа с доминирующими аффектами в неблагополучных семьях

1. Встраивание в доминирующий аффект семьи и преувеличение его. Например, психолог копирует доминантное, агрессивное поведение матери и расширяет эту модель поведения настолько, что женщина начинает сама критиковать подобного рода поведение.

2. Психолог бросает вызов аффекту. Психолог говорит членам семьи о недопустимости подобного рода поведения и побуждает их к другому. При этом он показывает отрицательную роль данного аффекта для семьи.

3. Психолог сокращает одни аффекты и усиливает другие. Например, сокращает проявления агрессии и усиливает внимание к проявлениям любви:

– Членам семьи, вовлеченным в постоянные соревновательные взаимодействия, ставится задача провести 5 мин, видя только позитивное друг в друге, и затем указать трудности, которые они переживали, выполняя это простое упражнение. Это должно служить цели осознания ими узости их традиционного аффективного взаимодействия и повысить их потребность изменить его.

– Психолог удаляет некоторых членов семьи из группы, в которой ведется работа, так как роли, которые они выполняют, мешают появлению новых настроений или аффективных взаимодействий.

– Психолог может ввести в подгруппу, с которой он работает, новых членов семьи или внесемейные фигуры, чьи роли могут быть решающими для развития в семье других настроений.

– Переформулирование туманно выраженного аффекта в ином ключе. Например, фразу «Я желаю тебе научиться давать сдачи, так как я не всегда боюсь избить тебя до такой степени, что это будет иметь серьезные последствия» психолог может обозначить как заботу. Он может сделать ее центральным моментом для дальнейшего анализа – направить сиблингов на поиск других случаев, когда девушка, произнесшая эту фразу, проявляла заботу о своей сестре. То, что в прошлом казалось просто хорошо знакомыми инцидентами силовых взаимодействий, благодаря постановке во главу угла аффективного кластера опыта «заботы» создает новые, отличные от прошлого способы оцен-

ки и восприятия событий. Таким образом, психолог расширяет аффективный ряд.

– Психолог становится моделью, демонстрирующей желаемый аффект. Например:

- 1) замедляет темп своей речи;
- 2) делает тон своего голоса более мягким;
- 3) демонстрирует мимикой, жестами, например, подавленность, что помогает удерживать членов семьи от проникновения других стереотипных последовательностей касательно силовых операций.

2. Модель психологического консультирования семьи, основанная на теории семейных систем М. Боуэна (психодинамическая модель консультирования семьи)

Черты хорошо дифференцированной личности

1. Личность ориентирована на цели. Человек может сформулировать свою систему ценностей, отличную от мнений семьи и окружающих. Ориентируясь на эту систему ценностей, он выдвигает цели, соотносясь с доводами своего интеллекта и ориентируясь на свои потребности. Его поведение определяется этими выдвинутыми им самим целями.

2. Разделение между **мышлением, чувствами и потребностями**. Имеется в виду то, что внутри себя человек способен очень четко отделять друг от друга следующие блоки:

– Что я думаю, что в моем внутреннем опыте является результатом анализа с помощью разума.

– Что я чувствую, т. е. чувственно воспринимаю (например, вижу); какая часть моего внутреннего опыта автоматически складывается в процессе восприятия, насколько она подчиняется тем или иным моим желаниям.

– Чего я хочу, каковы мои истинные мотивы в данной ситуации.

Черты недифференцированной личности

1. Личность ориентирована на отношения, а не на цели, т. е. эмоционально менее зрелая. Эти люди в значительной степени зависят от того, поддержат ли окружающие их самоуважение. Их время и энергия тратятся на поиски поддержки во взаимоотношениях, а не на постановку и достижение собственных целей.

2. Отсутствует разделение между мышлением, чувствами и потребностями, что объясняет их ригидность (негибкость) в общении. В поведении они более склонны руководствоваться эмоциями, чем результатами осмысления ситуации. Они часто склонны упускать из виду ту роль, которую играют их собственные интерпретации в возникновении того или иного чувства (например: «Джон заставил меня рассердиться», т. е. виноват Джон). Им зачастую кажется, что их субъективные переживания связаны с анализом действительного положения вещей (не разделяют между своим чувственным восприятием и мышлением). Выражением этого могут служить следующие фразы: «Я чувствую, что вы отвергаете меня», «Когда вы не соглашаетесь со мной, я чувствую себя отвергнутым».

По мнению М. Боуэна, процесс дифференциации как бы совпадает с процессом становления, созревания личности. На начальных этапах осознается от-

деление себя от других. На последующих – более четкое отделение друг от друга своих потребностей, чувств и мыслей, результатом чего становится способность осмысливать свои чувственные (сенсорные) процессы абстрагирование от интеллектуальных, интеллектуальные – абстрагированные от потребностей и т. д.

В некоторых семьях, однако, этот естественный процесс тормозится особенностями, правилами внутрисемейной жизни, типичными способами реагирования, которые удерживают личности в недифференцированном состоянии. Эти семьи называются слитными или недифференцированными семьями.

Одним из правил жизни в такой семье является чувствительность к нюансам эмоциональных отношений, повышенная реактивность по отношению к ним. Каждый член такой семьи постоянно следит за настроением других членов семьи и отмечает про себя, какие чувства испытывают другие по отношению к нему.

Другим правилом жизни в такой семье является частое требование одинаковости. Различия между людьми отрицаются.

Члены таких семей не умеют быть близкими с другими людьми и в то же время обладать достаточной автономией от их мнений, желаний, оценок. Иное мнение рассматривается как оскорбление другого, вызов сложившимся внутрисемейным отношениям, ценностям семьи. Отсюда неспособность членов подобных семей искренно обсуждать друг с другом те или иные вопросы, касающиеся взаимных отношений, большое количество правил, затрудняющих коммуникацию. Это приводит к тому, что зачастую информация, адресованная одному члену семьи, передается другому – двое обсуждают третьего. Это действие выполняет компенсаторную функцию, но тормозит развитие семьи и отдельных ее членов, так как никто не получает обратной связи и не знает своих ошибок. Вместо того чтобы жить своей жизнью, люди тратят время на бесплодное обсуждение чужих жизней. В таких семьях существует множество семейных треугольников – все обсуждают друг друга, но за глаза. Компенсаторная роль третьего в таких треугольниках заключается в том, что ему передают информацию, адресованную другому лицу.

Следующей особенностью жизни в такой семье является ригидность, самоценность, сакральность, несменяемость правил. Семейные правила должны носить прагматичный характер. Если они уже не помогают семье решать какие-либо проблемы, препятствуют росту личности членов семьи, то их необходимо менять. Люди из слитных семей склонны абсолютизировать правила. Выполнение их становится своего рода признаком лояльности по отношению к другим, а невыполнение рассматривается как вызов межличностным отношениям, негативная реакция на другого, оскорбление другого. Это связано с тем, что семьи подобного рода рассматривают правила (как и вообще все аспекты жизни) через призму межличностных отношений, а не через призму полезности.

Перечисленные выше правила и особенности внутрисемейной жизни внутри слитных семей создают игровой, искусственный, натянутый характер взаимоотношений в семье. Они препятствуют подлинной открытости, интимности. В этих семьях возможна лишь иллюзия открытости, ибо члены семьи неспособны принять тех, кто совершенно отличен от них.

Люди, выросшие в слитных семьях и не отделившиеся от них, имеют склонность создавать такие же семьи. Для недифференцированного человека, ориентированный на цели, кажется нечутким, непонятным, порой бросающим вызов отношениям: ведь он говорит, ориентируясь на свои взгляды, а не на отношения. Для человека, ориентированного на цели, недифференцированный партнер по общению кажется скучным, наигранным, порой неискренним. Таким образом, два недифференцированных как бы ищут друг друга.

Недифференцированные очень привязаны к неписанным правилам тех семей, из которых они происходят. Вот примеры этих правил:

– Когда события складываются не по-твоему, ты не должен сердиться, но можешь расстраиваться.

– Если мужчина чувствует себя побежденным, он не должен плакать, но должен рассердиться.

– Неприлично чувство печали – всегда сохраняй улыбку. Если твое настроение не соответствует этому правилу, то «посмотри на солнечную сторону», «не будь малышом».

– Неприемлемы споры: если ты сердишься, то уйди, остынь и возвращайся с улыбкой.

– Конфликт является единственным способом взаимоотношений: лучше спорить, чем быть холодным и безразличным; выказывая свое недовольство, ты этим выказываешь свое внимание.

Как видно, эти правила порой конфликтуют между собой, что является причиной супружеских конфликтов. Каждому кажется, что другой ведет себя «ненормально».

Для слитных людей характерны следующие формы поведения, выражающие их стремление к зависимости, слитности, мешающие им ориентироваться на цели, заставляющие их «увязать» в реакциях на чужие действия:

– **уступчивое** – готовность пойти на все, лишь бы сохранить иллюзию близости;

– **хронически бунтующее** – сохраняют близость, так как боятся независимости, но бунтуют против нее;

– **нападающее** – все кругом должны измениться прежде меня, все кругом виноваты;

– **разрывающее** – недифференцированность толкает к поиску близости, через некоторое время отличия другого от себя толкают к разрыву;

Ригидные формы ролей. Примером таких ролей являются роли надфункционера и подфункционера. Имеется в виду ситуация, когда один человек (надфункционер) более ответственен, способен и здоров, чем другой (подфункционер). Надфункционер может заботиться о подфункционере, покровительствовать ему. Но если подфункционер совершенствуется, то надфункционер теряет свои способности, может испытывать депрессию. Подфункционер может манипулировать надфункционером. В здоровых семьях эти две роли постоянно меняются. В слитных отношениях они ригидны, находятся в застывшем состоянии, поскольку самоценны.

Цель психологического консультирования семьи в рамках данной модели заключается в том, чтобы члены семьи стали более дифференцированными.

Во-первых, они должны стать гораздо менее ориентированы на отношения и более ориентированы на цели.

Во-вторых, у них должна повыситься способность к рефлексивному анализу своего видения ситуации и поведения. Им надо помочь научиться сопоставлять свое видение ситуации с доводами разума, различать свои желания и реальность, осознавать реальные ограничения собственных желаний.

Применительно к ситуации внутрисемейного общения их следует научить общаться друг с другом напрямую, без образования семейных треугольников. Члены семьи должны научиться открывать друг другу свои потребности и взгляды, стремиться к большей искренности.

Они должны осознать относительность и прагматический, функциональный характер любых правил.

4. Коммуникационная модель психологического консультирования семьи ***Особенности подхода***

Акцент делается на исследовании параметров эффективной и неэффективной, деструктивной коммуникации внутри семьи и личностных основ нарушений коммуникации. Исследуются вербальная (слова) и невербальная (мимика, поведение) коммуникации, возможности расхождения между ними, причины и механизмы неправильной расшифровки чужого сообщения.

В рамках этого подхода можно выделить следующие три направления работы:

1. Работа с искажениями чужих сообщений.

В периоды стресса люди имеют тенденцию придумывать для себя мысли и ощущения другой личности, связывать это с определенными внешне регистрируемыми реакциями другой личности. На основе этой связи в дальнейшем люди имеют склонность толковать поведение другого и поступать так, как если бы придуманное было на самом деле. Люди сами причиняют себе боль и создают трудности, приписывая различные ложные интерпретации поведению окружающих лиц и живя в этом виртуальном мире.

Приобретая навык в «чтении» чужих мыслей, такие люди порой создают длинные цепочки, приравнивая те или иные поведенческие реакции другого к тому значению, которое они придали этим реакциям ранее в ситуации стресса. Этот феномен называется сложным равенством.

Стратегия психологической работы с искажениями чужих сообщений

Супругов побуждают к деноменализации - проверке своего понимания чужих посланий, сигналов, расшифровке их другому: «Спросите свою жену, что она чувствует сейчас. Вы боитесь? Что может случиться, если вы сделаете это? Догадайтесь!»

2. Работа с вычеркиваниями и обобщениями.

Для систематизации и организации своего непосредственного опыта люди пытаются создавать внутреннюю картину мира, логичную, непротиворечивую. При этом часть информации может вычеркиваться, теряться, люди могут

чересчур обобщать реальную картину мира. В конечном итоге получается искаженный образ действительности, мешающий порой эффективно действовать в мире. Психолог помогает клиенту сделать его картину мира более объективной с помощью, например, вопросов, начинающихся словами: «Что», «Как», «Кто». Например: «Как вы узнаете, что делаете жену несчастной?», «Что говорит в пользу того, что вас невозможно любить?»

3. Работа с неконгруэнтными посланиями.

Понятие конгруэнтности общения

Когда личность общается конгруэнтно, то все послания, которые она делает различными способами (с помощью тела, тона голоса, слов), не совпадают по своей сути. Они дополняют одно другое и не меняют своего содержания в зависимости от способа послания.

Неконгруэнтное общение – когда послания, которые человек посылает с помощью своего тела, тона голоса или слов, не совпадают.

Частным случаем неконгруэнтности сообщения является **двойная связь** (doublebind). Значимый другой (например, родитель) передает человеку одновременно два сообщения, одно из которых отрицает другое. При этом воспринимающий информацию не имеет возможности высказываться по поводу полученных сообщений, чтобы уточнить, на какие из них реагировать, поэтому он постоянно пребывает в состоянии неуверенности и одновременно не может выйти из ситуации, в которую попал. Например: мальчику говорят, что он должен быть смелым, мужественным, добиваться успеха во всем, и в то же время его ругают и наказывают за проявление этих качеств. Это может привести к его отстраненности от реальности, уходу в себя, появлению психопатологических симптомов. Г. Бейтсон говорил: «Ребенок, одновременно получивший два сообщения: «тебя ждут» и «не мешай родителям», – потенциальный пациент психиатрической клиники».

Причины неконгруэнтных посланий

Неконгруэнтные сообщения – сигнал о фрагментарности личности человека, осуществляющего коммуникацию. Субъект имеет более чем одну единую модель поведения, и эти модели конфликтуют между собой. Части личности, продуцирующие противоречивые послания, суть неустановившиеся до конца модели мира, которые индивид до конца не интегрировал в единое целое.

В семье, где есть члены, посылающие окружающим неконгруэнтные сообщения, ряд тем обсуждения может вызвать к жизни внутренний конфликт. Это болезненно, поэтому правилом коммуникации в семье может стать запрет обсуждения ряда тем (говорить о сексе, денежных проблемах – неприлично, некрасиво; нельзя говорить о своем недовольстве – «всегда оставайся довольным»). Запрет на обсуждение ряда тем препятствует личностному росту членов семьи. Если в этих семьях и бывают результаты взаимодействия, то они случайны, хаотичны, по большей части деструктивны. Члены таких семей, как правило, отличаются низкой самооценкой.

Методика работы с семьями, где имеют место неконгруэнтные послания

В. Сатир говорит: «Моя методика – рассказать, что видела, и спросить, что происходит. Критерий эффективности работы - повышение степени открытости семьи».

Осуществляется анализ того, какую репрезентативную систему человек использует (аудиальную, визуальную, кинестетическую) и что он пытается сообщить в рамках каждой системы, что он при этом чувствует.

Можно использовать игры из гештальт-терапии, способствующие интеграции личности.

4. Основанная на опыте модель работы с семьей

В России наиболее известным представителем этой модели является американский семейный терапевт Карл Витакер. Здесь мы подробнее остановимся на концептуальных основах и методах именно его работы.

Цель работы с клиентом

Работа психолога с клиентом должна помочь клиенту пережить «здесь и сейчас» новый опыт, помогающий членам семьи стать более гармоничными, интегрированными, творческими личностями, что должно изменить их отношения в семье. Важно, чтобы члены семьи захотели пережить этот опыт еще.

Концептуальные основы работы

Согласно К. Витакеру дисфункциональная семья отрицает те импульсы, которые спонтанно возникают у ее членов, старается эмоции и их выражение втиснуть в уже установленные ранее рамки, т. е. общение в ней ригидное, а не спонтанное. Это, с точки зрения К. Витакера, происходит потому, что семья верит в миф, что открытый конфликт может разрушить семью. Это приводит к тому, что семья застревает в какой-то точке своего становления и не может дальше совершенствоваться.

Витакер провоцирует семьи на конфликт, считая, что они обладают громадными потенциальными ресурсами для самосохранения. Он подводит супругов к тому, что они должны принять различия друг друга и их согласовать.

