

Бюджетное учреждение Омской области  
"Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"

**Программа клуба для женщин,  
находящихся в трудной жизненной ситуации  
"Как сохранить семью"**

Омск

## Пояснительная записка

Семья – малая социальная группа людей, которая основана на браке или родственной связи и функционирует на основе общего быта, материальной и моральной взаимопомощи. Зачастую система семьи дает сбой и причиной этому могут быть различные факторы: кризисные периоды (психологи делят семейную жизнь на циклы), внешние обстоятельства (социальные), личностные изменения одного из супругов (регресс/прогресс), рождение или уход ребенка из семьи и др. Для сохранения чувств, доверия, взаимопонимания и других семейных ценностей между супругами, родителями и детьми в нужную минуту сложно найти ресурсы, мотивирующие факторы, способствовавшие созиданию.

Аудитория программы – женщины, попавшие в трудную жизненную ситуацию. Каждая из них имеет полное право быть успешной, любимой и счастливой, но в силу обстоятельств вынуждена вступать в неравноправную борьбу... И тогда, погрязнув, казалось бы, в бесконечный поток переживаний, тревог, обид, разочарований она забывает о своем истинном предназначении в семье – хранительница очага. В этом состоянии сложно принимать какие-либо разумные решения, заниматься воспитанием детей, уделять достаточно внимания и любви себе и своим близким... Как жаль, что нет точного алгоритма действий "Как продлить чувство любви", "Как избежать ссор и непонимания", "Как построить отношения раз и навсегда"... Ведь это и есть то, что сохраняет семью! Однако, каждая женщина несет в себе семейные ценности своих предков, свою уникальность и неповторимость, именно поэтому у каждой – свой алгоритм в созвучии с пониманием, интерпретацией ситуации и отношением к ней. Каждая женщина имеет свое представление о любви и о секретах, в которых она раскрывается; о свободе и об ответственности; о чувствах и эмоциях, и о том, как она хотела бы их выражать; о женском предназначении и мн. другом; а деструктивные эмоции мешают слышать свои ощущения и осознавать истинные потребности в ситуации "здесь и сейчас".

Данная программа направлена на изменение отношения женщины к трудной ситуации, сложившейся в ее семье, с целью формирования нового пути построения эффективных межличностных взаимоотношений с супругом. Средствами достижения заявленной цели является способствование:

- осознанию мотивации вступления в брак, выбора стратегии поведения ("какая выгода?"), "Я" в моей семье", "что для меня моя семья", "как распределяются роли в моей семье",
- повышению уверенности в собственных возможностях и уровня ответственности женщины за благоприятный психологический климат в семье.

**Цель программы** – создание условий для построения эффективных межличностных взаимоотношений с супругом, детьми, а, следовательно, сохранения семьи.

**Задачи:**

1. Ознакомление слушателей с теоретическим материалом.
2. Научение практическому использованию теоретического материала.
3. Способствование регистрации модели отношений в семье и использование этого опыта для улучшения ситуации (разрешения сложной задачи).
4. Способствование освоению способов саморегуляции эмоционального состояния.
5. Способствование осознанию личной стратегии поведения в семье. Психотерапия.
6. Психологическая поддержка женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию.

**Организация работы по программе:**

Комплектация группы: аудитория социальной гостиницы. Занятия проводятся 1 раз в неделю, каждое из которых рассчитано на один академический час. В программу входят 11 занятий (11 часов). Оптимальное количество участников на занятии – 15 человек.

**Целевая группа** – женщины, попавшие в трудную жизненную ситуацию.

**Основные этапы реализации программы:**

1. Организационный (1)
2. Основной (1-10)
3. Итоговый (11).

### **Этапы проведения занятия**

**Организационный этап:**

1. Разрешение организационных вопросов по условиям реализации программы.
2. Оглашение основных правил работы на встречах. Диагностическое мероприятие, направленное на исследование запросов участниц.

**Основной этап** – реализация целей и задач программы. Данный этап включает в свое содержание насыщенный теоретический материал, позволяющий участникам объективно оценить сложившуюся в их жизни ситуацию, применить полученные знания на практике. Занятие проводит психолог или педагог-психолог. Каждое занятие имеет определенную тему и цель. Реализация программы в форме лекционных, семинарских и практических занятий. Занятия проводятся в виде бесед, тренинговых упражнений, работы в группе.

### Тематический план программы

№ п/п	тема	форма проведения	задачи	кол-во занятий	ответственный
1.	Вводное занятие	Диагностика, беседа, тренинговые упражнения	Обозначение целей и задач программы. Исследование запросов группы. Передача теоретического материала	1	психолог
2.	Проблемы стабильности брака и семьи	Лекция с элементами дискуссии, упражнение	Передача теоретического материала, поиск ресурсов	1	психолог
3.	Мотивация брака	Лекция с элементами дискуссии, упражнение	Способствовать осознанию ситуации настоящего времени, передача теоретического материала	1	психолог
4.	Выбор стратегии поведения в контакте	Тренинг	Способствовать осознанию участницами личного выбора стратегии поведения, его причинности.	1	психолог
5.	Супружеская совместимость	Диагностика, лекция, упражнения	Передача теоретического материала, способствование осознанию процессов в собственной семье	1	психолог
6.	Распределение ролей в семье	Лекция с элементами тренинга	Передача теоретического материала, способствование осознанию процессов в собственной семье	1	психолог
7.	Саморегуляция эмоционального состояния. Техники.	Тренинг, телесная практика	Освоение участниками способов саморегуляции эмоционального состояния через снятия мышечных зажимов	1	клинический психолог
8.	Гармония интимных отношений	Лекция с элементами дискуссии	Освоение теоретического материала	1	врач-сексолог

9.	Детско-родительские отношения	Диагностика, лекция с элементами дискуссии	Передача теоретического материала, осознание модели воспитания в семье (в т.ч. и родительской, как предпосылки личного поведения )	2	психолог
10.	Заключительная часть	Тренинговые упражнения	Закрепление полученного материала, воспитание ресурсного состояния	1	психолог

**Ожидаемые результаты:**

1. Психологическая поддержка женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию.
2. Приобретение участниками конкретных знаний и техник, направленных на улучшение психологического климата в семье.
3. Передача теоретического материала.

**Кадровое обеспечение:**

Психолог, клинический психолог, врач-сексолог.

### Список используемой литературы

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для ВУЗов. – М.: ЮНИТИ, 1999.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Информационный издательский дом "Филин", 1996.
3. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2006.
4. Дмитриев А., Кудрявцев В., Кудрявцев С. Введение в общую теорию конфликтов. – М.: 1993.
5. Канатаев Ю.А. Психология конфликта. – М.: ВАХЗ, 1992.
6. Сатир В. Психотерапия семьи. – Спб.: "Речь", 2000.
7. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – М.: АПО, 1989.
8. Эйдемиллер Э.Г., В.Юстицкис. Психология и психотерапия семьи. Спб, 1999.
9. Ян Стюарт, Вэнн Джойс. Современный транзактный анализ. Издательство "Социально-психологический центр", СПб, 1996.

## Приложения

1. Тест-опросник удовлетворенности браком.
2. Методика "Ролевые ожидания и притязания в браке" (РОП).
3. Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)
4. Исследование представлений о родительстве и отношения к семейным ролям.  
*Методика PARI (Е. Шеффер и Р. Белл)*

## Занятие 1. "Семья. Ее функциональность"

### 5. Упражнение "Фотоальбом"

*Задание:* все были в ситуации, когда в гостях Вам показывали фотоальбом. Ведущий встает и, называя свое имя, делает любое движение, сосед слева от него открывает следующую страницу, а там – фотография: теперь ему придется повторить его имя с его не сложным движением, а только потом добавить свое фото. Так будем перелистывать альбом до последнего участника. В завершении обсуждение: почему для человека так важно его имя, как вы выбрали свое движение, чье движение запомнилось и почему?

*Ресурсы:* 10 мин + 5-7 (на обратную связь)

*Цель:* обучение концентрации внимания на партнере, интеграция группы за счет сознания быть постоянно включенным в совместную деятельность, снятие внутреннего напряжения за счет игровой ситуации.

### 2. Тест-опросник удовлетворенности браком (см. Приложение 1)

Семья – малая социальная группа людей, которая основана на браке или родственной связи и функционирует на основе общего быта, материальной и моральной взаимопомощи.

На психическое и соматическое состояние здоровья человека особенно неблагоприятно влияют такие семейно-обусловленные переживания:

- глобальная семейная неудовлетворенность, фрустрация из-за резких разногласий между ожиданиями индивида и реальными условиями жизни в семье; при этом характер влияния неудовлетворенности в значительной степени зависит от степени осознания такого состояния. Если неудовлетворенность семьей осознается, она оборачивается на открытые конфликты супругов, взаимную агрессию, если неудовлетворенность не осознается, а супруги утверждают, что все нормально, объясняя проблемы в семье исключительно внешними объективными причинами, это чаще всего, приводит к неврозам, депрессии, алкоголизму;
- так называемая семейная тревожность, которая проявляется в преувеличенных страхах из-за здоровья, определенных особенностях общения и поведения членов семьи, переживания беспомощности, неспособности противостоять неблагоприятному ходу событий;
- чувство вины, связанное с семьей, когда индивид считает себя (осознанно или неосознанно) виновником семейных неурядиц, и из-за характерологических особенностей склонен воспринимать поведение других членов семьи как обвинительное, хотя на самом деле это не так;
- чрезмерное нервно-психическое напряжение, связанное со значительными преградами в удовлетворении потребностей семьи, когда даже малейшие усилия индивида не дают желанных результатов, создавая внутренний конфликт, который



особенно обостряется тогда, когда семья выдвигает к этому члену семьи противоречивые требования и возлагает на него ответственность за их выполнение.

Функции семьи:

*Экономическая* (материально-производственную), хозяйственно-бытовая.

Экономическая функция семьи определяется объединением доходов ее членов и распределением этих доходов на потребление в соответствии с потребностями каждого члена семьи. Хозяйственно-бытовая функция реализуется в форме организации быта семьи и личного быта каждого из ее членов. Распределение домашних обязанностей и их содержание обусловлены исторической эпохой, условиями жизни, составом семьи и стадией ее жизненного цикла;

*Репродуктивная.* Направлена на деторождение и воспроизводство населения.

*Воспитательная.* Реализуется в трех аспектах:

- 1) Семья выступает институтом первичной социализации ребенка.
- 2) Постоянное влияние детей на их родителей.
- 3) Систематическое воспитывающее влияние семейной группы на каждого своего члена.

Также обеспечивает непрерывность развития общества, продолжение человеческого рода, связь времен. Известно, что воспитание в семье, эмоционально-позитивное полноценное общение ребенка с близким взрослым определяет гармоническое развитие ребенка в ранние годы. С возрастом ребенка воспитательная функция семьи не утрачивает своего значения, а лишь изменяются задачи, средства, тактика воспитания, формы сотрудничества и кооперации с родителями. В настоящее время именно воспитание детей рассматривается как важнейшая социальная функция семьи.

*Сексуально-эротическая.* Лишь избирательные, стабильные сексуальные отношения с постоянным партнером, выступающим как уникальная и неповторимая личность, создают условия для достижения наиболее полной сексуальной гармонии партнеров.

*Функция духовного общения,* предполагающая духовное взаимообогащение членов семьи; информационный обмен; обсуждение наиболее значимых для личности проблем социально-политической, профессиональной, общественной жизни; общение в контексте восприятия литературных и художественных произведений искусства, музыки; создание условий для личностного и интеллектуального роста членов семьи.