Методы работы из арсенала Карла Витакера

1. Витакер любит собирать вместе расширенные семьи (по 15–20 человек и более). Люди обычно разъезжаются потому, что боятся открытых конфликтных отношений. Однако эти же отношения служат мощным источником личностного роста, составляют ткань подлинной жизни. Уже одно то, что расширенная семья собралась вместе, увеличивает вероятность возникновения конфликтов в ней. А значит, повышается вероятность того, что члены семьи получают ценный опыт открытого взаимодействия, впоследствии захотят пережить его еще раз.

2. Витакер внутренне солидаризируется то с одним членом семьи, то с другим. По ходу этой солидаризации он пытается определить, какие претензии мог бы выдвигать этот член семьи по отношению к остальным. И далее он как бы в шутку начинает высказывать версии этих претензий, упреков, поочередно меняя позиции, провоцируя членов семьи на открытый конфликт, обсуждение наболевших, но «затопленных» вопросов.

3. Большое значение Витакер придает восстановлению в семье ведущей роли супруга, отца. Для этого он требует, чтобы отец, супруг был в консультации, обращается именно к нему с вопросами, игнорируя подчас активность ма-

тери, супруги. Подчас Витакер пытается вести себя не совсем адекватно, чтобы побудить главу семьи к принятию ответственности за происходящее, используя механизм комплементарности ролей.

4. Витакер демонстрирует конструктивное поведение, рассказывая подчас интимнейшие подробности своих переживаний, биографии, чтобы побудить к этому остальных членов семьи, вывести, таким образом, семью на опыт открытого общения.

5. Симптомы несогласия, затруднений расцениваются как предпосылки к совершенствованию. Данный прием получил название «Позитивная коннотация» (positive connotation) – переопределение симптома, с которым пришла семья, таким образом, чтобы само его осознание производило терапевтический эффект.

6. Для того чтобы побудить членов семьи к открытому общению, Витакер порой пытается моделировать фантастические альтернативы для достижения реального ощущения стресса и вовлекает в это творчество всю семью.

7. Подчас Витакер парадоксально увеличивает значение симптомов, усиливает чаяния консультируемых, и в то же время предлагает им самим найти творческое, оригинальное решение, отважиться и рискнуть. Это побуждает клиентов пережить в консультации опыт собственного творчества.

Интерпретации Витакером семейных ситуаций и конкретные задачи, которые он ставит перед собой в процессе работы по отношению к семье, вполне согласуются с теоретическими основами структурной модели консультирования семьи.

4. Стратегическая модель работы с семьей

Теоретические воззрения на процессы, происходящие в семье, у представителей данного подхода в целом совпадают с теми, которые характерны для представителей структурной модели. Отличия от других подходов заключаются в практике работы. После достаточно длинной и серьезной диагностики семьи одному или нескольким членам семьи дается достаточно краткое и понятное инвариантное предписание, т. е. очень четкая и не допускающая никаких изменений инструкция относительно того, что и как он должен сделать. И вот эти действия клиента в случае точного их выполнения должны преобразовать структуру семьи таким образом, что симптомы затруднений исчезнут.

Подчас это предписание дается в виде парадоксальной инструкции: клиенту предписывают делать именно то, что по расхожим представлениям, согласно логике здравого смысла в этой ситуации делать не следовало бы. Делается это для того, чтобы конструктивно использовать сопротивление клиента оказанию воздействия. Например, если девушка употребляет наркотики с целью отстоять свою самостоятельность и независимость от родителей, то ей предписывается продолжать их принимать и дальше, даже в больших количествах, потому что, как ей объясняется, ее пристрастие к наркотикам спасает родителей от скуки и деструктивных конфликтов между собой. Делается же это, конечно, совсем не для того, чтобы девушка продолжала принимать наркотики, а для того, чтобы она назло родителям и терапевту, который рекомендовал ей продолжать принимать наркотики, решила их не принимать, т. е. стала делать

совсем не то, чего требует терапевт. Конечно же, парадоксальные техники – не панацея от всех бед, но подчас умелое и к месту использование парадокса приносит свои положительные результаты.

М. С. Палаццоли описала тип семьи с мягким, покладистым отцом и активной, напористой матерью. Дети в такой семье склонны делать вывод, что мать постоянно нападает на отца, а отец не знает, как от нее защититься. Ребенок решает помогать отцу и начинает своим девиантным поведением демонстрировать отцу, как ему надо бороться с матерью. Для коррекции девиантного поведения ребенка родителям в таких семьях тайно от ребенка дается инвариантное предписание: в определенное время и на определенный срок, с определенной степенью регулярности, никому и ничего не объясняя, покинуть семью. По возвращении родители также не дают никаких объяснений. Ребенок оказывается перед фактом: родители на самом деле заодно, у них есть общие интересы, общие дела, общие тайны. Это побуждает его перестать бороться с матерью на стороне отца и начать, наконец, жить своей собственной, независимой от отношений родителей эмоциональной жизнью. В результате девиантное поведение, если оно действительно определялось спецификой описанной выше семейной ситуации, значительно сокращается или вообще сходит на нет.

Вопросы и задания

1. Опишите структурную модель работы с семьей.
2. В чем заключается особенность коммуникационной модели работы с семьей?
3. Охарактеризуйте поведенческую модель работы с семьей.

Рекомендуемая литература

1. Алешина Ю. Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина – М. : Социальное здоровье России, 1993. – 172 с.
2. Алешина Ю. Е. Специфика психологического консультирования / Ю. Е. Алешина // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1994. – № 1. – С. 22–33.
3. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования : учеб. пособие / А. Н. Елизаров. – М. : Ось-89, 2003. – 336 с.
4. Кочюнас Р.-А. Б. Основы психологического консультирования : пер. с лит. / Р.-А. Б. Кочюнас. – М. : Акад. проект, 1999. – 239 с.
5. Обозов Н. Н. Психологическое консультирование : (метод. пособие) / Н. Н. Обозов ; СПбГУ. – СПб., 1993. – 49 с.
6. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : учеб. пособие / под ред. Е. Г. Силяевой. – М. : Академия, 2002. – 192 с.

Тема 10. СОЦИОМЕТРИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

План:

1. Семейная скульптура.
2. Семейная хореография.
3. Генограмма.
4. Ролевая карточная игра.

5. Экокарта.
6. Соломенная башня.
7. Семейная сопрограмма.

Социометрическими эти техники называются потому, что позволяют графически или пространственно отобразить структуру социальных взаимоотношений в семье. В этом плане они нацелены на измерение, исследование, описание, репрезентацию и познание типичных форм взаимоотношений людей в семье.

1. Семейная скульптура

Одному из членов семьи предлагается расставить членов своей семьи или персон, их символизирующих, таким образом, чтобы это отражало типичные формы взаимоотношений в семье. Иногда «скульптора» просят придумать для каждого члена семьи слово или фразу, которые лучше всего характеризовали бы его поведение. Членам семьи следует затем последовательно их произнести.

После создания «скульптуры» психолог может задавать членам семьи следующие вопросы или делать следующие предложения:

1. Придумайте название вашему произведению? (Вопрос «скульптору», раньше всех других вопросов.)
2. Как вы чувствуете себя на этом месте среди ваших родственников? (Каждому члену семьи.)
3. Удивила ли вас данная «скульптура»? (Всей семье.)
4. Знали ли вы раньше, что «скульптор» воспринимает вас именно так, как он это изобразил? (Каждому члену семьи.)
5. Согласны ли вы с тем, что ваша семья функционирует именно так, как изображено в «скульптуре»? (Всей семье.)
6. Какие изменения в жизни семьи вы хотели бы увидеть? («Скульптору» или всей семье.)

Эта методика может использоваться и в индивидуальном консультировании. В этом случае роль членов семьи исполняют мебель или другие большие предметы, находящиеся в кабинете.

2. Семейная хореография

Эта техника представляет собой развитие техники «Семейная скульптура». К танцам она отношения не имеет. Греческое слово «choreia» первоначально подразумевало то, что человек отображает в движении, в действии порывы своей души.

Процедура осуществления методики довольно гибкая и может меняться в зависимости от конкретных задач и условий.

Начинают часто с того, что члены семьи должны показать сцену без слов, в которой была бы изображена актуальная ситуация в данной семье. Каждого члена семьи просят так разместиться в пространстве комнаты, чтобы это наилучшим образом показало проблему семьи. Затем им предлагают изобразить идеальную ситуацию в их взаимоотношениях, как она им видится в данный момент.

Затем психолог помогает оживить сцену, проиграть ее. Идеальная ситуация также разыгрывается семьей. При этом психолог работает с каким-нибудь одним членом семьи, обращаясь к нему с просьбой изобразить его реальную и идеальную позиции в семейной системе. Психолог просит этого члена семьи кратко сформулировать для себя и других то, что составляет суть его актуального состояния и положения в семье. Затем в порядке очереди это могут сделать другие.

Вопросы всегда одни и те же: «Каково быть в этом положении в семье? Какие чувства возникают у данного члена семьи по отношению к другим членам семьи?»

Психолог может просить несколько раз повторить сцены, отражающие дисфункциональные внутрисемейные паттерны, а также те сцены, которые изображают их преодоление, причем советует им действовать при каждом очередном дубле со все возрастающей энергией, пытаясь сделать ситуацию, с их точки зрения, все лучше и лучше.

Порой методика осуществления семейной хореографии может выглядеть и следующим образом.

Клиента просят вообразить себя каким-то животным или предметом, например, сильным, мощным львом с большой пастью и острыми зубами. Затем он представляет себе сцену, включающую этих животных или предметы, и описывает ее. После этого группу просят принять позиции, отражающие описанную сцену, и разыграть ее.

3. Генограмма

Методика представляет собой построение и анализ некоей графической схемы, отражающей историю и особенности системы внутрисемейных отношений в семье клиента на протяжении последних трех-четырех поколений. Предложена Мюррэм Боуэном в 1978 г.

Генограмма представляет собой форму семейной родословной, на которой записывается информация о членах семьи, по крайней мере, в трех поколениях. Генограммы показывают семейную информацию графически, что позволяет быстро охватить сложные семейные паттерны, и являются богатым

источником гипотез о том, как клинические проблемы могут быть связаны с семейным контекстом и развитием во времени. Генограмма, в отличие от других форм исследовательской записи, позволяет постоянно вносить добавления и корректировку при каждой встрече с семьей. Она дает возможность терапевту держать в голове большое число членов семьи, их взаимоотношения и ключевые события семейной истории.

«Генограмма не является тестом и не содержит клинических шкал. Скорее, она

представляет собой субъективный инструмент генерирования клинических гипотез для дальнейшей системной оценки».

Интервью по генограмме. Сбор информации о семейной истории обычно происходит в контексте общего семейного интервью, и психолог не может игнорировать проблему, с которой пришла семья. Поэтому конструирование

генограммы должно быть частью более широкой задачи присоединения и помощи семье. Проводя интервью, психолог двигается от представленной проблемы к более широкому семейному и социальному контексту. От настоящей семейной ситуации к исторической хронологии семейных событий; от легких вопросов к трудным, провоцирующим тревогу; от очевидных фактов к суждениям о взаимоотношениях и далее, к циркулярным гипотезам о семейном функционировании.

Психолог собирает информацию:

А. О составе семьи.

Б. Демографическую информацию о семье (имена, пол, возраст, стаж брака, род занятий и образование членов семьи и т.д.).

В. О настоящем состоянии проблемы.

Г. Об истории развития проблемы.

Д. О недавних событиях и переходах в жизненном цикле семьи.

Е. О реакциях семьи на важные события семейной истории.

Ж. О родительских семьях каждого из супругов.

З. О других, значимых для семьи, людях.

И. О семейных взаимоотношениях.

К. О семейных ролях.

Л. О трудных для семьи темах (Имеет ли кто-нибудь из членов вашей семьи серьезные медицинские или психиатрические проблемы? Проблемы с физическим или сексуальным насилием? Употребляют ли наркотики? Много алкоголя? Когда-либо арестовывались? За что? Каков их статус сейчас? – и т.д.).

В то время как основная информация по генограмме может быть собрана за полчаса (без детального опроса по проблеме), всесторонний сбор семейной истории от нескольких членов семьи может потребовать нескольких встреч.

Психолог может проделать такую работу, предварительно мотивировав на нее семью и заключив с ними соответствующий контракт. Более обычным является первоначальное получение основной информации о семейной истории и возвращение к ней время от времени, когда в разговоре всплывает «исторический материал».

Когда семья приходит с проблемой, она часто имеет свою собственную точку зрения на ее природу. Как правило, это ригидный, несистемный взгляд, основанный на вере, что только один человек, носитель симптомов нуждается в изменении. Любые попытки двигаться непосредственно в другие проблемные зоны семьи часто будут блокироваться яростным их отрицанием. Вопросы по генограмме позволяют проникнуть в сердце семейного опыта (рождения, смерть, болезни и интенсивность взаимоотношений) относительно не угрожающим для семьи способом и разблокировать важные темы. Психолог просто интересуется жизнью семьи, никого ни в чем не обвиняя. Наоборот, такая информация может помочь психологу переопределить события в семье как естественный ход событий. «Обычно два младших ребенка, которые женятся, склонны ожидать от партнера повышенной заботы о них. Как это происходит с вами?»; «Женитьба детей и уход их из семьи родителей часто тяжело переживается последними. Были ли в этот период в вашей семье какие-либо трудно-

сти?» Используя данные генограммы, психолог может помочь членам семьи преодолеть негативное восприятие друг друга.

Упражнение «Генограмма».

Генограмма семьи, основные обозначения:

Мужчина.

Женщина.

Идентифицированный пациент (-ка)

Женщина в возрасте 35 лет.

Зарегистрированный брак. Цифрами указывается 7 (1989–) длительность брака и дата заключения брака.

Мужчина обозначается слева, женщина – справа.

Совместное проживание без зарегистрированного брака или любовная связь. В скобках указывается (1980–85) временной интервал.

Временный разрыв.

Развод с датами заключения и расторжения брака.

Генограмма трех поколений: супруги, их родители и дети. В примере показано, что супруги имеют двоих детей, мальчика 8 лет и девочку 5 лет, родившихся в 1993 и в 1996 гг. Жена – единственный ребенок в семье, муж имеет младшего брата. Дети обозначаются по старшинству слева на право.

Аборт

Спонтанный аборт (выкидыш).

Беременность

Близнецы.

Смерть ребенка вскоре после родов.

Обозначается фигурой меньшего размера.

Приемная дочь. С датой рождения (вверху) и датой приема в новую семью (внизу). 1985–1987.

Проживание в одной квартире (женщина, ее двое детей от первого брака, ее мать второй муж).

Типы взаимоотношений

Дистантные.

Близкие.

Очень близкие, «запутанные».

Конфликтные.

Одновременно запутанно-близкие и конфликтные

Разрыв отношений.

На генограмме рядом с теми лицами, к которым это относится, может коротко помечаться и другая важная информация: имена, образование, род занятий, серьезные заболевания, местожительство на настоящий момент и т.д.

4. Ролевая карточная игра

Методика побуждает задуматься членов семьи над характером распределения ролей в семье и теми специфическими формами внутрисемейного общения, которые в этих ролях отображаются.

Члены семьи (начиная с главы семьи) в полном молчании просматривают карточки с указанием тех или иных внутрисемейных ролей. Глава семьи должен подумать о том, кто выполняет эту роль в семье, и передать карточку ему. Если получивший карточку согласен с тем, что он выполняет эту роль в семье, то он оставляет ее у себя. Если нет, то передает другому. Если получивший карточку считает, что кто-то еще в семье выполняет эту роль, то он должен на листке бумаги записать себе эту роль, а карточку передать ему. Если для какой-либо карточки с ролью в семье не находится исполнителя, то она откладывается в сторону.

У Р. Шермана и Н. Фредмана приводится примерный список ролей, среди которых есть роли-обязанности (Организатор домашнего хозяйства, Закупщик продуктов, Мойщик пола и т. д.) и роли-взаимодействия. Последние делятся на позитивные (Говорящий правду, Помогающий, Понимающий, Творческий, Счастливый, Дипломат) и негативные (Обвинитель, Умиротворитель, Компьютер, Одинокый волк, Сбивающий с толку, Жертва, Крикун).