*Функция эмоциональной поддержки и принятия,* обеспечивающая чувство безопасности и принадлежности к группе, эмоциональное взаимопонимание и сочувствие, или так называемую психотерапевтическую функцию. В современной

семье другим аспектом этой функции выступает формирование у личности потребности в самовыражении и самоактуализации.

*Рекреативная* (восстановительная) функция обеспечения условий восстановления нервно-психического здоровья и психической стабильности членов семьи.

*Функция социальной регуляции*, (контроля и опеки), заключающаяся в регуляции отношений между членами семьи на основе моральных норм через первичный социальный контроль, реализацию личного авторитета и власти.

Функции семьи не соположены и не равнозначны, они образуют иерархическую структуру. Иерархия функций определяется историей семьи как социально-культурного института и историей конкретной семьи. Меняется она в зависимости от исторического периода, социокультурного окружения и от стадии жизненного цикла семьи. Еще одна функция семьи, практически утраченная в современном обществе, – это функция передачи социального статуса. Наследственная монархия, передача аристократических титулов по наследству обеспечивали преемственность статуса и власти. В настоящее время подобная функция реализуется лишь незначительным числом богатых высокопоставленных семей, причем, как правило, не на основе наследования, а за счет обеспечения элитарного образования и введения в соответствующий круг общения.

### **3. Упражнение "Функционирование моей "семьи-системы".**

*Задание:* Построить иерархию значимости функций в Вашей семье. При этом обозначить весомость каждой в % соотношении.

*Ресурсы:* время – 15 мин. + 10 мин на комментарий и вопросы.

*Цель:* формирование "здесь и сейчас" у участниц взгляда на семейные отношения как систему.

## **Занятие 2. Проблема стабильности брака и семьи**

В рамках системного подхода семья рассматривается как целостная система, реализующая совокупность функций, обеспечивающих полное удовлетворение потребностей членов семьи, характеризующаяся внешними и внутренними границами и иерархической ролевой структурой отношений. Границы семейной системы определяются взаимоотношениями между семьей и ее ближайшим социальным окружением (внешние границы) и между различными подсистемами внутри семьи (внутренние границы). Семья включает две основные подсистемы:

- подсистема супружеских отношений;
- подсистема детско-родительских отношений.

Степень жесткости/прозрачности границ определяет открытость (закрытость) семейной системы и каждой из подсистем. Жесткость границ меняется на

протяжении жизненного цикла семьи, отвечая задачам развития семьи и вновь возникающим ее функциям. Подвижность и гибкость границ семейной системы является важной характеристикой, обеспечивающей возможность быстрой адаптивной перестройки семейного руководства, перераспределения семейных ролей и выработки новых стандартов ролевого поведения.

Супружеские отношения первичны по происхождению, они создают основу функционирования и развития семьи. Характеристики семьи подразделяются на объективные, субъективные и интегральную.

Объективные характеристики функционирования семьи:

Известная модель Макмастера постулирует шесть основных параметров функционирования семьи:

- способность семьи к разрешению как инструментальных, так и аффективных проблем, обеспечивающая эффективное ее функционирование;
- коммуникация как открытый и направленный обмен деловой и аффективной информацией между членами семьи;
- ролевая структура, определяющая роли как повторяющиеся модели поведения, выполнение которых членами семьи обеспечивает удовлетворение общих базовых потребностей, распределение ролей и обязанностей, установление соответствующих границ семейной системы;
- эмоциональная отзывчивость как индивидуальная способность членов семьи к сопереживанию и выражению соответствующего диапазона чувств различного содержания и интенсивности;
- аффективная вовлеченность, определяющая степень заинтересованности и ценностной значимости членов семьи друг для друга;
- поведенческий контроль, определяющий правила и стандарты поведения, обязательные для всех членов семьи.

Общая оценка эффективности функционирования семьи основывается на успешности решения задач в каждой из выделенных сфер.

**Упражнение "Совместная работа над задачами семейного тайм-билдинга".**

*Задание:* создание семейного государства, разработка атрибутики и составляющих республик/автономных образований (герб государства, девиз и карта), разработка семейной конституции.

*Ресурсы:* время – 20 мин. на выполнение, 20 мин. на обсуждение.

*Задача:* поиск ресурсного состояния

### Занятие 3. Мотивация брака

Мотивация брака включает 4 основных мотива:

- интимно-личностный (стремление найти желанного партнера для любви);
- морально-психологический (желание найти духовно близкого спутника жизни);
- семейно-родительский (ориентация на рождение и воспитание детей);
- хозяйственно-бытовой (ориентация на налаженный быт и ведение домашнего хозяйства).

#### *Упражнение "Мотивы вступления в брак".*

*Задание:* таблица. 1 столбец – выстроить иерархически мотивы вступления в брак (по значимости). 2 столбец – ожидания от супруга в (соответствующие наименованию мотивации).

*Ресурсы:* время – 15 мин +10 мин на вопросы и комментарий

*Цель:* осознание своих мотивов и соответствия ожиданий.

Иерархия этих мотивов определяет критерии выбора брачных партнеров.

Существенным основанием для заключения брака является любовь.

В психологии любовь – это интенсивное, напряженное и относительно устойчивое чувство субъекта, физически обусловленное сексуальными потребностями и социально сформированным стремлением быть своими индивидуально значащими чертами, с максимальной полнотой представленными в жизнедеятельности другого так, чтобы пробуждать у него потребности в ответном чувстве такой же интенсивности, напряженности и стойкости.

Современная социальная психология выделяет в любви 3 основных компонента:

- эмоциональный (симпатия, часто неосознанная, инстинктивное влечение к человеку, причины которого еще недостаточно выяснены);
- рациональный (уважение, осознание и признание достоинств человека);
- поведенческий (умение не только переживать чувство любви, но и в соответствующий способ проявлять его в деятельности, направленной на получение собственной радости через радость другого человека, в стремлении уменьшить его страдания).

Формула любви: Если мне хорошо оттого, что хорошо тебе, и если я хочу, чтобы тебе было лучше и делаю все для того, то я тебя люблю.

Различают 2 модели любви: пессимистическую и оптимистическую.

*Пессимистическая модель* - зависимость от объекта любви и связь этого чувства прежде всего со страхом потерять любимого человека или его расположение. В результате брак приобретает тревожно-невротический характер.

*Оптимистическая модель* - выходит из относительной независимости от объекта любви из-за позитивного к нему отношения, поощрения индивидуального волеизъявления, относительной автономности супругов, создания условий для личностного развития и психологического комфорта в паре, чувства интимности. Чувство интимности характеризуется для индивида выделением себя со своим сложным, самостоятельно сконструированным внутренним миром и правом на самоактуализацию.

Соответственно различают зрелую и незрелую форму любви. В зрелой любви единство супружеской пары достигается при сохранении целостности их личности, индивидуальности, в незрелой любви – за счет нарушения этой целостности, как отмечает Э. Фромм, симбиотической связи, когда партнеры выбирают позицию "жертвы" и "тирана", крайним проявлением которых есть мазохизм и садизм.

Удовлетворенность браком зависит от согласованности брачно-семейной мотивации, которая много в чем обуславливает его стабильность.

#### **Занятие 4. "Выбор стратегии поведения в контакте"**

##### **1. Тренинг "Модификация и прерывание контакта"**

План:

- о прерывании контакта;
- ретрофлексия...импульсивность;
- дефлексия...открытость;
- десенсибилизация...чувствительность;
- конфлюэнция...обособление;
- эготизм...спонтанность;
- проекция...присвоение;
- интроекция...отвержение.

*Задача для психолога:* доступное разъяснение по выше описанному плану: как появляются те или иные формы прерывания контакта, как их распознать, как с ними самостоятельно работать. (40 мин.)

*Задание:* поделиться на тройки, вспомнить конфликтную ситуацию в семье (о себе), 1 рассказывает, а двое – слушают, а после дают определение, каким способом было прерывание контакта.

*Ресурсы:* "горячий стул" (если возможно!), работа в тройках, время – 30 мин +10 мин. на вопросы и комментарий

*Цель:* способствовать научению распознавать стратегии поведения в контакте.

6. **Тест-опросник. Методика "Ролевые ожидания и притязания в браке" (РОП)** (см. Приложение 2)

## **Занятие 5. Супружеская совместимость как показатель сплоченности семьи. Уровни совместимости.**

1. Низкий уровень – психофизиологическая совместимость темпераментов супругов, сенсомоторная согласованность действий, которые выполняются совместно.

2. Функциональная ролевая согласованность, т.е. согласованность структуры, понимания, распределения и принятия семейных и межличностных ролей. Важное значение имеет желательное и реальное распределение ролей.

3. Высший уровень – ценностно-ориентационное единство, которое фиксирует степень совпадения оценок супругами семейных целей и ценностей.

Семейные цели:

- связанные с воспитанием детей, когда для семьи особенно важно именно воспитание ребенка отцом и матерью;
- допускают дальнейшее развитие супругов как личностей, включая совместный досуг, интенсивное и содержательное семейное общение;
- обусловлены важностью создания своего домашнего очага.

Разногласия во взглядах супругов на семейные цели и ценности, другие аспекты жизнедеятельности семьи можно преодолеть в процессе их взаимной адаптации к совместному способу жизни.

Адаптация (от лат. *adapto* – приспособляю) – единство 2х процессов: ассимиляции (изменение окружения для успешного приспособления) и аккомодации (изменение самого себя для успешного приспособления).

Сущность адаптации заключается во взаимном уподоблении супругов, согласованности, сближении мыслей, чувств и поведения на основе таких психологических механизмов, как идентификация, рефлексия.

Направления адаптации:

- материально-бытовое (заключается в координации прав и обязанностей супругов, в формировании моделей семейного бюджета, которые удовлетворяли бы обоим);
- морально-психологическое (базируется на согласованности интересов, установок, ценностных ориентаций, мировоззрения);
- интимно-личностное (предусматривает достижение сексуального удовлетворения; морально-психологического удовлетворения интимными отношениями).

Вторичная негативная адаптация возникает в результате того, что любовь подчиняется общему психофизиологическому закону адаптации, соответственно которому при постоянном действии одного и того же раздражителя сила чувства, которая вызвана этим раздражителем, уменьшается. В результате для поддержания

силы чувств на высоком уровне необходимо либо увеличить силу раздражителя, либо делать перерывы, либо изменять качество раздражителя.

Вторичная негативная адаптация проявляется в 3-х сферах:

- интеллектуальной (уменьшение интереса супругов друг к другу как к личности в результате повторения в общении тех самых оценок, суждений, мыслей);
- моральной (снижение уважения супругов друг к другу в результате ежедневного неизбежного общения);
- сексуальной (снижение взаимной привлекательности из-за доступности и однообразия взаимоотношений).

Условия преодоления вторичной негативной адаптации.

- Личностное самоусовершенствование, духовное развитие.
- Повышение культуры взаимоотношений, поддержание чувства высокой самооценности друг друга.
- Повышение автономности супругов, расширение интересов и круга общения за пределами брака.
- Успешность адаптации и, соответственно, стабильности брака зависит от особенностей взаимодействия членов семьи, которое проявляются, прежде всего, в общении.

### **1. Упражнение "Семейные обязательства, желания и возможности"**

*Задание* – составить список:

1. "Он должен..." / "Я должна...",
2. "Он хочет..." / "Я хочу...",
3. "Он может..." / "Я могу..."

*Ресурсы:* время - 15 мин. на выполнение + 10 мин на обсуждение.

*Цель:* способствование осознанию участниц ожиданий, желаний и возможностей.