5. Экокарта

Данная методика используется для того, чтобы помочь клиенту начать анализировать ресурсы, которые он может найти за пределами своей семьи, для решения внутрисемейных проблем. С помощью графических обозначений, в целом схожих с теми, которые используются при создании генограммы, клиент и психолог отображают на листе бумаги структуру и состав семьи, характер взаимоотношений между ее членами. Новым здесь является графическое отображение связей каждого члена семьи с институтами за ее пределами (например, работа, школа, друзья, соседи). Эти институты за пределами семьи обозначаются треугольниками, в которых пишется название института. Анализируются характер взаимоотношений в семье и связи всех членов семьи со структурами вне ее с помощью следующих (сначала общих) вопросов:

1. У вас большая семья? (Предполагается обнаружить родственников, проживающих за пределами данной семьи, проанализировать их связь с членами данной семьи. Например, ребенка, который остро конфликтует с матерью в непростой период ее жизни, может взять на время его бабушка (мама бывшего супруга), если между ними есть взаимная симпатия.)

2. Вы работаете? (Предполагается исследовать, что значит работа для данного члена семьи, можно ли с этой стороны ожидать ресурсов для помощи во внутрисемейной ситуации. Например, работа может стать источником сил и радости, когда дома все плохо. Далее такой человек может стать источником положительных эмоций, конструктивных изменений в семье.)

3. Ваши соседи помогают вам?

Постепенно психолог переходит к более конкретным вопросам:

4. Близки ли вы с членами вашей семьи?

5. Нравится ли вам ваша работа?

6. Кого вы можете попросить о помощи?

7. Расскажите о ваших родственниках – где они живут, чем занимаются.

8. Как часто вы встречаетесь, звоните друг другу, переписываетесь?

9. Активно ли вы участвуете в жизни церковной общины?

10. Контактируете ли вы с администрацией школы, в которой учатся ваши дети?

11. Есть ли у вас семейный врач?

12. Есть ли у вас близкие друзья?

13. Что ждут от вас ваши близкие, друзья, начальство?

По мере обсуждения представленных выше вопросов данные фиксируются в экокarte.

6. Соломенная башня

Членам семьи предлагают построить соломенную башню, чтобы она была оригинальной по форме, красивой, хорошо сконструированной, могла стоять без поддержки и чтобы ее можно было переносить с места на место. Для этого им дают пакет со 100 соломинками и клейкую ленту с ножницами. Членам семьи даются рекомендации первые 5 мин строить башню, не говоря ни слова. На строительство башни отводится 10–15 мин.

После строительства башни начинается обсуждение и анализ поведения разных членов семьи в процессе ее строительства. Предполагается, что оно отражало типичные формы совместного поведения, характерные для данной семьи.

Семейное пространство. Супругам дается большой лист бумаги, фломастеры или карандаши. Их просят нарисовать план квартиры или дома, где они жили до женитьбы. Если есть дети, то они при этом смотрят и слушают. Если супруги несколько раз меняли место жительства, то их просят нарисовать план того дома, который наиболее запомнился. В то время как супруги заняты рисованием, психолог побуждает их к рациональному анализу прошлого и настоящего семейного опыта с помощью следующих вопросов и предложений:

1. Рисую, отмечайте, с каким настроением ассоциируется у вас та или иная комната.

2. Попробуйте вспомнить доминирующие запахи, звуки, цвета и людей в доме.

3. Была ли в вашем доме комната, специально предназначенная для встреч всех членов семьи?

4. Когда члены вашей семьи, которые не проживают с вами, заходили к вам, в какой комнате происходили встречи?

5. Были ли в доме комнаты, в которые вам было запрещено заходить?

6. Было ли у вас какое-то особенное место в доме?

7. Попробуйте как можно яснее представить себе, как в вашем родительском доме решались вопросы близости, дистанции и уединенности.

8. Как был расположен ваш родительский дом по отношению к другим домам в этом квартале; выделялся он чем-нибудь или нет? Если член семьи жил в квартире, то на каком этаже она была расположена, куда выходили окна и т. д.?

9. Вспомните какое-либо типичное событие, происходившее в вашем родительском доме.

10. Вспомните типичные слова, фразы, которые произносились членами вашей семьи.

Можно дать детям инструкцию нарисовать план дома, в котором они в настоящий момент живут с родителями, а отец и мать при этом должны присутствовать в качестве наблюдателей.

Возможен также вариант, когда все члены семьи рисуют план дома, в котором сейчас живут.

Методика помогает супругам начать анализировать **свои** ожидания относительно правил в нынешней семье, источники этих ожиданий в родительских семьях, а детям лучше понимать своих родителей.

Воспоминания могут анализироваться также на предмет того, насколько они отражают внутрисемейные взаимоотношения.

Собранная информация может использоваться для выявления различных альянсов и разрывов взаимоотношений внутри данной семьи.

7. Семейная сопрограмма

Методика позволяет отобразить в графической форме и сделать предметом анализа особенности внутрисемейных отношений, основанные на предпочтениях. Она помогает учитывать эти предпочтения при организации внутрисемейного общения.

Членам семьи задают вопросы о том, с какими членами семьи они предпочли бы делать или уже делают какие-то определенные вещи.

Обычно задаются два рода вопросов:

С каким членом семьи вы привыкли...?

С каким членом семьи вам бы хотелось...?

Вот некоторые примеры окончания вопросов:

- ходить в кино
- говорить о личном
- ходить в гости
- составлять планы
- заниматься работой по дому
- сердиться
- обниматься
- вести интеллектуальную беседу
- работать вместе
- не иметь ничего общего
- шутить или рассказывать анекдоты
- ругаться
- играть
- обманывать
- не разговаривать
- смотреть телевизор
- заниматься спортом
- читать стихи
- ходить за покупками
- убежать из дома
- поехать на пляж (за город, в центр города, в горы) чему-нибудь

научиться

- убираться в доме
- чувствовать себя защищенным, когда он рядом
- чувствовать себя хорошо в его присутствии
- чувствовать себя возбужденно в его присутствии
- чувствовать грусть в его присутствии
- чувствовать себя усталым в его присутствии

Ответы на эти вопросы отображаются в виде графической схемы, которая затем анализируется.

Модификацией данной методики является игра «Угадай кто» – «Кто в семье...?» Например: больше всего любит строить планы, больше всех командует, больше всех ворчит, самый одинокий, самый злой, самый умный, самый смешной, самый теплый, больше подходит для откровенных разговоров, самый сильный, самый ловкий, лучший повар, самый щедрый, самый добрый, наиболее склонный к меланхолии, самый умелый, самый большой оптимист/пессимист, самый энергичный.

Для более четкого определения альянсов и отвержений членов семьи просят в ответах на вопросы сделать первый и второй выборы. Вторым выбором при этом может быть обозначен на схеме другим цветом.

Можно выбрать вариант работы, когда в схему включаются возможные ответы членов расширенной семьи.

Считается, что чем более дифференцированной является семья, тем более широк разброс взаимных выборов в ответах на заданные вопросы. Тот, кого я выбираю для того, чтобы сходить за покупками, необязательно, с моей точки зрения, самый инициативный человек или же самый умелый человек в семье.

Методика хорошо подходит для исследования рассогласования внутрисемейных ролей и ролевых ожиданий. Это зачастую является подоплекой потенциального конфликта или неудовлетворенности.

Вопросы и задания

1. Опишите социометрические методы работы с семьей.
2. В чем заключается особенность метода генограммы.

Рекомендуемая литература

1. Алешина Ю. Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – М. : Социальное здоровье России, 1993. – 172 с.
2. Алешина Ю. Е. Специфика психологического консультирования / Ю. Е. Алешина // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1994. – № 1. – С. 22–33.
3. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования : учеб. пособие / А. Н. Елизаров. – М. : Ось-89, 2003. – 336 с.
4. Кочюнас Р.-А. Б. Основы психологического консультирования : пер. с лит. / Р.-А. Б. Кочюнас. – М. : Акад. проект, 1999. – 239 с.
5. Обозов Н. Н. Психологическое консультирование : (метод. пособие) / Н. Н. Обозов. – СПб. : СПбГУ, 1993. – 49 с.

6. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : учеб.пособие / под ред. Е. Г. Силяевой. – М. : Академия, 2002. – 192 с.

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СУПРУЖЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Методика «Исследование ролевой структуры семьи»

Цель:

1. Определить, как распределяются роли в семье между супругами.
2. Кто выполняет главенствующую роль в семье (муж или жена)?

Инструкция: «Просим вас ответить на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации вашей семейной жизни. Все ваши ответы сохраняются в тайне. Для каждого вопроса предлагается набор вариантов ответов: выберите, пожалуйста, тот ответ, который в большей мере соответствует вашей точке зрения, и на ответном листе отметьте его крестиком против соответствующего вопроса».

Опросник:

1. От кого из Вас зависят интересы и увлечения семьи?

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

2. От кого из Вас в большей степени зависит настроение в семье?

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

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

- 1) Это сделает жена.
- 2) В первую очередь это сделает жена, но и муж тоже.
- 3) В первую очередь это сделает муж, но и жена тоже.
- 4) Это сделает муж.

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

- 1) Чаще приглашает муж.
- 2) Обычно приглашает муж, но и жена тоже.
- 3) Обычно приглашает жена, но и муж тоже.
- 4) Чаще приглашает жена.

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

- 1) В основном мужа.
- 2) В большей степени мужа, но и жену тоже.
- 3) В большей степени жену, но и мужа.
- 4) В основном жену.

6. Кто из Вас чаще первым целует и обнимает другого?

- 1) Обычно это делает муж.
- 2) Обычно это делает муж, но и жена тоже.
- 3) Обычно это делает жена, но и муж тоже.
- 4) Обычно это делает жена.

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

- 1) Обычно это решает жена.
- 2) В большей степени это зависит от жены, но и от мужа тоже.
- 3) В большей степени это зависит от мужа, но и от жены тоже.
- 4) Обычно решает муж.

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

- 1) По инициативе мужа.
- 2) В основном по инициативе мужа, но бывает, что и жены.
- 3) В основном по инициативе жены, но бывает, что и мужа.
- 4) По инициативе жены.

9. Кто в Вашей семье играет с маленькими детьми?

- 1) В основном жена.
- 2) Чаще жена, но и муж тоже.
- 3) Чаще муж, но и жена тоже.
- 4) В основном муж.

10. От кого в Вашей семье зависит взаимная удовлетворенность интимными отношениями?

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

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

- 1) Чаще от мужа.
- 2) Обычно от мужа, но и от жены тоже.
- 3) Обычно от жены, но и от мужа.
- 4) Чаще от жены.

12. Чьи жизненные принципы и правила (отношение ко лжи, обязательность выполнения обещаний, невозможность опозданий и др.) являются определяющими в Вашей семье?

- 1) Жизненные принципы жены.
- 2) Как правило, жены, но в некоторых случаях и мужа.
- 3) Как правило, мужа, но в некоторых случаях и жены.
- 4) Жизненные принципы мужа.

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

- 1) В основном это делает жена.
- 2) Чаще это делает жена, а иногда и муж.
- 3) Чаще это делает муж, а иногда и жена.
- 4) В основном это делает муж.

14. Кто в Вашей семье ходит с ребенком в кино, театр, цирк, на прогулки и др.?

- 1) В основном это делает муж.
- 2) Чаще это делает муж, но и жена тоже.
- 3) Чаще это делает жена, но и муж тоже.
- 4) В основном это делает жена.

15. Кто в Вашей семье в большей степени обращает внимание на самочувствие

другого?

- 1) В основном это делает муж.
- 2) В большей степени муж, но и жена тоже.
- 3) В большей степени жена, но и муж тоже.
- 4) В основном делает жена.

16. Представьте себе такую ситуацию: у обоих из Вас появилась возможность сменить работу на более высоко оплачиваемую, но менее интересную. Кто это сделает в первую очередь?

- 1) Это сделает жена.
- 2) Скорее жена, чем муж.
- 3) Скорее муж, чем жена.
- 4) Это сделает муж.

17. Кто в Вашей семье занимается повседневными покупками?

- 1) В основном муж.
- 2) В большей степени муж, но и жена.
- 3) В большей степени жена, но и муж тоже.
- 4) В основном жена.

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

- 1) Муж.
- 2) В большей степени муж, чем жена.
- 3) В большей степени жена, чем муж.
- 4) Жена.

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

- 1) Это сделает муж.
- 2) В первую очередь это сделает муж, но и жена примет в этом участие.
- 3) В первую очередь это сделает жена, но и муж примет в этом участие.
- 4) Это сделает жена.

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

- 1) В основном жена.
- 2) Чаще жена, но и муж принимает участие.
- 3) Чаще муж, но и жена принимает участие.
- 4) В основном муж.

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

- 1) Обычно это делает жена.

- 2) Чаще это делает жена, но иногда и муж.
- 3) Чаще это делает муж, но иногда и жена.
- 4) Обычно это делает муж.

Обработка и анализ результатов

Обработка результатов сводится к подсчету, в какой степени та или иная роль реализуется мужем (или женой).

Ниже приводится «ключ» методики (т.е. распределение вопросов по конкретным семейным ролям):

1. Воспитание детей – вопросы № 9, 13, 14.
2. Эмоциональный климат в семье («психотерапевтическая» функция) – № 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. В вопросах № 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 первой альтернативе приписывается значение «1», второй – «2», третьей – «3», четвертой – «4». В остальных вопросах значения приписываются в обратном порядке, т.е. в вопросах № 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 первой альтернативе приписывается значение «4», второй – «3», третьей – «2», четвертой – «1».

Подсчет по сферам ведется следующим образом:

1. $(+9+13+14):3$
2. $(+2+15+18):3$
3. $(19+3+16):3$
4. $(+20+8+4):3$
5. $(17+5+21):3$
6. $(10+6+11):3$
7. $(1+7+12):3$

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

Наиболее полная информация может быть получена, если в опросе принимают участие оба супруга, в таком случае предоставляется 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.

Методика «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»

Перед заполнением опросника испытуемым дается следующая инструкция: «В отношениях между супругами довольно часто бывают недоразумения, противоречия, столкновения интересов. Ниже приводятся достаточно типичные

ситуации; такие (или почти такие же) возникают в каждой семье. Бывали они, наверное, и у Вас. Пожалуйста, выберите тот вариант из предлагаемых ответов, который в наибольшей степени близок к тому, как Вы себя ведете в подобных ситуациях. Не стоит слишком долго задумываться над выбором ответа, так как в данном случае не может быть ответов "правильных" и "неправильных". Отметьте на ответном листе номер того варианта, который показался Вам наиболее подходящим, переходите к следующей ситуации. Все ответы будут сохранены в тайне».

Текст методики

Вариант для жены

1. Вы пригласили своих родственников в гости: муж, зная об этом, неожиданно поздно вернулся домой. Вас это огорчило, и после ухода гостей Вы высказываете мужу свое огорчение, а он не может понять причины недовольства. Вы...

2. Муж уже много раз обещал Вам сделать кое-что по дому, но по-прежнему им ничего не сделано. Вы...

3. Вы долго стояли в очереди в магазине; продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла Ваша очередь, муж, на Ваш взгляд, слишком резко начал разговаривать с ней. Вы неприятно удивлены его тоном. Вы...

4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не хочется, а муж все-таки пытается отправить его в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку еще немного поиграть, говоря, что завтра выходной. Муж настаивает на своем. Вы...

5. Вы договорились выходной день провести вместе дома. Но неожиданно Вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же начали собираться. Муж недоволен, что нарушились Ваши совместные планы. Вы...

6. У мужа плохое настроение, Вы догадываетесь, что у него неприятности на работе, хотя он ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать его на беседу, но он уходит от разговора. Вы...

7. Вы с мужем приглашены на день рождения друга, денег на подарок не достаточно, Вам кажется, что именно муж в этом месяце потратил слишком много. Вы...

8. Ваша подруга делится с Вами и Вашим мужем своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний мужа, на Ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседницы. Вы...

9. Вам обоим нужно задержаться на работе и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что Ваши дела важнее, и это должен сделать муж, но он не соглашается. Вы...

10. Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем Вы предполагали. Муж с самого начала относился скептически к Вашим планам, а теперь очень сердит на Вас за непредвиденные расходы. Вы...