#### **Что должен он:**

1. Создавать основу семейного бюджета. Обратите внимание: не зарабатывать больше жены (что тоже, кстати, не так уж плохо), а именно создавать основу.
2. Быть нравственным ориентиром. Что такое хорошо и что такое плохо, детям должен рассказывать отец (у Маяковского, заметьте, кроха сын пришел именно к отцу).
3. Дарить жене подарки без повода. Небольшие приятные мелочи, что-то такое, что точно знаешь, ей понравится.
4. Организовывать семейные выходные: "А в выходные поедем в лес на пикник!" – говорит глава семейства. И все радуются.
5. Помогать жене вести быт. Иногда главная помощь состоит не в том, чтобы стирать-готовить-драить палубу, а в том, чтобы не добавлять жене работы. Самому

вещи не разбрасывать, к примеру, и детей приучать класть все аккуратно на место (то есть быть не только нравственным ориентиром, но и гигиеническим).

***Что должна она:***

1. Создавать атмосферу в доме. Психологи придумали для этого особый термин – "атмосфера оазиса в доме". Что это означает? Во-первых, чистота, красота, уют в доме. Наводить порядок в оазисе самостоятельно – это тяжелый физический труд, так что тут главное – организация. И себя, и домочадцев. Вторая важная составляющая "атмосферы оазиса" – эмоциональная. Пришел муж, его надо выслушать, пожалеть, улыбнуться, сказать, как сильно вы его любите, восхититься тем, какой он сильный и умный...

2. Кормить мужа. Заметьте: не готовить ему еду, а кормить его. Придя домой с работы, муж должен быть уверен: ужин в доме есть.

3. Понимать, что все настроения в семье начинаются с нее. Исследования показали, что в семье мужчины бессознательно копируют сигналы, которые столь же бессознательно подают женщины.

4. Уступать мужчине в споре и соглашаться с ним: Мол, ты здесь главный, как скажешь, так и будет. Мужчине важно, чтобы с ним соглашались.

5. Быть всегда красивой, веселой. Мужчина – защитник и капитан семейного корабля, а женщина отвечает за ощущение счастья. Уж не раз фиксировали научные приборы: именно созерцание красоты плюс гормоны радости да осознание того, что ты любим, дают человеку вкус сладкой жизни.

**Условия эффективного межличностного общения в семье:**

- открытость коммуникации; высокая активность коммуникации, обеспечивающая интенсивное обсуждение значимых для членов семьи проблем. Регламент семейной жизни должен предусматривать специальное время и создание ритуалов для возможности такого обсуждения – вечернее совместное чаепитие, разговор с детьми перед сном и т.д.;

- необходимая степень самораскрытия в процессе общения, конгруэнтность общения;

- согласованность представлений о семейном укладе, общность семейных ценностей, адекватность семейного самосознания, согласованная целостность системы "Мы";

- точность невербальной коммуникации, непротиворечивость вербальных и невербальных сообщений;

- сенситивность к высказываниям "с обратной связью";

- безоценочность и эмпатическое принятие партнера как условие позитивного развития эмоциональных отношений в семье, создания атмосферы психологической безопасности и гармонизации образа-Я партнера;



- проявление любви, взаимной эмпатии и поддержки, уважения партнера, что особенно важно в кризисных периодах жизненного цикла семьи и при возникновении стрессовых, фрустрирующих и проблемных ситуаций;

- формирование семейного языка – определенных, согласованных и легко узнаваемых семейных символов, традиций, норм. Семейный словарь включает особые имена, прозвища, символы значимых событий (годовщины знакомства, первого свидания, объяснения и пр.), шутки, остроты, дразнилки, «приколы», семейные рассказы. Существует согласованный язык взглядов, мимики, жестов, поз. Семейные реликвии – предметы, связанные с определенными "знаковыми" событиями семьи, – также выполняют важную функцию стабилизации семейного общения, взаимодействия и формирования семейного благополучия.

*Нарушения межличностного общения* – одна из наиболее актуальных проблем семейного функционирования. Можно выделить следующие виды нарушений межличностной коммуникации в семье:

- 1) противоречивость вербальной и невербальной коммуникации;
- 2) возникновение коммуникационных барьеров;
- 3) манипулирование партнером в процессе коммуникации, злоупотребление управлением коммуникацией (Э. Берн);
- 4) нарушение и искажение передачи чувств (В. Сатир);
- 5) "отклоненная" коммуникация;
- 6) парадоксальная коммуникация;
- 7) "замаскированная" коммуникация – мистификация (Р. Лэнг).

Трудности в общении часто возникают из-за низкой коммуникативной компетентности супругов и использования ими высказываний типа коммуникационных барьеров, затрудняющих процесс эффективного общения.

Типы неэффективных высказываний включают: приказания, прямое инструктирование; предостережения, угрозы; нотации, морализаторство; советы и разъяснения; логическую аргументацию; прямую негативную оценку; высмеивание, навешивание ярлыков; похвалу; интерпретацию поведения, постановку диагноза; расследование, допрос; утешение, успокаивание; отвлечение внимания, уход от проблемы.

Если трудности общения приобретают хронический характер, возникает так называемая "коммуникационная проблема", связанная с существованием актуальной потребности одного из членов семьи в помощи или содействии партнера и неадекватностью способа передачи информации. Э.Г. Эйдемиллер выделяет три этапа развития коммуникационной проблемы: информационно-дефицитный, этап замещающе-искаженного коммуницирования и поведенчески-коммуникационный. В супружеских отношениях достаточно часто дефицитной информацией, т.е.

информацией, передача которой оказывается затруднена, является просьба о подтверждении любви, обращение за эмоциональной поддержкой и сопереживанием.

"Отклоненная" коммуникация представляет собой односторонний процесс, в котором один из партнеров, по сути, занимает позицию изоляции и молчаливого отказа от коммуникации. Внешне такая коммуникация выступает как монолог вместо диалога, в общении партнеров отсутствует зрительный контакт.

Парадоксальная коммуникация представляет собой передачу по коммуникационному каналу одновременно двух взаимоисключающих сообщений, каждое из которых должно быть воспринято партнером как истинное. Противоречивое сообщение подкрепляется еще и запретом его замечать или комментировать. Например, супруг, вернувшись домой, застаёт заплаканную жену и встревожено спрашивает: "Что случилось?". Следует ответ со слезами на глазах: "Все в порядке, у меня все хорошо!"

"Замаскированная" коммуникация, или мистификация, часто используется супругами в условиях актуального или хронического семейного конфликта и представляет собой маскирование и затушевывание противоречий и конфликтов в отношениях с целью сохранить статус-кво, не объективировать конфликтную ситуацию. Мистификация состоит в том, что один член семьи отвергает адекватную интерпретацию семейной ситуации, своих чувств и переживаний, предлагаемую партнером.

Борьба за коммуникационный канал выступает как попытка одного из членов семьи установить безусловное доминирование и главенство над партнером в форме стремления сохранить за собой "последнее слово", утвердить первенство и создать ощущение, что именно ему принадлежит право на решение всех семейных проблем независимо от их ранга. В основе подобного нарушения межличностной коммуникации лежит неразрешенная проблема главенства в семье.

Межличностное общение в семье является ключевым моментом ее жизнедеятельности, определяет эффективность ее функционирования и ресурсы роста и развития.

## ***2. Тест "Ролевые ожидания и притязания в браке" (РОП)***

### **Занятие 6. "Семейное пространство"**

Методика, обеспечивающая возможность изучения и использования семейного пространства для изменения внутрисемейных позиций. Предлагается следующая процедура проведения данной методики. Родителя просят нарисовать план дома, где он жил до свадьбы. Во время рисования психолог постепенно вводит его в ситуацию, задавая следующие вопросы:

- Рисуя, отмечайте, с каким настроением ассоциируется у вас та или иная комната. Попробуйте вспомнить доминирующие запахи, звуки, цвета и людей в этой комнате.

- Была ли в вашем доме комната, специально предназначенная для встречи всех членов семьи?

- Когда члены вашей семьи заходили к вам, в какой комнате происходили встречи?

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

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

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

- Как был расположен ваш родительский дом по отношению к другим домам в этом квартале, выделялся он чем-нибудь или нет?

Вспомните какое-то типичное событие, происходившее в вашем родительском доме. Вспомните типичные слова, фразы, высказывания, которые произносились членами вашей семьи. Вопросы психолога направлены на выявление воспоминаний, связанных с существующими в данной семье правилами и их источниками в родительских семьях. Кроме того, воспоминания изучаются на предмет того, насколько они отражают внутрисемейные взаимоотношения. Данная методика направлена на выявление материала, связана с ролевым поведением в родительских семьях супругов, выявлением скрытых правил взаимодействия в данной семье, а также для прояснения конечных целей семейно-коррекционного процесса.

Распределение ролей и характер общения определяют формы взаимодействия и сотрудничества в семье. С.В. Ковалев предлагает следующую классификацию типов взаимодействия в семье:

- сотрудничество – гибкое распределение ролей в зависимости от стадии жизненного цикла семьи, конкретной ситуации, индивидуальных особенностей членов семьи;

- взаимная поддержка и взаимопомощь, высокий уровень эмпатии, готовность вместе решать конфликтные ситуации;

- паритетные отношения — союз, основанный на взаимной выгоде и равных правах партнеров. По сравнению с сотрудничеством паритетные отношения характеризуются более низкой степенью эмпатии и взаимопомощи. При разрешении конфликтных ситуаций каждый партнер стремится к личной выгоде, игнорируя интересы семьи как целого. Вместе с тем есть готовность искать компромиссное решение, понимание преимуществ сотрудничества с партнером;

- соревнование – явно выраженное стремление к первенству на фоне сохранения доброжелательности к партнеру. В семье сочетаются, с одной стороны, кооперация

на основе решения общих задач, интересов, эмоциональная поддержка, эмпатия, с другой – стремление утвердить свое превосходство в чем-либо – в профессиональной деятельности, карьере, претензиях на любовь и уважение детей. Однако самоутверждение осуществляется не за счет унижения партнера, а достижения реального превосходства;

- конкуренция – желание обойти и "подавить" партнера любыми средствами. Превосходство над ним рассматривается как единственный вариант самоутверждения. Отношения супругов окрашены завистью, ревностью к успехам друг друга, ожесточением в борьбе за лидерство и единоличное главенство. Однако и при ярко выраженной конкуренции центростремительные силы обеспечивают сохранение семьи за счет общих задач, интересов и эмоциональной привязанности;

- антагонизм – дисфункциональность и дисгармоничность семьи, несовместимость, противоречивость интересов ее членов, хронический всеобъемлющий конфликт, переходящий в кризис, искажение или утрата эмоциональной привязанности. Как правило, антагонизм интересов и отношений супругов приводит к распаду семьи.

Сплоченность семьи как интегративная характеристика ее функционирования и стабильности включает два момента: во-первых, степень эмоциональной близости или привязанности членов семьи друг к другу; во-вторых, сформированность семейного самосознания, когнитивным аспектом которого является образ "Мы", а аффективным – чувство "Мы". В психологии семьи существуют различные подходы в определении сущности и механизмов формирования сплоченности семьи.

"Балансная концепция" сплоченности предполагает, что у каждого члена семьи есть центростремительные ("за семью") и центробежные ("против семьи") мотивы. Простой арифметический баланс этих сил определяет степень стабильности семьи. Например, если ребенок является объединяющим центром семьи, т.е. мотивы воспитания определяют баланс сил в пользу сохранения семьи и сплочения ее на основе воспитания детей, то в тот момент, когда функция воспитания себя исчерпает, возможен распад семьи. Возражения против теории баланса сил сводятся к двум основным аргументам: во-первых, в действительности мотивы достаточно трудно оценить по критерию их центростремительности/центробежности, что чревато произвольностью их толкования; во-вторых, в рамках данного подхода каждый член семьи рассматривается как изолированный элемент, системный характер семьи во внимание не принимается, не рассматривается взаимодействие отдельных подсистем.

Функциональный подход рассматривает психологическую совместимость супругов как меру согласованности их ролевых моделей поведения,

обеспечивающую высокую эффективность функционирования семьи, удовлетворения потребностей ее и всех ее членов.

Адаптивный подход интерпретирует совместимость супругов как позитивные межличностные их отношения, хорошее взаимопонимание и эффективное общение. Совместимость означает толерантность, высокую степень терпимости к особенностям поведения и личности друг друга, готовность принимать супруга таким, какой он есть. Супружеская совместимость характеризуется степенью супружеской адаптации и взаимного приспособления.

---

### **Занятия 7, 8**

**проводят специалисты (клинический психолог, врач-сексолог)  
по указанной выше тематике**

### **Занятие 9. "Детско-родительские отношения"**

Детско-родительские отношения составляют важнейшую подсистему отношений семьи как целостной системы и могут рассматриваться как непрерывные, длительные и опосредованные возрастными особенностями ребенка и родителя отношения. Детско-родительские отношения как, важнейшая детерминанта психического развития и процесса социализации ребенка могут быть определены следующими параметрами:

- характер эмоциональной связи: со стороны родителя – эмоциональное принятие ребенка (родительская любовь), со стороны ребенка – привязанность и эмоциональное отношение к родителю. Особенностью детско-родительских отношений по сравнению с другими видами межличностных отношений является их высокая значимость для обеих сторон;
- мотивы воспитания и родительства;
- степень вовлеченности родителя и ребенка в детско-родительские отношения;
- удовлетворение потребностей ребенка, забота и внимание к нему родителя;
- стиль общения и взаимодействия с ребенком, особенности проявления родительского лидерства;
- способ разрешения проблемных и конфликтных ситуаций, поддержка автономии ребенка;
- социальный контроль: требования и запреты, их содержание и количество; способ контроля; санкции (поощрения и подкрепления); родительский мониторинг;
- степень устойчивости и последовательности (противоречивости) семейного воспитания.

Интегративные показатели детско-родительских отношений:

- родительская позиция, определяемая характером эмоционального принятия ребенка, мотивами и ценностями воспитания, образом ребенка, образом себя как родителя, моделями ролевого родительского поведения, степенью удовлетворенности родительство;

- тип семейного воспитания, определяемый параметрами эмоциональных отношений, стилем общения и взаимодействия, степенью удовлетворения потребностей ребенка, особенностями родительского контроля и степенью последовательности в его реализации;

- образ родителя как воспитателя и образ системы семейного воспитания у ребенка. Роль образа родителя и ребенка в детско-родительских отношениях состоит в ориентировке в указанной системе отношений с целью достижения согласованности и сотрудничества в решении задач совместной деятельности и обеспечении необходимых условий гармоничного развития ребенка. Особенности интеграции образов родителя и ребенка в детско-родительских отношениях исследуются в работах Л.И. Вассермана, Г.Т. Хоментausкаса, Е.О. Смирновой, В.В. Абраменковой, О.А. Карабановой, И.М. Марковской.

Эмоциональная сторона детско-родительских отношений в значительной степени предопределяет благополучие психического развития ребенка и реализацию воспитательного потенциала родительства как социального института. Эмоциональное отношение родителя к ребенку квалифицируется как феномен родительской любви (Э. Фромм), причем в современной психологии четко разделяют эмоциональное отношение к ребенку матери и отца, выступающее как материнская или отцовская любовь. Наряду с понятием родительской любви используется термин "принятие" (А. Рое, М. Сегелман, А.И. Захаров, Д.И. Исаев, А.Я. Варга), характеризующий аффективную окраску отношения родителя к ребенку и признание его самооценности. Эмоциональная близость (В.В. Столин) определяет аффективный знак отношения (симпатия – антипатия) и эмоциональную дистанцию между родителем и ребенком.

Термин "привязанность" (attachment) используется для обозначения отношения ребенка к родителю. В современной психологии теория привязанности Дж. Боулби является общепризнанной и наиболее авторитетной, в исследовании феномена любви ребенка к родителю.

В континууме значений эмоционального отношения родителя к ребенку можно выделить несколько вариантов отношений, от безусловно положительного до открыто негативного полюса.

Безусловное эмоциональное принятие ребенка (любовь и привязанность "несмотря ни на что"). Безусловное принятие предполагает дифференциацию родителем личности ребенка и его поведения. Отрицательная оценка и осуждение

родителем конкретных поступков и действий ребенка не влечет за собой отрицания его эмоциональной значимости и снижения самооценности его личности для родителя. Такой тип эмоционального отношения наиболее благоприятен для развития личности ребенка, поскольку обеспечивает полное удовлетворение потребностей ребенка в безопасности, любви, заботе и в аффилиации в отношениях с родителями.

Условное эмоциональное принятие (любовь, обусловленная достижениями, достоинствами, поведением ребенка). В этом случае любовь родителя ребенок должен заслужить своими успехами, примерным поведением, выполнением требований. Любовь выступает как благо, награда, которая не дается сама собой, а требует труда и старания. Лишение родительской любви — достаточно часто используемый вид наказания в подобных случаях. Подобный тип родительского отношения провоцирует у ребенка возникновение тревоги и неуверенности.

Амбивалентное эмоциональное отношение к ребенку (сочетание позитивных и негативных чувств, враждебности и любви).

Индифферентное отношение (равнодушие, эмоциональная холодность, дистантность, низкая эмпатия). В основе такой позиции лежит несформированность материнской позиции, инфантильность и личностная незрелость самого родителя.

Скрытое эмоциональное отвержение (игнорирование, эмоционально-негативное отношение к ребенку)

Открытое эмоциональное отвержение ребенка.

А.С. Спиваковская, основываясь на трехмерной модели любви, предлагает оригинальную типологию любви родительской.

Причины нарушений родительской любви изучены еще недостаточно, однако некоторые из них можно назвать:

- Фрустрация жизненно важных потребностей родителя в связи с воспитанием ребенка. Депривация может охватывать достаточно широкий спектр потребностей, субъективная значимость которых во многом определяется степенью личностной зрелости родителя: потребность во сне и отдыхе; в безопасности; в общении с друзьями; личные достижения, карьера, профессиональный рост.

- Мистификация и искажение образа ребенка как результат проекции негативных качеств и приписывания их ребенку; идентификация ребенка с аверсивной личностью, вызывающей отвращение у родителя, и, как следствие, перенос на него негативного эмоционального отношения.

- Негативное эмоциональное отношение к ребенку как проявление посттравматического стресса. Возникает вследствие фатального совпадения рождения ребенка или начального периода его воспитания, сенситивного к формированию привязанности, и психологической травмы, например, утраты

близкого человека. Ребенок приобретает значение символа травмирующей ситуации либо ассоциируется с ней.

- Личностные особенности родителя (инфантильность, акцентуации характера, невротический тип личности, неадекватный тип привязанности самого родителя, эмоциональные расстройства).

- Индивидуально-типологические особенности ребенка – «трудный темперамент», чрезмерное возбуждение, проблемы дисциплины, невнимательность, импульсивность, опосредующие формирование родительского отношения. Важное значение для формирования эмоционального отношения родителя к ребенку имеет степень соответствия их темпераментов. Если темперамент ребенка противоположен родительскому, это может восприниматься родителем как негативная характеристика его личности или признак инфантильности и незрелости. Например, порывистость и импульсивность ребенка, противоположная сдержанности и неторопливости родителя, воспринимается последним как проявление слабости ребенка.

- Низкая степень удовлетворенности браком и конфликтность в супружеских отношениях.

Говоря о родительской любви, традиционно разделяют материнскую и отцовскую любовь как различающиеся по содержанию, природе, генезису и формам проявления (З. Фрейд, А. Адлер, Д. Винникотт, М. Дональдсон, И.С. Кон, Г.Г. Филиппова). В работах Э. Галински выделяются шесть стадий родительства, содержание и последовательность которых задается логикой развития сотрудничества родителя и ребенка. На каждой из них родитель решает определенные задачи, связанные с необходимостью перестройки детско-родительских отношений с учетом развития ребенка и его возрастающей самостоятельности.

1. Стадия формирования образа – продолжается от момента зачатия до рождения ребенка и рассматривается как исходная в формировании родительской позиции. Именно на этой стадии формируется первичный образ детско-родительских отношений, включающий представление о целях и ценностях воспитания, образ идеального родителя как эталона, представление о ребенке и взаимодействии с ним.

2. Стадия выкармливания (от рождения до 1 года) – центральной задачей становится формирование привязанности и первых форм сотрудничества и совместной деятельности с ребенком. Первичная иерархизация ценностей и ролей в контексте развития идентичности родителей также осуществляется именно на этой стадии.



3. Стадия авторитета (от 2 до 5 лет) знаменует переход родителей к решению задач социализации ребенка и, соответственно, к первой оценке эффективности процесса воспитания.

4. Стадия интерпретации приходится на младший школьный возраст: родители подвергают ревизии и пересмотру многие концепции воспитания, которых прежде придерживались в своем общении с детьми.

5. Стадия взаимозависимости – характеризуется изменением структуры властных отношений: родители должны перестроить свои отношения с подростками с учетом их стремления к автономии и независимости. Характер перестройки отношений со взрослеющими детьми может сделать их партнерскими или, в случае деструктивного ее развития, отношениями соперничества и противостояния.

6. Стадия расставания – родители должны окончательно признать взрослость и независимости детей, принять их психологический «уход» и решить непростую задачу переосмысления и оценки того, какими же родителями они были.

Отец, согласно Фромму, выполняет функцию социального контроля и является источником требований, норм поведения, санкций. Исследования показывают, что подростки скорее согласны принимать наказания со стороны отца, чем матери. Если наказывает мать, это воспринимается как эмоциональное отвержение, проявление нелюбви и враждебности.

Для формирования гармоничной личности необходимы и отцовская, и материнская любовь. Лишь наличие той и другой обеспечивает формирование духовно здоровой, гармоничной, зрелой личности. Искажения материнской и отцовской любви, инверсии ролей приводят к нарушениям и искажениям развития ребенка.

Концепция А. Адлера. Отношение матери к ребенку имеет ключевое значение для формирования чувства социальной общности и социальной идентичности. Помимо безусловного эмоционального его принятия, мать своим образцом нежности и заботы о детях, муже, людях вне семейного круга демонстрирует модель поведения, побуждаемого социальным интересом. Мать учит ребенка любви и заботе о других людях, поощряет его к формированию товарищеских, дружеских интересов за пределами семьи. При этом она не должна замыкаться только на ребенке, она обязана реализовывать доброжелательные отношения к другим членам семьи и к более широкому социальному окружению. Желательно, чтобы мать не ограничивалась лишь воспитанием детей, но была включена в социальные виды деятельности. Функция отца в воспитании ребенка состоит в поощрении его активности, направленной на развитие социальной компетентности, необходимой ребенку для преодоления комплекса неполноценности. Отец ставит задачи, дает

образцы способов решения, оказывает необходимую помощь, стимулирует автономию ребенка и его направленность на достижение целей.