11. У Вас есть любимое занятие. Муж советует приобщить к этому делу ребенка. Вы же считаете, что ребенок будет Вам мешать, а муж продолжает настаивать. Вы...

12. Вы собираетесь уйти из дома по делам, а муж хочет с Вами поговорить и недоволен, что Вы отказываетесь задержаться на несколько минут. Вы...

13. С юности у Вас осталось много друзей-мужчин. Вы с удовольствием общаетесь с ними, они заходят к Вам в гости. У мужа эти визиты вызывает недовольство. Вы...

14. Вы зашли к мужу на работу. Его не оказалось на месте, и пока Вы его ждали, Вам явно удалось завоевать симпатии его коллег-мужчин. Вас удивила негативная реакция мужа. Вы...

15. Вам кажется, что муж периодически не на то тратит деньги. Вот он опять купил ненужную, на Ваш взгляд, вещь, но муж считает, что она необходима в доме. Вы...

16. Вы просите мужа помочь ребенку приготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а муж продолжает заниматься своими делами и отсылает ребенка к Вам, говоря, что ему некогда. Вы...

17. В последнее время на работе Вы много общаетесь с одним из Ваших коллег. Вы часто звоните друг Другу, упоминаете о нем в разговорах с мужем. Мужу это явно неприятно. Вы...

18. Вы случайно встретили свою старую приятельницу, разговорились с ней, и она уговорила Вас зайти к ней домой. Вы пробыли с ней весь вечер и поздно вернулись домой. Муж беспокоился, и когда Вы вернулись, высказал Вам свое недовольство. Вы...

19. За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Муж считает, что Вы недостаточно вложите для обеспечения семьи. Вы...

20. Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся мужу, но Вам не очень симпатичны. На Ваш взгляд, с ними было скучновато, но Вы пытались этого не показывать, а по дороге домой муж неожиданно высказал Вам свое недовольство тем, как Вы вели себя с его друзьями. Вы...

21. Ваш муж собирается к своим старым друзьям в гости. Вам хотелось бы пойти с ним, но он не предлагает этого. Вы...

22. У Вас есть любимое увлечение, которому Вы уделяете свободное время. Муж не разделяет этого интереса и даже выражает открытое недовольство. Вы...

23. Муж наказал ребенка, но Вам кажется, что проступок не столь серьезен, и Вы начинаете играть с ребенком. Муж недоволен этим. Вы...

24. В гостях у друзей Вас познакомили с привлекательной женщиной. Ваш муж в течение всего вечера сидел с ней рядом, танцевал и о чем-то оживленно беседовал. Вас это задело. Вы...

25. Вы собирались провести воскресенье дома, но оказалось, что муж обещал друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...

26. Вы рассказали подруге о Ваших семейных проблемах. Муж узнал об этом и был очень недоволен, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...

27. Муж давно просил Вас зашить ему брюки. Сегодня он хотел надеть их, но они оказались незашитыми. Он высказывает свое недовольство, несмотря на то, что знает, что Вам было некогда. Вы...

28. Знакомый Вашей семьи уже не в первый раз подвел Вас, и Вы считаете, что ему необходимо открыто высказать свое недовольство. Муж говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы...

29. У Вас плохое настроение и Вам хочется поделиться с мужем своими переживаниями и сомнениями. Вы пытаетесь заговорить с ним, но он не замечает Вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ему некогда. Вы...

30. Приятель мужа позвонил и попросил Вас передать кое-что мужу, как только тот вернется домой. У Вас было много дел, и Вы вспомнили об этом только поздно вечером. Муж был очень недоволен и резко сказал, что Ваша обязательность уже не в первый раз ставит его в неловкое положение. Вы...

31. Вечером Вы собирались вместе с мужем посмотреть телевизор, однако Ваши интересы пересекаются – Вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из вас настаивает на своем. Вы...

32. Вы обсуждаете с друзьями планы совместного отпуска. Муж неожиданно начинает выступать резко против Вашего предложения. Вы...

Вариант для мужа

1. Вы пригласили своих родственников в гости; жена, зная об этом, неожиданно поздно вернулась домой. Вас это огорчило и после ухода гостей Вы высказываете жене свое огорчение, а она не может понять причины недовольства. Вы...

2. Жена давно обещала сделать кое-что по дому, и опять ничего не сделала. Вы...

3. Вы долго стояли в очереди в магазине; продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла Ваша очередь, жена, на Ваш взгляд, слишком резко начала разговаривать с ней. Вы неприятно удивлены ее тоном. Вы...

4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, ему очень не хочется, а жена все-таки пытается отправить его в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку поиграть еще, говоря, что завтра выходной. Жена настаивает на своем. Вы...

5. Вы договорились выходной день провести вместе дома. Но неожиданно Вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же начали собираться. Жена осталась недовольна тем, что нарушились ваши совместные планы. Вы...

6. У жены плохое настроение, Вы догадываетесь, что у нее неприятности на работе, хотя она ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать ее на беседу, но она уходит от разговора. Вы...

7. Вы с женой приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно жена в этом месяце потратила слишком много. Вы...

8. Ваш друг делится с Вами и Вашей женой своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний Вашей жены, на Ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседника. Вы...

9. Вам обоим нужно задержаться на работе и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что Ваши дела важнее и это должна сделать жена, но она не соглашается. Вы...

10. Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем Вы предполагали. Жена с самого начала относилась скептически к Вашим планам, а теперь очень сердита на Вас за непредвиденные расходы. Вы...

11. У Вас есть любимое занятие, жена советует приобщить к этому ребенка. Вы же считаете, что ребенок будет Вам мешать, а жена продолжает настаивать. Вы...

12. Вы собираетесь уйти из дома по делам, а жена хочет с Вами поговорить и недовольна, что Вы отказываетесь задержаться хотя бы на несколько минут. Вы...

13. С юности у Вас осталось много друзей – женщин. Вы с удовольствием общаетесь с ними, они заходят к Вам в гости. У жены эти визиты вызывают недовольство. Вы...

14. Вы зашли к жене на работу. Ее не оказалось на месте, и пока Вы ее ждали, Вам явно удалось завоевать симпатии ее коллег-женщин. Вас удивила негативная реакция жены. Вы...

15. Вам кажется, что жена периодически не на то тратит деньги, вот она купила ненужную, на Ваш взгляд, вещь, но жена считает, что она необходима в доме. Вы...

16. Вы просите жену помочь ребенку приготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а она продолжает заниматься своими делами и отсылает ребенка к Вам, говоря, что ей некогда. Вы...

17. В последнее время на работе Вы много общаетесь с одной из Ваших сотрудниц. Вы часто звоните друг другу, упоминаете о ней в разговорах с женой. Ей это явно неприятно. Вы...

18. Вы случайно встретили своего старого приятеля, разговорились с ним, и он уговорил Вас зайти к нему домой. Вы пробыли с ним весь вечер и поздно вернулись домой. Жена беспокоилась, и когда Вы вернулись, высказала Вам свое недовольство. Вы...

19. За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Жена считает, что Вы недостаточно делаете для обеспечения семьи. Вы...

20. Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся жене, но Вам не очень симпатичны. На Ваш взгляд, с ними было скучновато, но Вы пытались этого не показывать, а по дороге домой жена неожиданно высказала недовольство тем, как Вы вели себя с ее друзьями. Вы...

21. Ваша жена собирается к своим старым друзьям в гости. Вам хотелось бы пойти с ней, но она не предлагает этого. Вы...

22. У Вас есть любимое увлечение, которому Вы уделяете свободное время, жена не разделяет этого интереса, даже выражает открытое недовольство. Вы...

23. Жена наказала ребенка, но Вам кажется, что проступок не столь серьезен, и Вы начинаете играть с ребенком. Жена недовольна этим. Вы...

24. В гостях Вас познакомили с интересным мужчиной. Ваша жена в течение всего вечера сидела рядом с ним, танцевала только с ним и о чем-то оживленно беседовала. Вас это задело. Вы...

25. Вы собираетесь провести воскресенье дома, но оказывается, что жена обещала друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...

26. Вы рассказали другу о Ваших семейных проблемах, жена узнала об этом и была очень недовольна, т.к. считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...

27. Жена давно просила Вас починить утюг. Сегодня она хотела им воспользоваться, но он оказался непочиненным. Она высказывает Вам свое недовольство, несмотря на то, что она знала, что Вам было некогда. Вы...

28. Знакомая Вашей семьи уже не в первый раз подвела, и Вы считаете, что ей необходимо открыто высказать свое недовольство. Жена говорит, что не стоит этому придавать большого значения. Вы...

29. У Вас плохое настроение и Вам хочется поделиться с женой своими переживаниями и сомнениями. Вы пытаетесь заговорить с ней, но она не замечает Вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ей некогда. Вы...

30. Приятельница жены позвонила и попросила Вас передать кое-что жене, как только та вернется домой. У Вас было много дел, и Вы вспомнили об этом только поздно вечером. Жена была очень недовольна и резко сказала, что Ваша необязательность уже не в первый раз ставит ее в неловкое положение. Вы...

31. Вечером Вы собирались вместе с женой посмотреть телевизор, однако Ваши интересы пересекаются – Вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из Вас настаивает на своем. Вы...

32. Вы обсуждаете с друзьями планы совместного отпуска, и жена неожиданно начинает резко выступать против любого Вашего предложения. Вы...

Все ситуации группируются в восемь блоков (см. табл.).

Таблица

Название блока RP ситуаций

-
1. Отношения с родственниками и друзьями I, 5, 8, 20
 2. Воспитание детей 4, II, 16, 23
 3. Проявление автономии одним из супругов 6, 18, 21, 22
 4. Нарушение ролевых ожиданий 2, 12, 27, 29
 5. Рассогласование норм поведения 3, 26, 28, 30

6. Проявление доминирования одним из супругов 9, 25, 31, 32
 7. Проявление ревности 13, 14, 17, 24
 8. Разногласия в отношении к деньгам 7, 10, 15, 19
-

Кроме того, ситуации могут быть разделены на две группы по основанию «виновного в конфликте». Слово «вина» мы берем в кавычки, так как речь идет не о реальной виновности (которую часто вообще трудно выявить), а о поводе к ссоре. В ситуациях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 30, 31 в большей степени в возникновении конфликта «виноват» респондент, а в ситуациях *W-I*, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такой повод дал супруг (супруга).

Результаты методики получают путем расчета общего индекса (среднее арифметическое ответов по всем ситуациям), а также частных индексов по блокам (среднее арифметическое по каждому блоку).

Значения индексов меняются от -2 до 2. Отрицательное значение индексов говорит о негативной реакции респондента в конфликтных ситуациях, положительные – о позитивных реакциях. Значения, близкие к 1 (или к -1) подчеркивают пассивный характер поведения при семейных недоразумениях, а близкие к 2 (или к -2) об активной позиции в данных ситуациях.

Полученные данные дают возможность говорить и об общем уровне конфликтности в паре. Чем ближе значения общего индекса к -2, тем более конфликтный характер носит взаимодействие супругов.

Тест на удовлетворенность браком

Тест состоит из следующих вопросов:

1. Как изменилось Ваше чувство любви к жене (мужу) за время семейной жизни?

- 1) усилилось
- 2) осталось прежним
- 3) уменьшилось
- 4) исчезло

2. Если бы можно было вернуть прошлое, то Вы:

- 1) не женились бы (не выходили замуж) совсем
- 2) выбрали бы совсем другого человека
- 3) отдали бы предпочтение похожей на Валу супругу (супруга) человеку
- 4) выбрали бы опять настоящую супругу (супруга)

3. Можно ли сказать, что у Вас дружная семья?

- 1) нет
- 2) скорее нет, чем да
- 3) скорее да, чем нет
- 4) да

4. Можно ли сказать, что Вы всегда согласны с женой (мужем) в оценке большинства Ваших друзей?

- 1) да
- 2) скорее да, чем нет

3) скорее нет, чем да

4) нет

5. Как часто Вы не согласны с женой (мужем) в том, какие отношения поддерживать с ее (его) и Вашими родственниками?

1) никогда не соглашаемся

2) довольно редко соглашаемся

3) достаточно часто соглашаемся

4) всегда соглашаемся

6. Бывали ли у Вас конфликты, имевшие серьезные и длительные последствия для семьи (уход одного из супругов и т.д.)?

1) никогда

2) 1 раз

3) 2 раза

4) 3 раза и более

7. Как часто Вы бываете не довольны тем, как Ваша жена (муж) выполняет свои домашние обязанности?

1) никогда не бываю доволен (-льна)

2) редко доволен (-льна)

3) часто доволен (-льна)

4) всегда доволен (-льна)

8. Как часто Вы не соглашаетесь друг с другом, когда и на что тратить деньги?

1) всегда соглашаемся

2) достаточно часто соглашаемся

3) довольно редко соглашаемся

4) никогда не соглашаемся

9. Как часто Вы «действуете друг другу на нервы»?

1) никогда

2) достаточно редко

3) довольно часто

4) всегда

10 Часто ли Вам не хочется возвращаться домой после работы?

1) так бывает почти каждый день

2) так бывает достаточно часто

3) так бывает довольно редко

4) такого практически не бывает

11. Появляются ли у Вас когда-нибудь мысли о разводе

1) никогда

2) довольно редко

3) довольно часто

4) постоянно

12. Можно ли сказать, что Вы чувствуете себя дома спокойно и уютно?

1) нет

2) скорее нет, чем да

3) скорее да, чем нет

4) да

13. Часто ли Вы проявляете нежность, ласку по отношению к жене (мужу)?

- 1) постоянно
- 2) довольно часто
- 3) довольно редко
- 4) никогда

14. Часто ли Ваша жена (муж) проявляет нежность, ласку по отношению к Вам?

- 1) никогда
- 2) достаточно редко
- 3) довольно часто
- 4) постоянно

15. Хочется ли Вам уехать куда-нибудь одному (одной) на какое-то время?

- 1) нет, никогда
- 2) достаточно редко
- 3) довольно часто
- 4) постоянно

16. Как вы оцениваете свой брак?

- 1) неудачный
- 2) скорее неудачный, чем удачный
- 3) скорее удачный, чем неудачный
- 4) удачный

Результат по тесту подсчитывается путем суммирования ответов по каждому вопросу. При этом первой альтернативе приписывается вес 0, второй – 1, третьей – 2, четвертой – 3. Результат по каждому вопросу входит в суммарный балл без коэффициента, т.е. вес вопросов считается равновеликим. Индекс удовлетворенности браком = $-1+2+3-4+5-6+7-8-9+10 - - 11 + 12 - 13 + 14 - 15 + 16$

Уровень удовлетворенности браком по данному тесту может варьировать от 0 до 51. Среднее по выборке из 60 испытуемых в возрасте от 21 до 54 лет (средний возраст мужчин – 32,8, женщин – 27,8) составило 29. Стандартное отклонение – 9,9. Время заполнения теста – 5-10 мин.

Методика «Удовлетворенность браком»

Цель: определить степень удовлетворенности браком супругов.

Авторы опросника: В. В. Столин, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко.

В опроснике имеются 24 утверждения, и каждому из них соответствуют три возможных варианта ответов на них: а) верно, б) неверно, в) не знаю.

В тексте опросника они могут даваться в несколько иных формулировках и в другом порядке. Супруги, читая опросник, должны с помощью данных суждений выразить свое согласие или несогласие с соответствующими утверждениями.

Опросник

1. Когда люди долго живут вместе друг с другом, как это происходит в браке, они неизбежно со временем теряют остроту восприятия друг друга, а их взаимопонимание нарушается:

а) верно; б) не знаю; в) неверно.

2. Ваши отношения с супругом (супругой) приносят Вам:

а) беспокойство и страдание;

б) затрудняюсь ответить;

в) радость и удовлетворение.

3. Родственники и друзья оценивают Ваш брак как:

а) удачный; б) нечто среднее; в) неудачный.

4. Если бы Вы могли, то многое изменили бы в характере Вашего супруга(супруги):

а) верно; б) не знаю; в) неверно.

5. Одна из проблем современного брака состоит в том, что со временем все становится в нем менее привлекательным, в том числе сексуальные отношения с супругом (супругой):

а) согласен; б) трудно сказать; в) не согласен.