Формирование отцовства и отцовской любви – достаточно сложная задача. Современный тип отцовства характеризуется значительным разнообразием параметров участия отца в воспитании ребенка:

- доступность (присутствие отца и возможность ребенка обратиться к нему);
- включенность в совместную деятельность (прямые контакты, уход за ребенком, совместная деятельность);
- ответственность (финансовое и материальное обеспечение, организация образовательно-воспитательной среды, общение с учителями);
- мониторинг, т.е. информированность о занятиях ребенка, его местонахождении, интересах, желаниях, потребностях.

Ряд исследователей (А. Адлер, Э. Фромм) утверждали, что воспитательная модель родительского поведения отцов и матерей варьируется в зависимости от пола ребенка. Дифференцированный подход матери и отца к дочери и сыну является важным условием формирования полоролевой идентичности ребенка. Принято считать, что отцы играют значительную роль в развитии маскулинных качеств у мальчиков и фемининных у девочек, причем к маскулинным качествам относят автономность, самостоятельность, конкурентность, направленность на достижения, инициативу, а к фемининным – высокий уровень эмпатии, заботливость, способность к сопереживанию, коммуникативность. Соответственно, и отношения с каждым из родителей ребенок строит по-разному. К матери дети чаще обращаются за проявлениями близости и эмоциональной поддержки, а отец обычно выступает как партнер в совместных делах и источник авторитетного мнения.

Так же как взаимодействие родителя с ребенком опосредуется полом ребенка, так и ожидания детей в отношении поведения родителей опосредуются полом ребенка. Девочки ожидают большей поддержки от родителей, приписывают им большее количество обязательств, чем мальчики.

Специфика отношения родителей к детям разного пола осознается родителями и часто выступает как реализация целенаправленного воспитания детей с учетом гендерных различий. По данным исследования Д. Баумринд, отцы характеризуют себя как строгих и использующих физические наказания с сыновьями, но не с дочерьми. Матери считают себя более снисходительными в отношениях с мальчиками, а в отношениях с девочками требуют большего послушания. В воспитании детей разного пола родители ставят и разные задачи. И в детстве, и в подростковом возрасте мальчиков поощряют к большей независимости и стратегическому мышлению, а девочек – к зависимости и умению решать

конкретные проблемы. Матери предъявляют более высокие ожидания к дочерям в отношении достижения зрелости и автономии.

Специфика материнского/отцовского отношения к дочери или сыну определяется также возрастом, характером взаимоотношений между супругами, количеством детей в семье и сиблинговой позицией (порядком рождения ребенка в семье), индивидуально-личностными особенностями детей.

Взаимоотношения и характер общения между супругами, степень субъективной удовлетворенности браком также оказывают влияние на специфику отношения матери и отца к ребенку своего и противоположного пола. Если отношения гармоничные, то отец больше внимания уделяет воспитанию детей, подчеркивая фемининные качества дочери и своим поведением в отношении матери ориентирует сына на выполнение традиционной мужской роли, воспитывая в нем такие маскулинные качества, как автономию, ответственность, настойчивость, направленность на достижения. Если отношения между супругами достаточно сложные, то могут возникать межпоколенные коалиции "мать и дочь против отца", "отец и сын против матери", что приводит к нарушениям в личностном развитии детей. Другим следствием холодности и дисгармоничности отношений между супругами может стать отвержение родителем ребенка противоположного пола по механизму проекции (матерью – сына, отцом – дочери). Более редким вариантом является делегирование сыну матерью нетипичных функций — поддержки, опоры, ответственности за благополучие семьи — по сути, делегирования сыну функций супруга.

Значимые различия в материнском и отцовском отношении к ребенку связаны с позицией старшего и младшего ребенка. Отец уделяет больше внимания старшему ребенку, связывая с ним основные ожидания, а мать проявляет более снисходительное и потворствующее отношение к младшему.

К индивидуально-личностным особенностям ребенка, оказывающим влияние на формирование отцовской или материнской позиции, относят темперамент, послушание/непослушание (готовность следовать дисциплине), а также импульсивность/способность действовать в соответствии с планом. Мать оказывается более сенситивной к темпераменту ребенка, чем отец. При "трудном темпераменте" нередко наблюдается амбивалентное отношение и даже эмоциональное отвержение ребенка матерью. Послушание ребенка в большей степени влияет на формирование отцовской позиции, чем материнской.

Система понятий, характеризующих стиль общения и лидерства в детско-родительских отношениях, включает дихотомию доминирование-подчинение, власть, ответственность, директивность, авторитетность.

Френч и Равен выделяют пять видов социальной власти, характеризующих детско-родительские отношения в семье:

- власть вознаграждения, основанная на контроле поведения ребенка и использовании системы наказаний и поощрений;
- власть принуждения, где жесткий и тотальный контроль со стороны родителя фокусируется лишь на нежелательном запрещенном поведении, которое строго наказывается; успехи, достижения, социально-одобряемое поведение ребенка остается без внимания;
- власть эксперта базируется на признании ребенком большей компетентности родителя и готовности к подчинению более сведущему и умелому партнеру;
- общества, образцу поведения и деятельности личности;
- власть закона олицетворяется для ребенка в родителе как носителе социальных правил и норм поведения, исполнителе их и судье.

Исследования влияния различных стилей руководства на развитие личности ребенка и формирование детско-родительских отношений показали, что наиболее благоприятное воздействие на воспитательный процесс оказывает авторитетный и демократический стиль взаимодействия, в то время как остальные стили приводят к нарушениям личностного развития и дисгармонии межличностных отношений родителей и детей.

Метод конгруэнтной коммуникации как инструмент демократического общения в системе отношений и взаимодействия ребенок-взрослый, основан на идеях и принципах гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу, А. Адлер, Р. Дрейкурс, Х. Джайнотт, Т. Гордон). Главная цель конгруэнтной коммуникации – обеспечение психологических условий для позитивного личностного развития ребенка – реализуется через установление взаимопонимания между ребенком и взрослым, формирование отношений доверия и сотрудничества, уважения и равенства на основе безусловного эмпатического принятия ребенка. Равенство между взрослыми и детьми не предполагает их "уравнивания" по знаниям, умениям и жизненному опыту, но означает равные права на уважение и собственное достоинство. Равноправная форма общения открывает путь к формированию позитивной Я-концепции ребенка, характеризующейся высоким самопринятием и признанием самооценности Я, основанной на адекватном представлении о своих качествах и способностях. Важным условием конгруэнтной коммуникации является организация взрослым ориентировки ребенка в чувствах, переживаниях, эмоциональных состояниях как своих собственных, так и партнера по общению на основе отражения и вербализации их в речи. Благодаря этому обеспечивается более высокий уровень осознания ребенком своих чувств и потребностей и, следовательно, формируется способность произвольного управления своим

поведением и состояниями. Другой существенной характеристикой конгруэнтной коммуникации является стимулирование и поддержка активности ребенка, направленной на исследование проблемных ситуаций и самостоятельный выбор пути их разрешения в процессе сотрудничества со взрослым.

*Метод конгруэнтной коммуникации основан на определенных принципах организации эффективного общения.*

1. Любой акт коммуникации должен быть направлен на укрепление самопринятия ребенка, поддержание позитивного образа его Я. Высказывания и поведение взрослого не должны задевать личное достоинство и самоуважение ребенка. Это требование задает основной критерий оценки эффективности коммуникации в детско-родительских отношениях.

2. Коммуникация должна быть безоценочной, что означает запрет на прямые оценки личности и характера ребенка, постановку диагноза, "навешивание ярлыков", негативные прогнозы на будущее развитие ребенка. Даже похвала не должна содержать прямых оценок личности ребенка, а представлять собой описание его действий и поступков, их значения для окружающих людей. Необходимо избегать в коммуникации высказываний, которые могли бы стать помехой и препятствием для взаимопонимания и сотрудничества ребенка и взрослого.

3. Основной акцент в конгруэнтной коммуникации падает на отражение эмоциональных компонентов активности и деятельности ребенка.

4. Взрослый должен поощрять самостоятельность и инициативу ребенка, но в то же время гарантировать ему помощь и сотрудничество в разрешении трудных проблем и ситуаций. В сотрудничестве родитель должен стимулировать активность ребенка, избегать советов, готовых рецептов и рекомендаций. Активность родителя должна быть направлена на то, чтобы помочь ребенку наметить возможные пути выхода из проблемной ситуации и самостоятельно осуществить оптимальный выбор ее разрешения.

Техника эмпатического "активного" слушания (эмпатического принятия). Техника "активного слушания" составляет ядро психологической помощи ребенку в его личностном развитии. Она способствует формированию у ребенка позиции открытости и доверия к миру, готовности к сотрудничеству, открывая возможности усвоения культурно-исторического опыта в совместной деятельности со взрослым и создавая условия для формирования базовых психологических структур личности путем интериоризации внешних форм общения и деятельности (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, П.Я. Гальперин). Препятствием для формирования такой позиции открытости к развитию в сотрудничестве со взрослым являются неэффективные способы коммуникации, типичные для взаимодействия и общения ребенка со взрослым в семье.

Таких типичных способов коммуникации двенадцать, и их можно разбить на четыре группы в зависимости от направленности речевого высказывания взрослого в коммуникации с ребенком:

- высказывания с целью воздействия на поведение и деятельность ребенка;
- высказывания, направленные на оценку личности ребенка;
- высказывания, ставящие целью интерпретацию поведения и личности ребенка;
- высказывания как уход от коммуникации с ребенком.

***Высказывания с целью воздействия на поведение ребенка.***

1. Приказание, распоряжение, команда. Содержат прямую оценку того, что и как должен делать ребенок; не допускают возможности совместного обсуждения проблемы и поиска решений. Формулируются в повелительном наклонении в двух формах – запретительно-ограничительной ("Не делай...") и в форме указания конкретного действия, обязательного для исполнения ("Сядь за уроки!", "Убери!").

2. Угроза, предупреждение, предостережение ребенка о возможных негативных для него последствиях невыполнения приказа и команды взрослого. Структура этих высказываний включает два компонента. Первый содержит описание нежелательного образца поведения и формально начинается со слова "если". Второй начинается со слова "то" и описывает те санкции, которым будет подвергнут ребенок в случае, если описанное действие будет совершено. Как правило, в угрозе и предостережении речь идет о наказаниях, лишениях, негативных следствиях поступка ребенка.

Оба эти вида высказываний в скрытой форме коммуницируют ребенку отсутствие уважения к его чувствам и желаниям, неприятие взрослым его как личности, недоверие к его компетентности и способности самому принять и реализовать решение.

3. Проповедь, нотации, морализирование – высказывания, апеллирующие к власти высших авторитетов. Аргументами подчинения нормам и правилам, диктуемым родителями, являются мораль, нравственность, закон, долг, совесть, чувство вины и стыда. Такие высказывания также содержат описание требуемого поведения и непременно включают в "обязан", "надо". Такие высказывания подчеркивают низкий статус ребенка, его зависимое подчиненное положение, неравенство позиций ребенка и взрослого. Использование конструкции "Ты не должен делать так» подчеркивает некомпетентность и "порочность" ребенка, актуализирует у него чувство вины и стыда.

4. Советы и разъяснения содержат подробное описание родителем того, что и как нужно делать ребенку.

5. Наставления, логическая аргументация, поучения. Особенность этого вида высказываний состоит в том, что, помимо описания образца желаемого поведения, они содержат аргументацию, почему нужно делать именно так, а не иначе. Систематическое использование подобного вида высказываний, закрепляющего описанное выше распределение ролей в совместной деятельности, формирует у ребенка чувство личностной неадекватности и неполноценности, которое может стать основой формирования комплекса неполноценности, причиной борьбы за власть, превосходство, определить выбор неадекватных жизненных стратегий (А. Адлер). В подростковом возрасте подобная форма коммуникации может вызвать бунт и сопротивление подростка мнениям и воле родителей, в тяжелых случаях – негативизм и конфронтацию. Дефицит практики самостоятельного поиска и принятия решения приводит к задержке развития автономии и формированию зависимости от взрослого, конформности, инфантилизации и инвалидизации ребенка.