6. Когда Вы сравниваете Вашу семейную жизнь с семейной жизнью Ваших друзей и знакомых, то Вам кажется, что Вы:

а) несчастнее других; б) трудно сказать; в) счастливее других

7. Жизнь без семьи и близкого человека – слишком дорогая цена за полную самостоятельность:

а) верно; б) трудно сказать; в) неверно.

8. Я считаю, что без меня жизнь моего супруга (супруги) была бы неполноценной:

а) согласен; б) не знаю; в) не согласен.

9. Большинство людей обманывается в своих ожиданиях относительно брака:

а) верно; б) трудно сказать; в) неверно.

10. Вы давно уже думаете о разводе, и только ряд обстоятельств мешает Вам принять решение:

а) верно; б) трудно сказать; в) неверно.

11. Если бы Вам вновь пришлось вступить в брак, то Вашей женой (мужем) стал бы:

а) другой человек; б) не знаю; в) тот же самый человек.

12. Вы гордитесь тем, что рядом с Вами находится такой человек, как Ваш супруг (супруга):

а) верно; б) трудно сказать; в) неверно.

13. Недостатки моего супруга (супруги), к сожалению, перевешивают его (ее) достоинства:

а) верно; б) не знаю; в) неверно.

14. Основные помехи для нашей счастливой жизни кроются в характере моего супруга (супруги):

а) согласен; б) трудно сказать; в) не согласен.

15. Первоначальные чувства, с которыми Вы вступали в брак, со временем усилились:

а) согласен; б) не знаю; в) не согласен.

16. Брак уменьшает творческий потенциал человека и его возможности:

а) верно; б) не знаю; в) неверно.

17. Мой супруг (супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:

а) согласен; б) трудно сказать; в) не согласен.

18. В моем браке с эмоциональной поддержкой друг друга не все, к сожалению, обстоит благополучно:

а) верно; б) не знаю; в) неверно.

19. Мне кажется, что мой супруг (супруга) часто делает глупости: говорит невпопад, неуместно шутит и т.п.:

а) согласен; б) трудно сказать; в) не согласен.

20. Моя семейная жизнь мало зависит от моей воли:

а) верно; б) не знаю; в) неверно.

21. Моя семейная жизнь оказалась не такой, какую я ожидал (-а):

а) верно; б) не знаю; в) неверно.

22. Неправы те, кто считает, что человек в семье не может рассчитывать на уважение к себе:

а) согласен; б) трудно сказать; в) не согласен.

23. Как правило, общество моего супруга (супруги) доставляет мне удовольствие:

а) согласен; б) не знаю; в) не согласен.

24. В моей супружеской жизни нет, и не было ни одного светлого момента:

а) верно; б) не знаю; в) неверно.

Обработка и анализ результатов

Если вариант ответа, выбранный испытуемым, совпадает с ключевым

(эти ответы приводятся ниже), то данный испытуемый получает 2 балла.

Если он избрал промежуточный вариант ответа (вариант «б») – 1 балл. За ответ, несовпадающий ни с ключевым, ни с промежуточным, испытуемый получает 0 баллов.

Ключевые ответы: 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

0 – 16 баллов – полная неудовлетворенность.

17 – 22 балла – значительная неудовлетворенность.

23 – 26 баллов – скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность.

27 – 28 баллов – частичная удовлетворенность

29 – 32 балла – скорее удовлетворенность, чем неудовлетворенность.

33 – 38 баллов – значительная удовлетворенность.

39 – 48 баллов – практически полная удовлетворенность.

Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. - М. : Эксмо, 2006.

Шкала любви и симпатии

Перед заполнением теста испытуемому дается следующая инструкция: «Оцените, пожалуйста, степень своего согласия с каждым из приведенных ниже суждений, касающихся Ваших отношений с женой (мужем). Используйте при этом предлагаемые варианты ответов». В зависимости от целей исследования, экспериментатором может быть указан человек или кто-то из знакомых респондента, с которым он находится в соответствующего рода отношениях, например, человек, которого он любит, или человек, который ему не нравится, и т.д.

Текст опросника:

1. Мне было бы очень тяжело, если бы пришлось жить без него (нее)

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- это совсем не так

2. Когда мы вместе, у нас всегда схожее настроение

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- это совсем не так

3. Я могу сказать, что он (она) принадлежит только мне

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так?
- это совсем не так

4. Он (она) очень умный человек

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- это совсем не так

5. Для него (нее) я готов (-а) абсолютно на все

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- это совсем не так

6. В большинстве случаев он (она) нравится людям почти сразу же после знакомства

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- это совсем не так

7. Когда мне плохо, то хочется поделиться только с ним (ней)

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так

– это совсем не так

8. Я думаю, что мы с ней (ним) внутренне похожи друг на друга

– да, это так

– вероятно, это так

– вряд ли это так

– это совсем не так

9. Я чувствую себя в ответе за то, чтобы ему (ей) было хорошо

– да, это так

– вероятно, это так

– вряд ли это так

– это совсем не так

10. Мне хотелось бы быть похожим на него (нее)

– да, это так

– вероятно, это так

– вряд ли это так

– это совсем не так

11. Мне приятно чувствовать, что он (она) доверяет мне больше других

– да, это так

– вероятно, это так

– вряд ли это так

– это совсем не так

12. Он один из самых обаятельных мужчин (она одна из самых обаятельных женщин), которых я знаю

– да, это так

– вероятно, это так

– вряд ли это так

– это совсем не так

13. Мне было бы очень тяжело, если бы пришлось жить без него (нее)

– да, это так

– вероятно, это так

– вряд ли это так

– это совсем не так

14. Я уверен (-а), что он (она) хорошо ко мне относится

– да, это так

– вероятно, это так

– вряд ли это так

– это совсем не так

Ключ к опроснику:

Шкала любви: вопросы № 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Шкала симпатии: вопросы № 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Результаты теста подсчитываются путем суммирования ответов по каждому утверждению и их усреднения. При этом первой альтернативе приписывается вес 4, второй – 3, третьей – 2, четвертой – 1. Значение по каждому пункту входит в суммарный балл без коэффициента, т.е. вес всех утверждений одинаков. Результаты по шкалам любви и симпатии считаются отдельно. Суммар-

ный балл может варьировать от 1 до 4. Возможен также подсчет суммарного балла по обеим шкалам, характеризующего общий уровень эмоциональных отношений в диаде x; Суммарный балл может варьировать от 2 до 8. Время заполнения теста 5–7 мин.

Опросник «Измерение установок в семейной паре»

Методика представляет собой 40 суждений, выражающих ту или иную позицию по десяти различным, значимым для людей, сферам: 1) отношение к людям; 2) альтернатива между чувством долга и удовольствием; 3) отношение к детям; 4) отношение к автономности или зависимости супругов; 5) отношение к разводу; 6) отношение к любви романтического типа; 7) оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни; 8) отношение к «запретности секса»; 9) отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи; 10) отношение к деньгам.

Респонденты должны оценить степень своего согласия с каждым из утверждений. К опроснику предлагается следующая инструкция: «Просим оценить степень Вашего согласия с предлагаемыми ниже суждениями, выражающими ту или иную позицию человека в жизни. Нет и не может быть правильных ответов, важно, чтобы выбранный вариант наиболее полно отражал Вашу личную точку зрения».

Опросник

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

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

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

- да, это так
- вероятно, это так
- вряд ли это так
- нет, это не так

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4) нет, это не так

13. Чем больше детей в семье, тем лучше:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

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

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

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

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

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) думаю, что свободное время следует проводить порознь

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

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, ребенок в жизни семьи может заменить все

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

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, любить можно и несколько раз в жизни

18. Часто люди разводятся, не используя всех возможностей наладить отношения:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

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

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, любовь не означает, что ничто другое уже не радует

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

1) да, это так

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

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

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

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

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, если уж любишь человека, то любишь и его достоинства, и его недостатки

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

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

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

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, возможность развода помогает сохранить удачный брак и дает средство исправить ошибку

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

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

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

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) Нет, я думаю, что если люди любят друг друга, то это не означает, что они постоянно хотят быть вместе

27. Я считаю, что лучше, чтобы супруги как можно реже обсуждали между собой проблемы, связанные с физической близостью:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

32. Современные женщины все реже соответствуют истинному идеалу женственности:

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

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

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

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

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

4) нет, для мужчины это значительно важнее

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

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, все траты нужно обсуждать вместе

36. Профессиональные успехи жены мешают счастливой семейной жизни:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

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

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

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

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

39. Бюджет семьи необходимо планировать до мельчайших покупок:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, я думаю, планировать бюджет не надо

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

1) да, это так

2) вероятно, это так

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

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

Обработка и анализ результатов

Все суждения группируются в 10 установочных шкал.

1 шкала: отношение к людям (позитивность отношения к людям): суждения № 1, 2, 4, 6;

2 шкала: альтернатива между чувством долга и удовольствием: суждения № 3, 5, 7, 8;

3 шкала: отношение к детям (значение детей в жизни человека): суждения № 9, 11, 13, 16;

4 шкала: ориентация на преимущественно совместную или же преимущественно раздельную деятельность, автономность супругов или же зависимость супругов друг от друга: суждения № 10, 12, 15, 35;

5 шкала: отношение к разводу: суждения № 14, 18, 21, 24; 68

6 шкала: отношение к любви романтического типа: суждения № 17, 19, 22, 26;

7 шкала: оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни: суждения № 20, 25, 28, 29;

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

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

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

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

1 шкала $(-1-2+4+6):4$ – чем выше балл, тем более оптимистичное представление респондента о людях вообще;

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

3 шкала $(9+11+13-16):4$ – чем выше балл, тем более значимой представляется респонденту роль детей в жизни человека;

4 шкала $(10+12+15-35):4$ – чем выше балл, тем выраженнее у респондента ориентация на совместную деятельность супругов во всех сферах семейной жизни;

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

6 шкала $(17+19+22+26):4$ – чем выше балл, тем выраженнее ориентация на традиционно представляемую романтическую любовь;

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

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

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

10 шкала $(-37+38-39+40):4$ – чем выше балл, тем более бережливое отношение респондента к деньгам, чем ниже – тем легче он считает возможным их тратить (Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. – М. : МГУ, 1987).

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Социометрические техники работы с семьей.
2. Структура семьи и системы ее поддержания.
3. Работа психолога-консультанта с родительско-юношескими конфликтами.
4. Работа психолога-консультанта с проблемами воспитания детей в семье.
5. Субсистемы семьи. Субсистема супружеской пары.
6. Субсистема родителей и субсистема детей.
7. Работа психолога-консультанта с супружескими конфликтами.
8. Психологическое консультирование семьи в опоре на теорию семейных систем М. Боуэна (психодинамическая модель).
9. Внутрисемейные границы. Виды внутрисемейных границ.
10. Семейные треугольники и их разновидности.
11. Представления о семье в концепции К. Роджерса. Роль семейного терапевта.
12. Коммуникационная модель психологического консультирования семьи (В. Сатир, Дж. Гриндер, Р. Бендлер, П. Вацлавик).
13. Методика детриангуляции К. Джонсона.
14. Особенности семейной субкультуры и межличностных контактов в неблагополучных семьях.
15. Цели и этапы оказания психологической помощи семье в рамках структурной модели консультирования семьи.
16. Стратегическая модель работы с семьей.
17. Особенности личности членов неблагополучных семей.
18. Особенности воспитания детей в неблагополучных семьях.
19. Основанная на опыте модель работы с семьей.
20. Функции семьи, семейные роли и их характеристики.
21. Работа психолога по преобразованию коммуникативной системы неблагополучных семей.
22. Семья как система. Семейные последовательности. Нарушения механизмов интеграции семьи.
23. Семья с психически больным человеком и формы помощи этой семье.
24. Вмешательства, которые меняют структуру неблагополучных семей.
25. Работа с доминирующими аффектами в неблагополучных семьях.
26. Жизненный цикл семьи.
27. Психологические закономерности эмоциональных отношений как основы семейной жизни.
28. Нарушения представлений членов семьи о семье и личности друг друга.
29. Эволюция брака и семьи в истории человеческого сообщества.
30. Трансгенерационная модель работы с семейными проблемами.
31. Репрезентативные системы и их роль в формировании взаимоотношений в семье.
32. Нарушения структурно-ролевого аспекта жизнедеятельности семьи.
33. Работа с семьей при наркомании и алкоголизме.

34. Процессы распада и дестабилизации семейных отношений.
35. Нарушения механизмов интеграции семьи.
36. Интегративная модель работы с семьей Джозефа Брауна и Даны Кристенсен.
37. Постмодернистские теоретические модели работы с семейными проблемами.
38. Поведенческие модели работы с семьей. Методика конструктивной ссоры С. Кратохвила.
39. Практика оказания помощи семье в социокультурном контексте.
40. Семья как источник психической травматизации личности.
41. Стандартизированные методы исследования родительско-детских отношений. Шкалы опросника АСВ.
42. Современная семья и ее особенности.
43. Подготовка молодежи к семейной жизни.
44. Стандартизированные методы исследования супружеских отношений.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ, ЭССЕ, ДОКЛАДОВ

1. Сущность брака и семьи
2. Функции семьи
3. Особенности современной семьи
4. Культура семейных отношений
5. Психологический климат в семье
6. Психология интимных отношений
7. Профилактика супружеских конфликтов
8. Правовое регулирование семейных отношений
9. Семья и социальный кризис в России
10. Модели семейных отношений
11. Особенности детско-родительских отношений
12. Воспитание ребенка в семье
13. Стили воспитания и родительские установки
14. Типичные ошибки семейного воспитания
15. Воспитание детей в разных типах семей
16. Развод и его социально-психологические последствия
17. Психоконсультирование взаимоотношений между супругами в сложившейся семье
18. Консультирование супругов в их взаимоотношении с собственными родителями
19. Психоконсультирование молодой семьи
20. Психоконсультирование родителей и детей

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Выберите вариант правильного ответа.

1. Семья – это:

- а) исторически обусловленная, санкционируемая и регулируемая обществом форма отношений между женщиной и мужчиной;
- б) важнейшая форма организации личной жизни, вид социальной общности, малая группа, основанная на супружеском союзе, родственных связях;
- в) заданный набор целесообразных стандартов поведения определенных лиц в конкретных ситуациях;
- г) совокупность индивидов, состоящих по меньшей мере в одном из трех видов отношений: отношения кровного родства (брат – брат, брат – сестра и т. п.), отношения порождения (родители – дети), отношения свойства (муж – жена).

2. Брак – это:

- а) исторически обусловленная, санкционируемая и регулируемая обществом форма отношений между женщиной и мужчиной;
- б) важнейшая форма организации личной жизни, вид социальной общности, малая группа, основанная на супружеском союзе, родственных связях;
- в) исторически конкретная система взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми.

3. Эндогамия – это:

- а) тип брака, который могут заключить только мужчины и женщины, принадлежащие к одной и той же социальной группе или общности;
- б) тип брака, заключаемый между одним мужчиной и одной женщиной;
- в) тип брака, включающий в себя несколько партнеров.

4. Полиандрия – это:

- а) брак одного мужчины с двумя или более женщинами;
- б) брак нескольких мужчин с одной женщиной;
- в) брак, заключаемый между одним мужчиной и одной женщиной.

5. Моногамия – это:

- а) брак, включающий в себя несколько партнеров;
- б) брак, заключаемый между одной женщиной и одним мужчиной;
- в) брак одной женщины с двумя или более мужчинами.

6. Эгалитарный тип семьи предполагает:

- а) полное и подлинное равноправие мужа и жены во всех без исключения вопросах семейной жизни;
- б) полное и подлинное главенство мужа при разделении семейных сфер влияния;
- в) полное и подлинное главенство жены при разделении семейных сфер влияния.

7. Бикарьерный тип семьи – это:

- а) тип семьи, в которой равно значимыми признаются профессиональные интересы мужа и жены и оба супруга успешно сочетают ценности создания собственной семьи и построения карьеры в избранной профессии;
- б) тип семьи, в которой муж является ее бесспорной главой;

в) тип семьи, в которой персональное главенство принадлежит жене.

8. Функция семьи – это:

а) жизнедеятельность семьи, связанная с удовлетворением определенных потребностей ее членов;

б) состав семьи и число ее членов, а также совокупность их взаимоотношений;

в) устойчивые способы поведения членов семьи, их поступки и сообщения, которые часто повторяются.

9. Структура семьи – это:

а) поведенческие феномены и процессы, проявляющиеся в семье;

б) жизнедеятельность семьи, связанная с удовлетворением определенных потребностей ее членов;

в) состав семьи и число ее членов, а также совокупность их взаимоотношений.

10. Жизненный цикл семьи – это:

а) закономерная последовательность стадий развития семьи на протяжении всего периода ее существования;

б) биография, последовательная цепь значимых событий конкретной семьи;

в) исторический путь развития семьи.

11. Брачные сценарии – это:

а) сформированные в раннем детстве неосознаваемые программы поведения, в соответствии с которыми индивид выстраивает свою семейную жизнь;

б) закономерная последовательность стадий развития семьи на протяжении всего периода ее существования;

в) биография, последовательная цепь значимых событий конкретной семьи;

12. Проблемная семья - это:

а) семья с нарушением функционирования, обладающая низким потенциалом для решения задач развития на той или иной стадии своего жизненного цикла, не обеспечивающая личностного роста каждого из своих членов;

б) система в движении, характеризуется гибкой иерархической структурой власти, сильной родительской коалицией.

в) сформированные в раннем детстве неосознаваемые программы поведения, в соответствии с которыми индивид выстраивает свою семейную жизнь;

13. Созависимость – это

а) один из родителей образует устойчивую коалицию с ребенком против другого родителя;

б) эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, развившееся в результате длительной подверженности стрессу;

в) эмоциональное притяжение супругов друг к другу.

14. К семейным конфликтам можно отнести:

а) конфликт между различными семьями;

б) конфликт между родителями и детьми;

в) конфликт с соседями.

15. К факторам макросреды, обуславливающим семейные конфликты, относятся:

- а) ухудшение материального положения семьи;
- б) кризисное состояние экономики и социальной сферы;
- в) длительное отсутствие жилья.

16. Перечислите функции семьи:

17. Объектом воздействия при системном подходе к консультированию семьи является:

- а) поведенческое взаимодействие в супружеской паре;
- б) все члены семьи;
- в) индивидуальный клиент.

18. Методологическими принципами системной семейной психотерапии являются:

- а) циркулярность;
- б) *дифференцированность*;
- в) авersiveный контроль.

19. Теоретической основой поведенческой психотерапии является:

- а) психоанализ;
- б) *бихевиоризм*;
- в) гештальт-терапия.

20. Основоположником структурной семейной психотерапии является:

- а) З. Фрейд;
- б) С. Минухин;
- в) *М. Боуэн*.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Упражнение 1.

Если у вас еще нет собственного опыта проведения психологического консультирования, то выполните, пожалуйста, следующие задания:

1. Определите, каким из видов психологического консультирования вам хотелось бы заниматься больше всего. Чем вызвано такое ваше желание?
2. На что в первую очередь необходимо обратить внимание для того, чтобы ваше первое психологическое консультирование оказалось достаточно результативным?

Практические задания 1.

Если у вас уже имеется личный опыт проведения психологического консультирования, то выполните, пожалуйста, следующие два задания:

1. Вспомните, с какими проблемами к вам за консультацией обращались клиенты в течение двух последних месяцев.
2. В соответствии с приведенной в данной главе классификацией установите, какими по своим индивидуальным психологическим особенностям чаще всего оказывались те люди, которые обращались к вам за консультацией. Попробуйте объяснить, почему именно эти люди и именно к вам обратились за психологической помощью.

Упражнение 2.

1. Попробуйте определить, есть ли у вас персональные, личностные качества, которые необходимы хорошо профессионально подготовленному психологу-консультанту.

2. Дайте своему ответу на предыдущий вопрос развернутое аргументированное объяснение, обратив особое внимание на то, чего вам в данный момент еще не хватает для того, чтобы стать хорошим психологом-консультантом.

Практические задания 2.

1. Если у вас имеется такая возможность, то внимательно понаблюдайте за работой какого-либо хорошо вам знакомого психолога-консультанта. Определите, в какой степени он сам в процессе консультирования соблюдает основные положения этического кодекса практического психолога.

2. Сообщите ему о своих наблюдениях и обсудите с ним результаты этих наблюдений.

3. Сформулируйте для себя самые практические выводы из результатов проведенного наблюдения.

Упражнение 3.

1. Определите, есть ли у вас те знания и умения, которые необходимы психологу-консультанту в работе.

2. Установите, каких психологических качеств, знаний и умений вам не хватает для того, чтобы стать высококвалифицированным консультантом-психологом.

3. С учетом ответов на сформулированные выше вопросы наметьте конкретный план повышения своей профессиональной квалификации в качестве психолога-консультанта.

Практические задания 3.

1. Определите для себя перечень психологических дисциплин, которые необходимо изучить для того, чтобы стать высококвалифицированным консультантом-психологом.

2. Установите совокупность методов практического психологического воздействия на клиентов, которые вам как будущему психологу-консультанту желательно освоить.

Упражнение 4.

1. Вспомните, какие факторы следует принимать в расчет, практически решая вопрос о создании психологической консультации.

2. Припомните все, что необходимо учитывать, выбирая место для размещения психологической консультации и подбирая кадры для работы в ней.

3. Назовите основные факторы, обуславливающие оптимальный режим работы психологической консультации и распределение обязанностей между ее сотрудниками.

4. Вспомните основания, исходя из которых определяется индивидуальный режим работы каждого психолога-консультанта.

5. Что лично вам следовало бы сделать для того, чтобы полностью соответствовать своей роли в работе, например медико-психологической или судебно-психологической экспертной комиссии?

Практические задания 4.

1. Предположим, что вам приходится практически решать вопрос о том, стоит или не стоит создавать новую психологическую консультацию. Примите решение и обоснуйте его.

2. Допустим, что, выполнив указанное выше задание, вы приняли положительное решение о необходимости создания новой психологической консультации. Постарайтесь теперь определить подходящее место для ее размещения и обоснуйте свой выбор.

3. Представьте себе, что теперь вам необходимо подобрать кадры для работы в созданной вами психологической консультации, определить наиболее удобный режим ее работы как для клиентов, так и для работников консультации. Примите решение по этим вопросам и объясните его.

4. Допустим, что для созданной вами новой психологической консультации нужно теперь подобрать вспомогательный персонал. Решите и эту задачу и дайте обоснование своему решению.

Упражнение 5.

1. Проиграйте полностью с кем-либо сцену встречи клиента в психологической консультации, взяв на себя роль психолога-консультанта.

2. Обратитесь к кому-либо как к потенциальному клиенту с типичными фразами речевого этикета, уместными в момент встречи клиента в психологической консультации.

3. Проиграйте с кем-либо сцену, в которой вы будете исполнять роль психолога-консультанта, а другой человек – роль клиента. При этом потенциальный клиент должен будет вам возражать и выражать недовольство тем, как проводится психологическая консультация. Ваша задача – успокоить клиента, используя для этого рекомендованные в данной главе приемы.

Практические задания 5.

1. Поупражняйтесь с несколькими людьми в использовании приема зеркализации во время разговора с ними.

2. Используйте прием парафразы в общении с несколькими людьми.

3. Попробуйте на практике в разговоре с людьми прием обобщения.

4. Попытайтесь в общении с разными людьми практически использовать особенности их речи, а также скопировать их манеру и стиль общения.

5. Выучите наизусть те слова, которые следует употреблять психологу-консультанту в момент расставания с клиентом по окончании консультации.

6. Взяв на себя роль психолога-консультанта, начните беседу с потенциальным клиентом, который только что пришел в психологическую консультацию.

7. Снимите психологическую напряженность у клиента при помощи тех приемов, которые рекомендованы в этой главе.

8. Разговаривая с кем-либо из знакомых людей, открыто выразите ему вербальную поддержку, продемонстрировав на практике соответствующую процедуру психологического консультирования.

9. Выслушав клиента, оцените его проблему, предложив ему несколько вариантов ее решения. Обоснуйте каждый из предложенных вариантов, рассмотрев его достоинства и недостатки.

10. Ведя разговоры с разными людьми и рассматривая их как потенциальных клиентов, постарайтесь оценить этих людей психологически, как личностей, воспользовавшись для этого теми признаками, которые были указаны в данной главе.

11. Понаблюдайте за работой какого-либо психолога-консультанта или за своей собственной работой в роли психолога-консультанта.

Выявите и опишите ошибки, которые в процессе проведения консультирования совершил этот психолог-консультант или вы сами в роли консультанта.

Упражнение 6.

Выберите задачу и смоделируйте процесс консультации.

– Женщина средних лет, мать-одиночка жалуется на отсутствие психологической близости с дочкой 14 лет, снижение успеваемости у дочери. Дочь требует одежду, которую мать не одобряет, тайком от матери курит. Разработать программу работы с данным консультативным случаем.

– За психологической помощью обратилась молодая супружеская пара. Муж жалуется на постоянные мелочные придирки к нему супруги. Например, однажды она его спрашивает: «Что ты делаешь в транспорте по дороге на работу?» Муж: «Газету читаю». Супруга: «А вот если бы ты не газеты читал, а научные статьи по специальности, ты бы уже давно кандидатскую защитил». Муж на это реагирует вспышками гнева, бранью, угрозами развода.

– За психологической помощью обратилась молодая супружеская пара. Супруга жалуется на то, что муж не хочет ей помогать по хозяйству, а она очень устает, поскольку целый день вынуждена находиться в квартире одна с маленьким ребенком. Реакция мужа: «Я ей помогаю по мере возможности, но порой мне кажется, что супруга просто хочет меня эксплуатировать».

– В психологическую консультацию обратились молодые супруги, у которых есть сын 8 месяцев. Интересуются, как правильно воспитывать детей. Волнует, что ребенок очень тревожный, много плачет, не дает по ночам уснуть. Разработать программу работы с данным консультативным случаем.

– В психологическую консультацию обратилась молодая женщина по поводу проблем, связанных с воспитанием сына 11 лет. Неожиданно сын заявил, что в школу он больше ходить не будет, так как ему дома больше нравится. В течение недели вся расширенная семья по очереди вела с мальчиком беседы в надежде убедить его ходить в школу. И не убедила. Учится средне. Конфликтов или напряженности в отношениях со сверстниками не наблюдалось.

– За психологической помощью обратилась женщина 30 лет. Не замужем. Живет в одной квартире с отцом и матерью. Замуж выходить она не намерена – не хочет возиться с хозяйством, ребенком. Но мать настаивает на замужестве, причем в форме крика, скандалов. Запрос: «Как мне добиться того, чтобы мать, наконец, оставила меня в покое?».

– В психологическую консультацию обратилась за помощью молодая женщина. Запрос: С момента появления на свет грудного ребенка муж потерял интерес и к ней, и к ребенку. Ни в чем ей не помогает, домой стал приходить редко. Разработать программу работы с данным консультативным случаем.

– 16-летний сын предложил матери инцестовые отношения. Живут вдвоем в одной квартире. Мать не знает, как реагировать.

– В консультацию обратилась молодая супруга 26 лет. Свекровь постоянно настраивает своего сына против нее. Хочет их поссорить. Из-за этого по настоянию клиентки семья переехала в другой город. Но теперь свекровь регулярно звонит ее мужу и начинает разговор: «Ну, как там твоя благоверная? Со всем голодом тебя заморила? Пол, небось, опять не подметает...» и т. д. Разработать программу работы с данным консультативным случаем. Изложить возможные методы и способы оказания воздействия.

– За помощью обратилась женщина 36 лет, образованная, умная, красивая. Недавно вышла замуж. Муж ездил в Америку, чтобы заработать денег на квартиру, там стал членом организации «Свидетели Иеговы». Вернулся угрюмым, неразговорчивым. Запирается в туалете и читает там Библию. Любые попытки его переубедить приводят только к увеличению разрыва. Она ходила в группу, членом которой является ее муж. Ей там не понравилось. Она чувствует там какую-то ложь, но донести свои ощущения до мужа не может.

– В психологическую консультацию за помощью обратилась семья из пяти человек: отец, мать и трое детей. Отец – не родной для всех троих детей (отчим). Родители поженились несколько лет назад. Жалобы на случаи периодического воровства из школы и дома девушки 14 лет. Причины собственного импульсивного воровства девочка объяснить не может. В остальном семья очень благополучная, хорошо обеспеченная материально. Отчетливая ориентация всех членов семьи на культуру, высокие духовные ценности. Отец не может понять: «Чего же ей не хватает? Попросила бы – и так дали. Зачем же ворует?».

Практическое задание 6.

Проведите методику «Мое письмо о супруге», по мнению автора ее целесообразно проводить на первых этапах консультирования. Одной из задач при работе с методикой может быть выявление представлений супругов друг о друге, а так же об основных трудностях в браке.

Описание методики

Двум супругам предлагается в молчании заполнить одинаковые бланки с пропущенными словами. Их задача вставить пропущенные слова. В среднем время заполнения 30 минут. После этого супруги обмениваются письмами и читают их.

Примечание

Если супругам при заполнении бланка не хватает места и они пишут между строк, старательно комментируя свою позицию, то зачастую это свидетельствует о заинтересованности и глубокой рефлексивной заинтересованности. Пустые промежутки в предлагаемых темах (пропуски) необходимо подробно обсуждать.

МОЕ ПИСЬМО О СУПРУГЕ

(Что я могу рассказать о самом _____ для меня человеке, моем партнере по браку)

Когда мы познакомились, для меня решающим было _____, а для моего мужа _____.

Впоследствии оказалось, что _____.

Если пошутить, то из животных он напоминает _____, потому, что главное в нем _____; а во мне, по-моему – _____.

Наши родители _____.

Вступая в брак, больше всего мне хотелось, чтобы у нас _____.

Для этого я _____.

Мне кажется, мой муж хотел _____.

Мои ожидания _____.

В целом, наш брак _____.

Иногда мы _____.

Тогда я _____.

Ревность по отношению к партнеру в браке я _____.

Мы понимаем друг друга _____, чем раньше. Конечно, мы изменились. О себе могу сказать, что _____.

А человек, который рядом со мной _____.

Иногда я думаю, что если бы все сложилось иначе, это было бы _____.

Согласившись написать это письмо, можно признать, хотя бы внутри себя, что у меня есть проблемы. Начну с себя: во-первых, я _____.

_____ , во-вторых, у меня _____.

_____ , в-третьих, мне _____.

Существуют вещи, которые я воспринимаю как негативные качества у моего мужа. Например, мне совершенно невыносимо, когда _____.

Впрочем, я могу мириться с тем, что _____.

На его месте, я никогда бы не _____.

Из положительных черт моего мужа, для меня главные три. Это: _____.

Работа для моего мужа это _____, а про себя я могу сказать, что моя цель – _____.

Из развлечений я предпочитаю _____.

И здесь мой муж _____.

Если на момент свадьбы рейтинг мужа в моих глазах составлял _____ баллов, то за последнее время – _____ баллов. Наши трудности больше всего связаны с _____ сферой. Причина этого в том, что человек, с которым оказалась связана моя жизнь, мог бы быть _____.

Наши взгляды на семейную жизнь практически _____ . Когда мы вместе, мы редко _____.

Друзья и родственники для нас – это источник _____.

Остается добавить, что в отношении детей _____ . Мне кажется, что наилучшим выходом было бы _____.

С любовью, _____
_____ 200__ год

МОЕ ПИСЬМО О СУПРУГЕ

(Что я могу рассказать о самом _____ для меня человеке, моем партнере по браку)

Когда мы познакомились, для меня решающим было _____, а для моей жены _____.

Впоследствии оказалось, что _____.

Если пошутить, то из животных она напоминает _____, потому, что главное в ней _____; а во мне, по-моему – _____.

Наши родители _____.

Вступая в брак, больше всего мне хотелось, чтобы у нас _____.

Для этого я _____.

Мне кажется, моя жена хотела _____.

Мои ожидания _____ .
В целом, наш брак _____.