***Высказывания, направленные на оценку личности ребенка.***

1. Негативная оценка, осуждение, порицание, "приговор". Высказывания содержат прямую негативную оценку личности ребенка и его действий, указывают на несоответствие качеств личности, уровня достижений и поступков ребенка социальным ожиданиям и требованиям. Подобные высказывания негативно влияют на развитие Я-концепции ребенка, навязывая ему негативное представление о себе и своих возможностях, формируя неадекватно низкую либо искаженную самооценку. Следствием систематической уничижительной критики родителем ребенка может стать эффект Пигмалиона. Вместо "справления" ребенок, напротив, воплощая в себе худшие ожидания родителей, обнаруживает все те отрицательные черты характер".

2. "Наклеивание ярлыков", высмеивание, "обзывание", ругань. Наиболее резкая и грубая форма прямой оценки личности. Наиболее неблагоприятными эффектами являются формирование чувства отверженности и эмоционального неприятия, незащищенности, комплекса неполноценности, низкая степень самопринятия, оборонительно-агрессивная, враждебная позиция по отношению к миру. Систематическое использование родителями подобной формы высказываний должно быть квалифицировано как намеренная психологическая травматизация ребенка, эмоциональное отвержение, форма насилия и агрессии.

3. Похвала. Как вид речевого высказывания, содержащего прямую позитивную оценку личности ребенка, она при неверном применении также может стать причиной негативных эффектов в его развитии. Похвала, далекая от реальности либо просто не соответствующая образу Я ребенка, может быть воспринята им как насмешка и издевательство, или поставить под сомнение искренность родителей и

понимание ими его чувств и переживаний, или будет воспринята как попытка взрослых манипулировать им. Избыток похвалы делает ребенка зависимым от социального одобрения, подкрепляет внутреннюю его неуверенность в себе и увеличивает тревожность. Неадекватная избыточная похвала, "захваливание", формирует у ребенка неадекватное представление о своих способностях и возможностях, искажает его восприятие мира и своих отношений с ним и в конечном счете является препятствием для его эффективного общения и деятельности. Чрезмерность и необоснованность родительской похвалы стимулирует развитие у ребенка истероидно-демонстративных черт и является атрибутом потворствующего типа воспитания.

***Высказывания, ставящие целью интерпретацию поведения ребенка.***

1. Интерпретация, постановка диагноза. Данный вид речевых высказываний претендует на интерпретацию мотивов, чувств и переживаний ребенка, определяющих его поведение. Имплицитно они содержат в себе оценку мотивов и чувств ребенка. Речевая их конструкция имеет вид "Я знаю почему...", "Ты ведешь себя так, потому что...". Подобные высказывания вызывают у ребенка переживание угрозы личностной безопасности, нарушают интимность личностного пространства, формируют чувство превосходства взрослого и зависимости от него.

2. Вопросы, расследование, "опрос". Как правило, этот вид речевых высказываний предшествует интерпретации и диагнозу и разделяет с ним перечисленные негативные эффекты. Закрытые вопросы, т.е. вопросы, требующие односложного ответа "нет" или "да", порождают переживание дискомфорта в силу того, что они выступают как средство манипулирования партнером и порождают ощущение зависимости и беспомощности перед взрослым.

***Уход от коммуникации.***

1. Утешение, успокоивание. Вид речевых высказываний, направленных на устранение эмоционального дискомфорта, переживаемого ребенком, за счет отрицания значимости событий, его вызвавших, обесценивания чувств ребенка. Типичная речевая конструкция для данного вида высказываний: "Из-за этого события не стоит расстраиваться (плакать, огорчаться, переживать)" или просто "Не переживай". Эффектом таких высказываний может стать переживание ребенком эмоционального отвержения взрослым его и его чувств, возрастание тревожности, связанной с угрозой вторжения в мир его внутренних переживаний.

2. Отвлечение, внимание, уход. Речевые высказывания, содержащие предложение уйти от рассмотрения проблемы, волнующей ребенка ("Не стоит об этом говорить", "Это ерунда", "Дело выеденного яйца не стоит"). Прямой эффект таких высказываний состоит в изменении отношения ребенка к взрослому: установка на родителя как потенциального союзника и помощника в разрешении



проблемы, ожидание сочувствия и поддержки сменяются чувством отверженности и потерей взаимопонимания. В дальнейшем опыт такого переживания приводит к отказу от контактов с родителем для разрешения трудных и конфликтных ситуаций.

Альтернативой таким способам коммуникации является техника эмпатического принятия – "активного слушания".

"Активное слушание", согласно Гордону, есть коммуникация с предоставлением ребенку обратной связи о его чувствах, переживаниях и эмоционально-речевую конструкцию, начинающуюся со слова "Ты" и содержащую развернутое описание чувств ребенка.

"Активное слушание" – определенная позиция в коммуникации, когда взрослый отказывается от оценок, советов, разъяснений, попыток анализа и интерпретации поведения ребенка и сосредоточивается на возможно более полном и четком понимании и описании чувств и эмоциональных состояний ребенка.

Техника активного слушания включает невербальные и вербальные компоненты.

К невербальным относятся установление перцептивного контакта с ребенком (позиция лицом к лицу, визуальный контакт на уровне) глаз); заинтересованность во взгляде и теплая улыбка родителя; ласковая, мягкая интонация, умеренная громкость голоса и средняя скорость речи; дистанция в пространстве между ребенком и взрослым в пределах 50-70 см; молчаливое заинтересованное слушание, выражающее эмоциональную поддержку ребенка, с преобладанием ответных актов коммуникации. Невмешательство родителя в активность и деятельность ребенка в условиях доброжелательного к ней внимания также достаточно ясно сообщает ребенку о принятии

Вербальные формы выражения эмпатии включают повторение "слово в слово" высказываний ребенка и парафразирование, предполагающее более полное и углубленное описание чувств и переживаний ребенка взрослым по сравнению с исходным высказыванием самого ребенка.

Эмпатическое принятие и активное слушание являются не просто техникой, а личностной позицией взрослого. Как указывает Гордон, для реализации активного слушания родителю необходимо иметь следующие установки:

- хотеть услышать ребенка, поэтому активное слушание можно применять лишь тогда, когда у родителя достаточно времени, чтобы выслушать ребенка, а не прерывать его на полуслове;

- желать быть полезным ребенку в решении его проблем, а не использовать технику активного слушания для того, чтобы заставить его действовать по желанию родителя, т.е. в манипулятивных целях;

- быть готовым принять чувства и эмоции ребенка такими, какие они есть, не пугаться их, не оценивать и не осуждать, даже тогда, когда они вступают в противоречие с установками и моральными ценностями самого родителя, признать право ребенка на эти чувства;

- искренне доверять ребенку и верить в его возможности справиться со стоящими перед ним проблемами, не пытаться из самых лучших побуждений и сочувствия и симпатии к ребенку сделать все за него, верить в возможности его развития как личности;

- воспринимать ребенка как самостоятельную, независимую от вас личность со своей личной жизнью и правом выбора своей судьбы, не принимать на себя ответственность за фактически сделанный ребенком выбор. Ответственность родителя как воспитателя лежит в области создания психологических условий для обеспечения адекватной ориентировки ребенка в области исследования проблем и принятия решений, в то время как сам выбор осуществляется ребенком и в значительной мере определяется системой его базовых потребностей, мотивов и ценностей.

### ***Техника эффективной похвалы.***

Эффективная похвала должна отвечать ряду требований:

1. Похвала не должна быть оценочной, т.е. не должна содержать прямых оценок личности. Причины негативного эффекта оценочной похвалы в том, что она, во-первых, подчеркивает отношения зависимости – подчинения между взрослым и ребенком. Во-вторых, оценочная похвала вызывает у ребенка тревогу и страх потерять расположение взрослого, подвергнуться наказаниям и санкциям за проступок, вызывает настороженность и агрессивно-оборонительную позицию. В-третьих, она становится источником неуверенности ребенка в своих силах – он боится не справиться с задачей, допустить ошибки, не добиться вновь высоких результатов, ставших причиной похвалы и поощрений, не поддержать уже завоеванную им "высокую планку" достижений. Если такой страх принимает хронический характер, то формируется выученная беспомощность, ребенок начинает избегать новых задач, предпочитая пассивность и бездействие опасности совершить ошибку и быть неуспешным. Мотивация избегания неудачи начинает доминировать. В-четвертых, похвала часто воспринимается детьми как попытка родителей ими манипулировать, управлять их поведением и деятельностью в своих интересах.

2. Похвала не должна быть сравнительной: нельзя сравнивать достижения, успехи, результаты, личностные достоинства ребенка и его сверстников. Похвала-сравнение не учитывает реальных возможностей и перспектив, не благоприятствует формированию у ребенка чувства самооценности и самопринятия, создает условия

для образования негативной установки и даже зависти по отношению к более удачливому сверстнику.

Продуктивная похвала, создавая зону ближайшего развития ребенка, должна строиться как реалистическое и объективное описание действий и усилий ребенка, их результатов и последствий как для него самого, так и для окружающих; содержать искреннее описание действительных чувств родителя, связанных с поступком ребенка. Применение продуктивной похвалы должно быть соотнесено с возрастными-психологическими особенностями ребенка и дозировано в соответствии с возможностями ребенка самостоятельно осуществлять оценку своей деятельности и степенью компетентности в решении задачи. Поэтому для детей младшего возраста вполне допустимы и даже целесообразны как формулирование в прямой форме критериев оценки и соотнесение их с деятельностью ребенка и ее результатами, так и конечный совместный вывод о деятельности ребенка и ее успешности. Похвала взрослого должна стать зоной ближайшего развития способности ребенка к саморегуляции, основой для формирования реалистической позитивной Я-концепции.

Техника использования "Ты-высказываний" и "Я-высказываний". Техника использования "Ты-высказываний" и "Я-высказываний" составляет важный компонент метода конгруэнтной коммуникации. Она была разработана и апробирована в работах К. Роджерса, Т. Гордона, Х. Джайнотта. "Ты-высказывания" представляют собой речевые высказывания, начинающиеся со слова "Ты", а "Я-высказывания", соответственно, со слова "Я". "Ты-высказывания" используются в ситуации активного слушания и представляют собой максимально точное и глубокое, развернутое описание чувств ребенка. Они также позволяют отразить и объективировать в речи чувства и переживания ребенка, обеспечивают более высокий уровень их осознания, а значит, открывают возможность сделать первый шаг на пути овладения чувствами и произвольного управления ими.

"Я-высказывания" используются родителем в ситуации конфликта и конфронтации, столкновения интересов ребенка и родителя. "Я-высказывания" позволяют родителю искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению ребенка в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и принятия, вместе с тем побуждая ребенка изменить свое поведение с учетом интересов родителя. "Я-высказывания" представляют собой точное и аккуратное выражение родителем своих чувств в отношении поведению ребенка, они не содержат приказаний, советов и команд, т.е. готовых решений вопроса о выходе из конфликтной ситуации, оставляя его открытым, не таят опасности низведения и унижения личности ребенка, поскольку лишены

оценочных суждений и предоставляют ребенку право принять на себя ответственность за разрешение конфликтной ситуации.