Иногда мы _____.
Тогда я _____.
Ревность по отношению к партнеру в браке я

_____.
Мы понимаем друг друга _____, чем раньше. Конечно, мы изменились. О себе могу сказать, что

_____.
А человек, который рядом со мной

_____.
Иногда я думаю, что если бы все сложилось иначе, это было бы

_____.
Согласившись написать это письмо, можно признать, хотя бы внутри себя, что у меня есть проблемы. Начну с себя: во-первых, я

_____.
Существуют вещи, которые я воспринимаю как негативные качества у моей жены. Например, мне совершенно невыносимо, когда

_____.
Впрочем, я могу мириться с тем, что

_____.
На ее месте, я никогда бы не

_____.
Из положительных черт моей жены, для меня главные три. Это:

_____.
Работа для моей жены это _____, а про себя я могу сказать, что моя цель – _____.

Из развлечений я предпочитаю

_____.
И здесь моя жена

_____.
Если на момент свадьбы рейтинг жены в моих глазах составлял _____ баллов, то за последнее время – _____ баллов. Наши трудности больше всего связаны с _____ сферой. Причина этого в том, что человек, с которым оказалась связана моя жизнь, мог бы быть

_____.
Наши взгляды на семейную жизнь практически _____.
_____ . Когда мы вместе, мы редко

_____.
Друзья и родственники для нас – это источник

_____.
Остается добавить, что в отношении детей _____.
Мне кажется, что наилучшим выходом было бы

_____.
С любовью, _____
_____ 200__ год

ГЛОССАРИЙ

Адаптации этап – закономерный этап в каждом периоде жизненного цикла семьи, наступающий после этапа кризиса. Включает в себя процесс перестройки структуры семьи в ответ на произошедшие изменения. Процесс перестройки происходит через решение тех или иных психологических задач – перестройку отношений, иерархии, способов взаимодействия. Нерешение задач ведет к ухудшению функционирования семьи и, как крайний вариант, к распаду семейной системы (разводу).

Адаптивный подход к супружеской совместимости – рассмотрение супружеской совместимости как: а) процесса внутри- и межличностных изменений; б) результата в виде удовлетворенности отношениями. Выделяют материально-бытовую, интимно-личностную и нравственно-психологическую адаптацию, которая происходит на каждом этапе развития семьи.

Ажитация – аффективная реакция человека, проявляющаяся в ответ на угрозу для жизни и другие психогенные факторы в форме сильного беспокойства, тревоги, потери целенаправленности в действиях, нарушении возможности рассуждать.

Актуальный конфликт – временная характеристика конфликта. Это разовый конфликт, столкновение, вызванное конкретной ситуацией.

Акцентуации характера – чрезмерная выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайние варианты нормы. Выделяют порядка десяти основных типов акцентуированных личностей (циклоидный, астенический, гипертимный, конформный и т. д.) и множество их сочетаний.

Антитрадиционная поло-ролевая дифференциация – одна из форм поло-ролевой дифференциации в семье, при которой роли мужчины

Основы психологии семейных отношений. Курс лекций и женщины противоположны распределению ролей при традиционной поло-ролевой дифференциации: женщина несет ответственность за экономическую безопасность семьи, а мужчина занимается хозяйством, активно включен воспитание детей.

Аттракция (от лат. attrahere – привлекать, притягивать) – возникновение при восприятии человека человеком привлекательности одного из них для другого, предпочтение одних людей другими, взаимное притяжение.

Аффилиация— стремление человека быть в обществе других людей, создавать и поддерживать удовлетворительные отношения с другими людьми, желание нравиться, привлекать внимание.

Брак – социальная форма отношений (система норм морали и права) между мужем и женой; признание, закрепление и регулирование отношений между мужчиной и женщиной для наиболее полного удовлетворения их материальных, духовных, сексуальных и других потребностей.

Воспитательная функция семьи – одна из социальных функций семьи. Направлена на поддержание культурной непрерывности общества. Подразумевает первичную социализацию ребенка как передачу подрастающему поколению в общих чертах культурного наследия общества, а также социализацию взрослых членов общества как обеспечение соответствия их поведения

нормам и ценностям общества.

Деструктивный конфликт – один из способов (наряду с конструктивным конфликтом) разрешения конфликта. Характеризуется недовольством исходом конфликтного взаимодействия одной или обеими сторонами, сохранением эмоционального напряжения, негативных эмоций, ощущения неизбежности новых столкновений. К деструктивным конфликтам относят уступку, уход, принуждение, компромисс.

Деятельность – целеустремленная активность, реализующая потребности субъекта. Порождаясь потребностью как источником активности, деятельность управляется сознаваемой целью как регулятором активности.

Жизненный цикл семьи – время существования и развития семьи, семейных отношений от знакомства будущих супругов до распада семьи (в связи с разводом или смертью одного из супругов). Характеризуется закономерной сменой ряда периодов, каждый из которых включает в себя три этапа: этап кризиса, этап адаптации, этап стабильности.

Закрытая семейная система – характеризуется минимальным обменом информацией между семьей и социумом. Семья ведет замкнутый образ жизни, члены семьи предпочитают проводить время в кругу семьи, социальные связи такой семьи сведены к минимуму. Структура семейной системы характеризуется жесткостью и ригидностью, и при воздействии семейная система стремится сохранить свою структуру без изменений, стремится к гомеостазу.

Интимности функция – одна из психологических функций семьи. Это средство удовлетворения потребности во взаимной любви, эмоциональной близости, эмоциональной привязанности, личностно ориентированном общении членов семьи, во взаимопонимании. В семье человек общается с психологически близкими, любимыми людьми, которые деликатно, уважительно относятся к его личности, что способствует также удовлетворению потребности в чувстве значимости, необходимости для другого.

Коммуникативная компетентность – способность устанавливать и поддерживать необходимые эффективные контакты с другими людьми. В состав компетентности включают некоторую совокупность знаний и умений, обеспечивающих эффективное протекание коммуникативного процесса.

Компромисс – один из видов деструктивного конфликта. Характеризуется взаимными уступками, каждая сторона отказывается от части своих интересов в пользу партнера. Ущемляет интересы обеих сторон.

Конструктивный конфликт – один из способов (наряду с деструктивным конфликтом) разрешения конфликта. Возникновение в процессе конфликтного взаимодействия взаимоприемлемого решения, взаимного ощущения удовлетворенности. К конструктивным конфликтам относят сотрудничество.

Конфликт – столкновение несовместимых по тем или иным причинам целей (или средств их достижения), интересов, позиций, мнений субъектов взаимодействия. Является неотъемлемой частью любой семейной жизни и обязательным условием развития супружеских отношений. Количество конфликтов возрастает в адаптационные периоды жизни семьи.

Кооперации функция – одна из психологических функций семьи. Подразумевает сотрудничество и взаимопомощь членов семьи, поддержку друг друга в каких-то начинаниях, делах, в решении тех или иных проблем. Реализация данной функции невозможна без информированности членов семьи о делах друг друга, активного обмена информацией внутри семьи, а также экономической поддержки членов семьи.

Кризиса этап – закономерный этап в начале каждого периода жизненного цикла семьи. Это относительно быстрое и резкое изменение в семейной системе, такое как увеличение или уменьшение численности семьи.

Любовь – интенсивное, напряженное и устойчивое чувство, связанное с сексуальными потребностями и выражающееся в стремлении человека быть своими личностными чертами с наибольшей полнотой представленным в жизнедеятельности другого таким образом, чтобы пробуждать у него потребность в ответном чувстве той же интенсивности, напряженности и устойчивости.

Любовь как деятельность – один из подходов рассмотрения любви как целеустремленной активности. В данном подходе подразумевается, что, с одной стороны, любовь реализуется в конкретных действиях, а с другой – существует возможность освоения деятельности, ее совершенствования.

Любовь как способность – один из подходов рассмотрения любви как способности, то есть условия успешного выполнения «деятельности любви» (см. Любовь как деятельность). В рамках данного подхода можно выделить этапы становления (сензитивные периоды) способности любить: безусловная любовь родителей в раннем детстве, усвоение поло-ролевого поведения в любовных отношениях в дошкольном возрасте, принятие себя в подростковом возрасте. Также подразумевается возможность развивать способность любить в течение жизни.

Любовь как эмоциональное состояние – один из подходов, относящих любовь к классу эмоций и чувств. В данном подходе можно говорить об интенсивности переживания чувства, о его цикличности, о качественном наполнении (переживание различных эмоций в рамках одного чувства).

Миф (в семейной психологии) – это иррациональное (не имеющее обоснования) убеждение, представление, понимание о семье, отношениях между членами семьи, не подвергающееся сомнению. Выделяют мифы, присущие конкретной семье, основанные на ее истории (специфические фамильные легенды), и культуральные мифы, транслируемые через телевидение, фильмы и литературу и разделяемые большей частью населения.

Моногамия (от греч. gamos – брак) – союз между одним мужчиной и одной женщиной. Этот тип супружества принят в европейских странах и в России.

Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребностей субъекта; предмет (материальный или идеальный), побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности, ради которого она осуществляется; осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности.

Направленность личности – системообразующее свойство личности, определяющее ее психологический склад, ориентирующее деятельность лично-

сти; характеризуется совокупностью устойчивых мотивов, относительно независимых от наличных ситуаций, ценностями, интересами, убеждениями, идеалами личности, в которых выражается мировоззрение человека.

Нуклеарная семья – семья, состоящая из супругов без детей или с детьми, живущая отдельно от других родственников. Иногда обозначается как отдельная или простая семья.

Объективные внешние факторы стабильности семьи – сочетание объективных и внешних факторов. К ним относят социально-экономические условия общества и материальные условия жизни семьи.

Объективные внутренние факторы стабильности семьи – сочетание объективных и внутренних факторов. К ним относят показатели супружеской совместимости, адекватность поведения одного из супругов.

Опросники – группа психодиагностических методик, задания которых представлены в виде вопросов или утверждений.

Открытая семейная система – характеризуется интенсивным обменом информацией между семьей и социумом, а также свободной циркуляцией информации внутри семьи, за счет чего информация, полученная вовне одним членом семьи, становится достоянием всех остальных. Открытые семейные системы характеризуются гибкостью отношений и структуры семейной системы в целом, что позволяет ей быстрее и легче адаптироваться к изменениям, происходящим внутри семьи, а также преодолевать возможные негативные воздействия извне через трансформацию структуры семейной системы.

Отношение между элементами системы – устойчивая, закономерная связь между элементами системы.

Отрицательная установка на развод – система взглядов и представлений человека, препятствующих решению о расторжении брака.

Полиандрия – союз одной женщины с несколькими мужчинами. Полиандрия чаще всего диктуется экономическими причинами, так как позволяет не делить, скажем, сельскохозяйственные земли. Братья сообща женятся на одной девушке и продолжают вместе возделывать свой семейный надел, который затем наследуют их общие сыновья. Женщина при полиандрии почти всегда является главой семьи. Полиандрия представляет собой разновидность полигамного брака.

Полигиния – союз одного мужчины с несколькими женщинами. Такой тип супружества распространен в странах, где ведущая религия – ислам. При этом почти всегда первая жена считается старшей и обладает многими правами и привилегиями, но главой семьи является, безусловно, муж. Полигиния представляет собой разновидность полигамного брака.

Положительная установка на развод – система взглядов и представлений человека, способствующих принятию решения о расторжении брака.

Поло-ролевая дифференциация – комплексный показатель, учитывающий распределение ролей в семье и отношение к нему супругов. Выделяют три формы поло-ролевой дифференциации: традиционная, антитрадиционная, равноправная.

Правила взаимодействия в семье – задают способы поведения членов семьи в различных ситуациях; позволяют членам семьи ориентироваться в реальности и придают устойчивость семье, если их не нарушают. Семейные правила могут задаваться культурой, могут привноситься супругами из родительских семей, могут вырабатываться членами семьи, прежде всего супругами, в ходе совместной жизни. Правила могут провозглашаться, а могут существовать негласно. Возникнув в определенный период жизни семьи, со временем правила могут и должны меняться. Если, этого не происходит, устаревшие правила могут породить конфликты в семье, неудовлетворенность членов семьи друг другом.

Представление об идеальном партнере – один из факторов выбора супруга; формируется в течение жизни человека и складывается из социальных стереотипов окружения, в котором воспитывается и живет человек, из опыта общения с представителями противоположного пола. На его формирование также оказывают влияние различные известные и публичные люди (литературные и киногерои, артисты, спортсмены и др.) и сходство или различие с родителем противоположного пола. Представления об идеальном партнере у разных людей различаются степенью осознанности, детализированности и динамичности (изменчивости).

Привычный (хронический) конфликт – временная характеристика конфликта. Это устоявшийся стереотип взаимодействия между супругами вследствие неразрешенного противоречия.

Принуждение – один из видов деструктивного конфликта. Характеризуется настаиванием на своей позиции и «продавливанием» своего решения, игнорированием или обесцениванием позиции партнера. Ущемляет интересы одной из сторон.

Прогрессирующий конфликт – временная характеристика конфликта. Это конфликт, возникающий неоднократно в одном поле противоречий; характеризуется ростом напряженности.

Психологические функции семьи – функции семьи в восприятии членов семьи; то, для чего люди создают семью, чего они от нее ожидают, на удовлетворение каких индивидуальных психологических потребностей направлены их взаимоотношения. Психологические функции реализуются через межличностные отношения, поэтому могут рассматриваться как различные виды семейных отношений. К основным психологическим функциям семьи относят функции кооперации, интимности, рекреации, самоактуализации.

Равноправная (партнерская, эгалитарная) поло-ролевая дифференциация – одна из форм поло-ролевой дифференциации в семье, при которой оба супруга одинаково включены в реализацию семейных ролей и обязанностей, при этом каждый отвечает в основном за то, что больше соответствует его вкусам и возможностям.

Развод – прекращение, расторжение брака. Выделяют два типа: развод эмоциональный (психологический) и фактический (юридический).

Развод фактический (юридический) – фактическое прекращение совместного проживания супругов, юридически оформленное прекращение су-

пруджеских отношений (при наличии юридически оформленного брака); супруги живут отдельно, не ведут совместное хозяйство. Обычно следует за разводом эмоциональным (психологическим).

Развод эмоциональный (психологический) – утрата пруджеских отношений, отсутствие как таковой «совместной» жизни с общим решением тех или иных задач, совместным проведением досуга и т. д. Супруги могут продолжать жить под одной крышей, но каждый сам по себе. Обычно предшествует разводу фактическому (юридическому).

Расширенная семья – семья, состоящая из представителей нескольких поколений; может быть представлена как объединение нуклеарной семьи и родственников (бабушки, внуки, сестры и т. д.). Иногда обозначается как сложная семья.

Ревность – сомнение в верности (или знание о неверности) любимого человека. Переживается одинаково болезненно и остро, независимо от степени обоснованности сомнений. Ревность не является неотъемлемой частью любви.

Рекреации (восстановительная) функция – одна из психологических функций семьи. Это возможность получения моральной и психологической поддержки друг от друга, возможность снять напряжение, полученное вне семьи. Реализация данной функции подразумевает удовлетворение одной из базовых психологических потребностей – потребности в психологической безопасности, защищенности.

Репродуктивная функция семьи – одна из социальных функций семьи. Направлена на поддержание биологической непрерывности общества. Семья – единственная общность людей, увеличение численности которой происходит не за счет внешнего притока, извне, а за счет рождения детей.

Роль – социальная функция личности; соответствующий принятым нормам способ поведения в зависимости от ее статуса или позиции в обществе, в системе межличностных отношений. Индивидуальное исполнение роли имеет определенную «личностную» окраску, зависящую, прежде всего, от знаний и умений человека находиться в данной роли, от ее значимости для него. Различают роли социальные, обусловленные местом индивида в системе объективных социальных отношений (например, профессиональные, пруджеские), и межличностные, определяемые местом индивида в системе межличностных отношений (например, в семье – опекун, психотерапевт).

Самоактуализации функция – одна из психологических функций семьи. Подразумевает предоставление каждому члену семьи возможности наиболее полного выявления и развития своего личностного потенциала, личностного роста.

Связь между элементами системы – определяется в том случае, когда наличие, отсутствие или изменение одного элемента есть обязательное условие наличия, отсутствия или изменения другого элемента, связанного с ним. Например, наличие связи между членами семьи определяется влиянием настроения одного на настроение другого (других).

Семейная иерархия – вертикальная структура семьи, обеспечивающая распределение власти и ответственности в семье.