Структура "Я-высказывания" включает четыре компонента:

1. Точное и корректное описание чувств и эмоций, "Я расстроен", "Мне не нравится", "Я не люблю"). Важно отразить в "Я-высказывании" первичные чувства, т.е. те, что возникают сразу же в момент конфронтации или конфликта с ребенком, и быть предельно искренним в их описании. Для ребенка особую значимость имеют невербальные компоненты коммуникативного акта. Дети, особенно младшие, чувствительны к интонации, мимике, позе, жестам. Поэтому рассогласование между вербальными сообщениями, выражающими не истинные, а нарочито демонстрируемые родителем чувства, и невербальным сообщением об истинном эмоциональном состоянии взрослого, безошибочно декодируемым ребенком, приводит к нарушению сложившихся отношений доверия и взаимопонимания, рождает у ребенка неуверенность и тревожность.

2. Точная характеристика поведения ребенка или ситуации, вызывающей описанные выше чувства родителя. Обычно второй компонент высказывания начинается со слова "когда".

3. Описание причин возникновения негативной реакции родителя. Как правило, конкретизации их предшествует оборот "потому что". Основная опасность формулирования третьего компонента "Я-высказывания" кроется в соскальзывании родителя на осуждение поведения и личности ребенка.

4. Описание возможных последствий поведения ребенка в случае, если оно будет продолжено. Здесь нельзя переходить к прямым угрозам в адрес ребенка, предупреждениям о вмешательстве взрослого в его поведение. Проблема в использовании "Я-высказываний" в детско-родительских отношениях состоит в том, что дети часто их игнорируют" взрослому, сообщая о своих желаниях и интересах ("Я хочу...") и настаивая на них.

**Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)**  
(см. Приложение 3)

**Исследование представлений о родительстве и отношения к семейным ролям. Методика PARI (Е. Шеффер и Р. Белл)** (см. Приложение 4)

## **Занятие 10. Заключительное**

### **1. Упражнение "План выхода моей семьи из сложной ситуации"**

**Задание:** Составить план выхода семьи из сложившейся сложной ситуации (прописать: действие, необходимые ресурсы, участники, ответственные лица, ожидаемый результат) по ШАГАМ.

*Ресурсы:* на выполнение задания – 20 мин. Работа с вопросами (при наличии) 15 мин.

*Задача:* Осознанное применение в жизненной ситуации полученных знаний.

## **2. Упражнение "Второе дыхание"**

*Задание:* почувствовать свои переживания, ощутить свое настроение, понять, что в настоящий момент меня поддерживает в сложившейся ситуации. Выбрать картинку (или нарисовать самой), которая отражает ощущение поддержки. Поделиться на двойки. Далее выразить собеседнику вербально, что она означает и как бы вы продолжили движение в этой картинке (добавить движение).

*Ресурсы:* картинки (вырезки из журналов, репродукции и пр.), бумага, цветные карандаши, время 20 мин. + 10 на обсуждение.

*Цель:* поиск ресурсного состояния, способствование его осознанию.

---

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Тест-опросник удовлетворенности браком

##### *Инструкция*

Внимательно читайте каждое утверждение и выбирайте один из трех предлагаемых вариантов ответов. Старайтесь избегать промежуточных ответов типа "трудно сказать", "затрудняюсь ответить" и т.д.

##### **Текст опросника**

1. Когда люди живут так близко, как это происходит в семейной жизни, они неизбежно теряют взаимопонимание и остроту восприятия другого человека:

- а) верно
- б) не уверен
- в) неверно

2. Ваши супружеские отношения приносят Вам:

- а) скорее беспокойство и страдание
- б) затрудняюсь ответить
- в) скорее радость и удовлетворение

3. Родственники и друзья оценивают Ваш брак:

- а) как удавшийся
- б) нечто среднее
- в) как неудавшийся

4. Если бы Вы могли, то:

- а) Вы бы многое изменили в характере Вашего супруга (Вашей супруги)
- б) трудно сказать
- в) Вы бы не стали ничего менять

5. Одна из проблем современного брака в том, что все "приедается", в том числе и сексуальные отношения:

- а) верно
- б) трудно сказать
- в) неверно

6. Когда Вы сравниваете Вашу семейную жизнь с семейной жизнью Ваших друзей и знакомых, Вам кажется:

- а) Что Вы несчастнее других
- б) трудно сказать

в) что Вы счастливее других

7. Жизнь без семьи, без близкого человека – слишком дорогая цена за полную самостоятельность.

а) верно

б) трудно сказать

в) неверно

8. Вы считаете, что без Вас жизнь Вашего супруга (Вашей супруги) была бы неполноценной.

а) да, считаю

б) трудно сказать

в) нет, не считаю.

9. Большинство людей в какой-то мере обманывается в своих ожиданиях относительно брака:

а) верно

б) трудно сказать

в) неверно

10. Только множество различных обстоятельств мешает подумать Вам о разводе:

а) верно

б) не могу сказать

в) неверно.

11. Если бы вернулось время, когда Вы вступали в брак, то Вашим мужем (женой) мог бы стать:

а) кто угодно, только не теперешний супруг (супруга)

б) трудно сказать

в) возможно, что именно теперешний супруг (супруга).

12. Вы гордитесь, что такой человек, как Ваш супруг (супруга) – рядом с Вами:

а) верно

б) трудно сказать

в) неверно.

13. К сожалению, недостатки Вашего супруга (супруги) часто перевешивают его достоинства.

а) верно

б) затрудняюсь сказать

в) неверно

14. Основные помехи для счастливой супружеской жизни кроются:

- а) скорее всего в характере Вашего супруга (супруги)
- б) трудно сказать
- в) скорее в Вас самих

15. Чувства, с которыми Вы вступали в брак:

- а) усилились
- б) трудно сказать
- в) ослабли

16. Брак притупляет творческие возможности человека:

- а) верно
- б) трудно сказать
- в) неверно

17. Можно сказать, что Ваш супруг (супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:

- а) согласен
- б) нечто среднее
- в) не согласен

18. К сожалению, в Вашем браке не все обстоит благополучно с эмоциональной поддержкой друг друга:

- а) верно
- б) трудно сказать
- в) неверно

19. Вам кажется, что Ваш супруг (супруга) часто делает глупости, говорит невпопад, неуместно шутит:

- а) верно
- б) трудно сказать
- в) неверно

20. Жизнь в семье, как Вам кажется, не зависит от Вашей воли:

- а) верно
- б) трудно сказать
- в) неверно



21. Ваши семейные отношения не внесли в жизнь того порядка и организованности, которых Вы ожидали:

- а) верно
- б) трудно сказать
- в) неверно

22. Неправы те, кто считает, что именно в семье человек меньше всего может рассчитывать на уважение:

- а) согласен
- б) трудно сказать
- в) не согласен

23. Как правило, общество Вашего супруга (супруги) доставляет Вам удовольствие:

- а) верно
- б) трудно сказать
- в) неверно

24. По правде сказать, в Вашей супружеской жизни нет и не было ни одного светлого момента:

- а) верно
- б) трудно сказать
- в) неверно

### ***Обработка и интерпретация***

Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработанный В. В. Столиным, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко, предназначен для экспресс-диагностики степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком, а также степени согласования-рассогласования удовлетворенности браком у той или иной социальной группы. Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и т. д. Каждому утверждению соответствуют три варианта ответа:

- а) верно
- б) трудно сказать
- в) неверно

### ***Ключ***

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

### ***Порядок подсчета***

Если выбранный испытуемыми вариант ответа (а, б или в) совпадает с приведенными

в ключе, то начисляется 2 балла; если промежуточный (б) — то 1 балл; за ответ, не совпадающий с приведенными, — 0 баллов. Далее подсчитывается суммарный балл по всем ответам.

Возможный диапазон тестового балла от 0 до 48 баллов. Высокий балл говорит об удовлетворенности браком.

Вся ось суммарных баллов теста разбивается на 7 категорий:

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

### *Приложение 2*

#### **Тест "Ролевые ожидания и притязания в браке" (РОП)**

Методика "Ролевые ожидания и притязания в браке", разработанная А.Н. Волковой, предполагает практическую работу с супружеской парой. Методика "РОП" позволяет определить:

1. Представления супругов о значимости в семейной жизни сексуальных отношений, личностной общности мужа и жены, родительских обязанностей, профессиональных интересов каждого из супругов, моральной и эмоциональной поддержки, внешней привлекательности партнеров. Эти показатели, отражая основные функции семьи, составляют шкалу семейных ценностей (ШСЦ).

2. Представления супругов о желаемом распределении ролей между мужем и женой при реализации семейных функций, объединенные шкалой ролевых ожиданий и притязаний (ШРОП).

Для проведения исследования необходимы:

1. Два набора по 36 карточек из плотной бумаги (картона). На каждую строчку наносится номер и текст суждения.
2. Два набора по 4 карточки классификатора с одной из следующих надписей на

каждой "Полностью согласен", "В общем это верно", "Это не совсем верно", "Это неверно".

#### Порядок работы

Супругам предлагается самостоятельно ознакомиться с набором утверждений, соответствующих их полу, и со следующей письменной инструкцией:

*"На предложенных Вам карточках напечатаны различные утверждения о браке, семье, отношениях мужа и жены. Перед Вами лежат четыре карточки с напечатанными вариантами ответов: "Полностью согласен", "В общем, это верно", "Это не совсем так", "Это неверно". Внимательно читая каждое утверждение, распределите все карточки соответственно этим четырем вариантам ответов. Если Вы полностью разделяете утверждение, положите его под карточкой "Полностью согласен". Если Вы считаете, что утверждение "В общем, это верно". Если утверждение кажется Вам непригодным для Вас, но в нем есть что-то, с чем Вы согласны, положите его под карточкой "Это не совсем так". Если вы категорически не согласны с утверждением, положите его под карточкой "Это неверно". Распределяя карточки с утверждениями на четыре группы, постарайтесь выразить Ваше личное мнение, а не то, что принято среди Ваших близких и друзей. Благодарим за участие в психологическом обследовании".*

После выполнения супругами задания, консультант регистрирует ответы мужа и жены в протоколе консультационного обследования: утверждение, отнесенное к группе "Полностью согласен" оценивается в 3 балла, отнесенное к группе "В общем это верно" – в 2 балла, отнесенное к группе "Это не совсем так" – в 1 балл и отнесенное к группе "Это неверно" – в 0 баллов. Здесь же в протоколе консультант суммирует баллы по каждому показателю шкалы семейных ценностей. По двум первым показателям эти результаты будут итоговыми и переносятся в последний столбец протокола. Итоговые балла остальных показателей вычисляются как полусумма баллов по подшкалам "ожидание" и "притязание".

#### **Обработка и анализ результатов**

Предполагают 3 этапа.

**1. Анализ индивидуальных показателей шкалы семейных ценностей, ролевых ожиданий и ролевых притязаний мужа (жены).** Проводится на основании подсчета баллов в протоколе консультационного исследования. В результате подсчета консультант имеет данные:

- характеризующие представления мужа (жены) об иерархии семейных ценностей. Чем больше величина балла по шкале семейных ценностей, тем значимее для супруга(и) данная сфера жизнедеятельности семьи;

- отражающие ориентацию мужа (жены) на активное ролевое поведение брачного партнера ("ролевые ожидания"), на собственную активную роль в семье по реализации семейных функций ("ролевые притязания").