Семейные подгруппы или подсистемы – объединение нескольких членов семьи, выполняющих определенные функции; традиционно выделяют подсистемы супругов, родителей, детей.

Семья – совокупность людей, связанных разными отношениями (родства, порождения, свойства), формирующимися в совместной деятельности; главным предназначением семьи является духовное взаимообогащение членов семьи и предотвращение дезинтеграции их личности.

Семья (в системном подходе) – живая открытая целостная система, члены которой являются ее элементами, объединенными связями и отношениями и образующими структуру.

Система – совокупность элементов (материальных и нематериальных), находящихся в отношениях и связях между собой, имеющих определенную структуру и образующих определенное целостное единство

(по отношению к окружающей среде)

Скрытый конфликт – один из способов (наряду с явным конфликтом) протекания конфликта. Конфликт незаметен со стороны, может не осознаваться одним или обоими супругами.

Смешанная семья – перестроенная семья, образовавшаяся вследствие брака разведенных людей; включает в себя неродных родителей и неродных детей, так как дети от предыдущего брака вливаются в новую семью.

Совместимость – взаимное приятие партнеров по общению и совместной деятельности, основанное на оптимальном сочетании (сходстве или взаимодополняемости) ценностных ориентации, социальных установок, интересов, мотивов, потребностей, характеров, темпераментов, темпа и ритма психофизиологических реакций и других значимых для межличностного взаимодействия индивидуально-психологических характеристик.

Сотрудничество – вид конструктивного конфликта. Характеризуется поиском взаимоприемлемого решения, признанием ценности позиции и мнения каждого участника конфликта, подразумевает взаимное уважение прав и интересов сторон конфликта.

Социальные функции семьи – функции, возлагаемые на семью обществом. Выполнение социальных функций целесообразно для общества. К основным социальным функциям относят репродуктивную и воспитательную функции.

Социальный стереотип (от греч. stereos – твердый и typos – отпечаток) – относительно устойчивый и упрощенный образ социального объекта (человека, группы и т. д.), носящий, как правило, оценочный характер; может отражать предвзятые представления, принятые в том или ином социуме.

Способности – индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной деятельности; обнаруживаются в процессе овладения деятельностью и развиваются в деятельности.

Стабильности этап – закономерный этап в каждом периоде жизненного цикла семьи, наступающий после этапа адаптации и длящийся до наступления следующего кризиса. Это функционирование семьи на определенном уровне как устойчивой системы, относительно спокойный период.

Стереотипы взаимодействия в семье – закрепление устойчивых способов поведения членов семьи, повторение их поступков и сообщений, постоянное следование правилам взаимодействия в семье. В стереотипах взаимодействия можно выделить эмоциональное отношение к тому, на кого оно направлено: обвинение, раздражение, восхищение и т. д.

Структурный подход к супружеской совместимости – рассмотрение супружеской совместимости как оптимальных сочетаний характерологических, интеллектуальных, мотивационных и т. п. характеристик супругов. Выделяют психофизиологический, психологический и социальный уровень совместимости, при ведущей роли последнего (совместимость направленностей личности супругов).

Субъективные внешние факторы стабильности семьи – сочетание субъективных и внешних факторов. К ним относят меру социального контроля и ожидания окружающих.

Субъективные внутренние факторы стабильности семьи – сочетание субъективных и внутренних факторов. К ним относят эмоциональные связи между супругами.

Супружеская совместимость – отношения между супругами, обеспечивающие им возможность успешного взаимодействия. Степень совместимости определяет стабильность семьи, а также эффективность выполнения ею как социальных, так и психологических функций. Выделяют три подхода к исследованию психологической совместимости: структурный, функциональный и адаптивный, которые не противостоят и не противоречат друг другу, а являются взаимодополняемыми, что указывает на сложность и многогранность феномена супружеской совместимости. Требования к совместимости супругов могут различаться в зависимости от количества социальных контактов супругов и интенсивности их взаимодействия.

Супружество, супружеские отношения – совокупность социально регламентированных отношений между брачными партнерами.

Темперамент – характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости, темпа, ритма, психических процессов и состояний; определенное устойчивое сочетание психодинамических свойств, проявляющихся в деятельности и поведении. Темперамент относительно устойчив и мало подвержен изменениям под влиянием среды и воспитания, не определяет непосредственно содержательные черты личности, но свойства темперамента могут как благоприятствовать, так и противодействовать формированию определенных черт личности.

Теории выбора брачного партнера – гипотетические построения различных исследователей о процессе, механизмах, закономерностях и этапах выбора брачного партнера. Наиболее известными являются теория «фильтров» Л. Керкгоффа и К. Дэвиса, «теория стимул – ценность – роль», или «Обмен и максимальная выгода», Б. Мюрстейна, «Круговая теория любви» А. Рейса.

Традиционная поло-ролевая дифференциация – одна из форм поло-ролевой дифференциации в семье, при которой обязанности распределены строго в связи с полом: для женщины – уход за домом и воспитание детей, для

мужчины – материальное обеспечение семьи и поддержание контактов с внешним миром.

Установка (аттитюд) – относительно устойчивая во времени система взглядов, основанных на ценностных ориентации индивида, а также совокупность связанных с ними эмоциональных состояний, предрасполагающих к определенным действиям. Установки формируются в ходе социализации индивида, а также на основе его жизненного опыта. Установка среди прочих характеризуется степенью принятия-отвержения объекта или явления, на которые она направлена, следовательно, у человека может быть положительная или отрицательная установка.

Установка на развод – относительно устойчивая во времени система взглядов и представлений о разводе, совокупность связанных с ним эмоциональных состояний, предрасполагающих к определенным действиям. Выделяют положительную и отрицательную установку на развод.

Уступка – один из видов деструктивного конфликта. Характеризуется согласием с партнером, принятием его претензий, выполнением его требований, отказом от своей позиции. Ущемляет интересы одной из сторон.

Фелицитологическая функция семьи (от лат. *felicitas* – счастье) – одна из психологических функций семьи, которая предполагает создание условий для счастья каждого члена семьи. Эта функция в какой-то мере объединяет все остальные функции (кооперации, интимности, рекреации, самоактуализации), но является самостоятельной и значимой.

Функциональная семья – семья, эффективно реализующая свои основные функции – психологической поддержки и социализации членов семьи. Характеризуется прочными, устойчивыми отношениями любви, доверия, эмоционального равновесия, достижением внутренней интеграции супругов. Возникающие конфликты преодолеваются. Иногда обозначается как благополучная или устойчивая семья. Противоположностью функциональной семьи является дисфункциональная семья.

Функциональный подход к супружеской совместимости – рассмотрение супружеской совместимости как непротиворечивости ролей а супружеской паре. В качестве основных супружеских ролей выделяют роль «кормильца», хозяйина/хозяйки, сексуального партнера, воспитателя, организатора досуга, психотерапевта и др.

Черты личности – устойчивый индивидуальные особенности личности, складывающиеся и проявляющиеся в деятельности и общении, обуславливая типичные для данной личности способы поведения.

Чувства – высшая форма эмоционального отношения, человека к предметам и явлениям действительности, отличающегося относительной устойчивостью и обобщенностью. Возникая как результат обобщения ситуативных эмоций, сформировавшиеся чувства становятся ведущими образованиями эмоциональной сферы человека и начинают, в свою очередь, определять динамику и содержание ситуативных эмоций; так, в рамках одного чувства могут возникать различные по знаку эмоции.

Элемент системы – выделенный на основе системного анализа предельно элементарный компонент системы, сохраняющий после вычленения свои функции по отношению к целому (в семейной системе элементами выступают члены семьи)

Эмоции – особый класс психических процессов и состояний, отражающий в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций; являются энергетической составляющей жизнедеятельности индивида, способной как активировать, так и тормозить его активность.

Этапы выбора брачного партнера – последовательные этапы, предшествующие принятию решения о вступлении в брак. Эти этапы можно рассматривать как систему фильтров, которые последовательно в процессе от поверхностного знакомства к более глубокому межличностному общению сужают круг возможных избранников, отсекая неподходящих. Теоретически успешное преодоление всех фильтров обеспечивает глубокие и устойчивые отношения в супружеской паре. Можно выделить следующие этапы (фильтры): первое впечатление, оценка привлекательности другого; возникновение аттракции; познание человека, различных сторон его личности; принятие решения о создании семьи.

Явный конфликт – один из способов (наряду со скрытым конфликтом) протекания конфликта. Конфликт протекает открыто, осознается обоими супругами, супруги вербально и невербально (молчание, хлопанье дверью и т. д.) демонстрируют свое несогласие друг с другом или с ситуацией.

Я-концепция – динамическая система представлений человека о самом себе, важнейшей функцией которой является обеспечение внутренней согласованности личности. Центральный компонент Я-концепции – самооценка как ценность и значимость себя в целом и отдельных сторон своей личности, поведения, деятельности, отражающая уровень самоуважения и целостного самопринятия. Я-концепция формируется в ходе взаимодействия со значимыми другими, как результат их оценок.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Калинина Р. Р. Введение в психологию семейных отношений / Р. Р. Калинина. – СПб. : Речь, 2008. – 351 с.
2. Основы психологии семьи и семейного консультирования / Н. Н. Поськоев [и др.]. – М. : Владос, 2004. – 430 с.
3. Старшенбаум Г. В. Как стать семейным психологом : интерактивный учебник : тесты, упражнения, ролевые игры. – М. : Психотерапия, 2007. – 480 с.
4. Шнейдер Л. Б. Семейная психология : учеб. пособие для вузов / Л. Б. Шнейдер. – 4-е изд. – М. : Акад. Проект : Трикста, 2008. – 736 с.

Дополнительная литература

1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – М. : Класс, 2000. – 208 с.
2. Алешина Ю. Е. Семейное и индивидуальное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина. – М. : Социальное здоровье России, 1993. – 172 с.
3. Алешина Ю. Е. Специфика психологического консультирования / Ю. Е. Алешина // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1994. – № 1. – С. 203.
4. Алешина Ю. Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений / Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 120 с.
5. Бельская Е. Г. Основы психологического консультирования и психотерапии : учеб. пособие / Е. Г. Бельская. – Обнинск : ИАТЭ, 1998. – 80 с.
6. Беннис У. Теория группового развития / У. Беннис, Г. Шепард // Современная зарубежная социальная психология : тексты / под ред. Г. М. Андреевой, Н. Н. Богомоловой, Л. А. Петровской. – М., 1984. – С. 142–161.
7. Божович Л. И. Личность и ее развитие в детском возрасте Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.
8. Бондаренко О. Р. Умное незнание психолога-консультанта. Из опыта подготовки психологов-консультантов / О. Р. Бондаренко // Журнал практического психолога. – 1998. – № 7. – С. 54–58.
9. Браун Дж. Теория и практика семейной психотерапии / Дж. Браун, Д. Кристенсен. – СПб. : Питер, 2001. – 352 с.
10. Бретт Д. «Жила была девочка, похожая на тебя...». Психотерапевтические истории для детей / Д. Бретт ; пер. с англ. Г. А. Павлова. – М. : Класс, 1996. – 224 с.
11. Булкина Е. С. Письменное общение психолога с клиентом / Е. С. Булкина // Журнал практического психолога. – 1999. – № 9. – С. 64–66.
12. Бэндлер Р. Семейная терапия / Р. Блэдлер, Дж. Гриндер, В. Сатир. – Воронеж : НПО «Модэк», 1993. – 128 с.
13. Вебер Г. Кризисы любви. Системная психотерапия Берта Хеллингера / Г. Вебер. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – 304 с.

14. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта / К. Витакер. – М. : Класс, 1998. – 205 с.
15. Витакер К. Танцы с семьей. Семейная терапия. Символический подход, основанный на личностном опыте / К. Витакер, В. Бамберри. – М. : Класс, 1997. – 161 с.
16. Витек К. Проблемы супружеского благополучия / К. Витек. – М. : Прогресс, 1988. – 138 с.
17. Волков Е. Н. Консультирование жертв интенсивного манипулирования психикой: основные принципы, особенности практики / Е. Н. Волков // Журнал практического психолога. – 1997. – № 1. – С. 9–13.
18. Горностай П. П. Теория и практика психологического консультирования. Проблемный подход / П. П. Горностай, С. В. Васьковская. – Киев : Наукова думка, 1995. – 128 с.
19. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психология / М. А. Гулина. – СПб. : Речь, 2001. – 352 с.
20. Джулиус Э. К. Семейная хореография: алкоголическая семейная система на протяжении нескольких поколений / Э. К. Джулиус, П. Пэпп // Семейная психотерапия : хрестоматия / сост.: Э. Г. Эйдемиллер, Н. В. Александрова, В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 2000. – С. 479–496.
21. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования : учеб. пособие / А. Н. Елизаров. – М. : Ось-89, 2003. – 336 с.
22. Кочюнас Р.-А. Б. Основы психологического консультирования : пер. с лит. / Р.-А. Б. Кочюнас. – М. : Акад. проект, 1999. – 239 с.
23. Калинина Р. Р. Введение в психологию семейных отношений / Р. Р. Калинина. – СПб. : Речь, 2008. – 351 с.
24. Кан-Калик В. А. Грамматика общения / В. А. Кан-Калик. – Грозный : Чечен.-Ингуш. кн. изд-во, 1995. – 68 с.
25. Ковалев С. В. Психология современной семьи / С. В. Ковалев. – М. : Просвещение, 1988. – 207 с.
26. Крижанская Ю. С. Грамматика общения / Ю. С. Крижановская, В. П. Третьяков. – М. : Смысл : Акад. проект, 1992. – 277 с.
27. Маданес К. Стратегическая семейная терапия / К. Маданес. – М. : Класс, 1999. – 272 с.
28. Малкина-Пых И. Г. Семейная терапия / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 990 с.
29. Меновщиков В. Ю. Введение в психологическое консультирование / В. Ю. Меновщиков. – М. : Смысл, 1998. – 109 с.
30. Минухин С. Техники семейной терапии : пер. с англ. / С. Минухин, Ч. Фишман. – М. : Класс, 1998. – 304 с.
31. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование / А. Н. Моховиков. – М. : Смысл, 2001. – 494 с.
32. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М. : ЭКСМО-ПРЕСС, 2002. – 256 с.
33. Навайтис Г. Семья в психологической консультации / Г. Навайтис. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 1999. – 224 с.

34. Навайтис Г. А. Муж, жена и... психолог / Г. А. Навайтис. – М. : Прогресс, 1995. – 127 с.
35. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
36. Обозов Н. Н. Психологическое консультирование : (метод. пособие) / Н. Н. Обозов ; СПбГУ, 1993. – 49 с.
37. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования : учеб. пособие / Р. В. Овчарова. – М. : ТЦ «Сфера», 2000. – 448 с.
38. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход / А. Блазер [и др.]. – М. : Класс, 1998. – 272 с.
39. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : учеб. пособие / под ред. Е. Г. Силяевой. – М. : Академия, 2002. – 192 с.
40. Роджерс К. О групповой психотерапии / К. Роджерс. – М. : Гиль-Эстель, 1993. – 224 с.
41. Сатир В. Семейная терапия и NLP / В. Сатир. – М. : Ин-т общегуманитар. исслед., 1999. – 180 с.
42. Семейная психотерапия : хрестоматия / сост.: Э. Г. Эйдемиллер, Н. В. Александрова, В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
43. Сысенко В.А. Супружеские конфликты / В. А. Сысенко. – М. : Финансы и статистика, 1983. – 175 с.
44. Хейли Д. Стратегии семейной терапии : пер. с англ. / Д. Хейли, М. Эриксон. – М. : Ин-т общегуманитар. исслед., 2001. – 448 с.
45. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений : курс лекций / Л. Б. Шнейдер. – М. : Апрель-Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
46. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 1999. – 656 с.

Учебное издание

Фонталова Наталья Сергеевна

Психология семьи и семейное консультирование

Учебное пособие

Издается в авторской редакции

Технический редактор А. С. Ларионова

ИД № 06318 от 26.11.01.

Подписано в печать 24.05.12. Формат 60x90 1/16. Бумага офсетная. Печать трафаретная. Усл. печ. л. 8,5. Тираж 100 экз. Заказ .

Издательство Байкальского государственного университета
экономики и права.

664003, г. Иркутск, ул. Ленина, 11.

Отпечатано в ИПО БГУЭП.