**2. Сравнительный анализ представлений о семейных ценностях и ролевых установок мужа и жены.** Для этого необходимо составить таблицу, с помощью которой определяется степень согласованности семейных ценностей супругов (табл.1). Согласованность семейных ценностей характеризуется разностью баллов показателей шкалы семейных ценностей мужа и шкалы семейных ценностей жены. Чем меньше разность, тем больше согласованность представлений супругов о наиболее значимых сферах жизнедеятельности семьи. Разность до 3 баллов не будет вызывать проблемных взаимоотношений, а более 3 баллов свидетельствует о достаточно высокой степени конфликтности супругов. (Таблица 1).

*Примечание:* ШСЦм И ШСЦж – показатели по шкалам семейных ценностей мужа и жены соответственно, ССЦ – согласованность семейных ценностей супругов.

**3. Определение степени ролевой адекватности супружеской пары в пяти сферах межличностного взаимодействия в семье (показатели 3-7 ШСЦ).** Для этого необходимо составить таблицу, в которой ролевая адекватность мужа будет равна разности баллов оценок ролевых притязаний жены и ролевых ожиданий мужа; соответственно, ролевая адекватность жены будет равна разности баллов, характеризующих ролевые притязания мужа и ролевые ожидания жены (табл.2). Чем меньше разность, тем больше ролевая адекватность супруга(и), и, следовательно, ориентации мужа (жены) на личное выполнение определенной функции соответствуют установкам мужа (жены) на активную роль брачного партнера в семье.

По результатам проведения методики должно быть составлено консультационное заключение и даны конкретные рекомендации супружеской паре. Анализируя степень согласованности семейных ценностей мужа и жены, консультант акцентирует внимание супругов на тех семейных ценностях, которые характеризуются наименьшим совпадением, так как их рассогласование является одной из причин ролевого несоответствия в супружеской паре. Рассогласование ожиданий и притязаний брачных партнеров является конфликтогенным фактором, дестабилизирующим межличностные отношения в семье. (Таблица 2.)

### **Интерпретация шкал семейных ценностей**

**1. Шкала значимости сексуальных отношений в супружестве.** Высокие оценки (7-9 баллов) означают, что супруг(а) считает сексуальную гармонию важным условием супружеского счастья, отношение к супруге(у) существенно зависит от оценки ее (его) как сексуального партнера. Низкие оценки (менее 3 баллов) интерпретируются как недооценка сексуальных отношений в браке.

**2. Шкала, отражающая установку мужа (жены) на личностную идентификацию брачным партнером: ожидание общности интересов, потребностей, ценностных ориентаций, способов времяпрепровождения.** Низкие оценки (менее 3 баллов) предполагают установку на личную автономию.

**3. Шкала, измеряющая установку супруга(и) на реализацию хозяйственно-бытовых нужд семьи.** Эта шкала, как и последующие, имеет две подшкалы. Подшкала "ролевые ожидания" – оценки рассматриваются как степень ожидания от партнера активного выполнения бытовых вопросов. Чем выше оценки по шкале ролевых ожиданий, тем больше требований предъявляет муж (жена) к участию супруга в организации быта, тем большее значение имеют хозяйственно-бытовые умения и навыки партнера. Подшкала "ролевые притязания" отражает установки на собственное активное участие в ведении домашнего хозяйства. Общая оценка шкалы рассматривается как оценка мужем (женой) значимости бытовой организации семьи.

**4. Шкала, позволяющая судить об отношении супруга(и) к родительским обязанностям.** Подшкала "ролевые ожидания" показывает выраженность установки супруга(и) на активную родительскую позицию брачного партнера. Подшкала "ролевые притязания" отражает ориентацию мужа (жены) на собственные обязанности по воспитанию детей. Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости для супруга(и) родительских функций. Чем выше оценка шкалы, тем большее значение придает муж (жена) роли отца (матери), тем более он (она) считает родительство основной ценностью, концентрирующей вокруг себя жизнь семьи.

**5. Шкала, отражающая установку супруга(и) на значимость внешней социальной активности (профессиональной, общественной) для стабильности брачно-семейных отношений.** Подшкала "ролевые ожидания" измеряет степень ориентации мужа (жены) на то, что брачный партнер должен иметь серьезные профессиональные интересы, играть активную общественную роль. Подшкала "ролевые притязания" иллюстрирует выраженность собственных профессиональных потребностей супруга(и). Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости для мужа (жены) внесемейных интересов, являющихся основными ценностями в процессе межличностного взаимодействия супругов.

**6. Шкала, отражающая установку супруга(и) на значимость эмоционально-психотерапевтической функции брака.** Подшкала "ролевые ожидания" измеряет степень ориентации мужа (жены) на то, что брачный партнер возьмет на себя роль эмоционального лидера семьи в вопросах: коррекция психологического климата, оказание моральной и эмоциональной поддержки, создание "психотерапевтической атмосферы". Подшкала "ролевые притязания" показывает стремление мужа (жены)

быть семейным психотерапевтом. Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости для супруга(и) взаимной моральной и эмоциональной поддержки членов семьи, ориентация на брак как среду, способствующую психологической разрядке и стабилизации.

Таблица 1.

<b>Женский вариант</b>	<b>Мужской вариант</b>
1. Настроение и самочувствие человека зависит от удовлетворения его сексуальных потребностей.	1. Настроение и самочувствие человека зависит от удовлетворения его сексуальных потребностей.
2. Счастье в браке зависит от сексуальной гармонии супругов.	2. Счастье в браке зависит от сексуальной гармонии супругов.
3. Сексуальные отношения – главное в отношениях мужа и жены.	3. Сексуальные отношения – главное в отношениях мужа и жены.
4. Главное в браке – чтобы у мужа и жены было много общих интересов.	4. Главное в браке – чтобы у мужа и жены было много общих интересов.
5. Муж – это друг, который разделяет мои интересы, мнения, увлечения.	5. Жена – это друг, который разделяет мои интересы, мнения, увлечения.
6. Муж – это прежде всего друг, с которым можно поговорить о своих делах.	6. Жена – это прежде всего друг, с которым можно поговорить о своих делах.
7. Самая главная забота мужа – обеспечить материальный достаток и бытовой комфорт в семье.	7. Самая главная забота жены – чтобы все в семье были накормлены и ухожены.
8. Муж должен заниматься домашним хозяйством наравне с женой.	8. Женщина многое теряет в моих глазах, если она плохая хозяйка.
9. Муж должен уметь обслужить себя, а не ждать, что жена возьмет на себя все заботы о нем.	9. Женщина может гордиться собой, если она хорошая хозяйка своего дома.
10. Муж должен заниматься детьми не меньше, чем жена.	10. Я хотел бы, чтобы моя жена любила детей и была им хорошей матерью.
11. Я хотела бы, чтобы мой муж любил детей.	11. Женщина, которая тяготится материнством, неполноценная женщина.
12. О мужчине я сужу по тому, хороший или плохой он отец своим детям.	12. Для меня главное в женщине, чтобы она была хорошей матерью своим детям.
13. Мне нравятся энергичные и деловые мужчины	13. Мне нравятся энергичные и деловые женщины.
14. Я очень ценю мужчин, серьезно увлеченных своим делом.	14. Я очень ценю женщин, серьезно увлеченных своим делом.
15. Для меня очень важно, как оценивают на работе деловые и профессиональные качества	15. Для меня очень важно, как оценивают на работе деловые и профессиональные качества моей жены.
16. Муж должен уметь создавать в семье теплую, доверительную атмосферу.	16. Жена должна, прежде всего, создавать и поддерживать теплую, доверительную атмосферу в семье.
17. Для меня самое главное — чтобы мой муж хорошо понимал меня и принимал такой, какая я есть.	17. Для меня самое главное — чтобы моя жена хорошо понимала меня и принимала таким, какой я есть.

18. Муж – это прежде всего друг, который внимателен и заботлив к моим переживаниям, настроению, состоянию.	18. Жена – это прежде всего друг, который внимателен и заботлив к моим переживаниям, настроению, состоянию.
19. Мне нравится, когда мой муж красиво и одет.	19. Мне нравится, когда моя жена красиво и модно одета.
20. Мне нравятся видные, рослые мужчины.	20. Я очень ценю женщин, умеющих красиво одеваться.
21. Мужчина должен выглядеть так, чтобы на него было приятно посмотреть.	21. Женщина должна выглядеть так, чтобы на нее обращали внимание.
22. Самая главная забота женщины, чтобы в семье все были обхожены.	22. Я всегда знаю, что нужно купить для нашего дома.
23. Я всегда знаю, что нужно купить для моей семьи.	23. Я люблю заниматься домашними делами.
24. Я собираю полезные советы хозяйке: как готовить вкусные блюда, консервировать овощи, фрукты.	24. Я могу сделать ремонт квартиры, по- чинку бытовой техники.
25. Дети любят играть со мной, охотно общаются.	25. Главную роль в воспитании ребенка всегда играет мать.
26. Я не боюсь трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка.	26. Я очень люблю детей и умею с ними заниматься.
27. Я люблю детей и с удовольствием занимаюсь с ними.	27. Я принимал бы активное участие в воспитании моего ребенка, даже если бы мы с женой решили расстаться.
28. Я стремлюсь добиться своего места в жизни	28. Я стремлюсь добиться своего места в жизни.
29. Я хочу стать хорошим специалистом своего дела.	29. Я хочу стать хорошим специалистом своего дела.
30. Я горжусь, что мне поручают трудную и ответственную работу.	30. Я горжусь, что мне поручают трудную и ответственную работу.
31. Близкие и друзья часто обращаются ко мне за советом, помощью и поддержкой.	31. Близкие и друзья часто обращаются ко мне за советом, помощью и поддержкой
32. Окружающие часто доверяют мне свои беды.	32. Окружающие часто доверяют мне свои беды.
33. Я всегда искренне и с чувством сострадания утешаю и опекаю нуждающихся в этом людей.	33. Я всегда искренне и с чувством сострадания утешаю и опекаю нуждающихся в этом людей.
34. Мое настроение во многом зависит от того, как я выгляжу.	34. Мое настроение во многом зависит от того, как я выгляжу.
35. Я люблю красивую одежду, ношу украшения, применяю косметику.	35. Я стараюсь носить ту одежду, которая мне идет.
36. Я придаю большое значение своему внешнему виду.	36. Я придирчиво отношусь к покрою костюма, фасону рубашки, цвету галстука.

**7. Шкала, отражающая установку супруга(и) на значимость внешнего облика, его соответствия стандартам современной моды.** Подшкала "ролевые ожидания" отражает желание супруга(и) иметь внешне привлекательного партнера. Подшкала "ролевые притязания" иллюстрирует установку на собственную привлекательность, стремление модно и красиво одеваться. Общая оценка шкалы рассматривается как показатель ориентации супруга(и) на современные образцы внешнего облика.

Таблица 2.

Полностью согласен	В общем это верно
Это не совсем верно	Это неверно

### Приложение 3

#### **Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)**

Тест-опросник родительского отношения (ОРО), разработанный А.Я. Варгой, В.В. Столиным, представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними. Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

#### **Структура опросника**

Опросник состоит из 5 шкал.

1. "ПРИНЯТИЕ-ОТВЕРЖЕНИЕ". Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизируют ему. Родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных склонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.



2. "КООПЕРАЦИЯ" – социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах.

3. "СИМБИОЗ" – шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так — родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и беззащитным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться в силу обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

4. "АВТОРИТАРНАЯ ГИПЕРСОЦИАЛИЗАЦИЯ" – отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявление своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

5. "МАЛЕНЬКИЙ НЕУДАЧНИК" – отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении данного родителя имеются стремление инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия. В результате факторизации данных общей выборки испытуемых было получено 4 значимых фактора: "принятие-отвержение", "кооперация", "симбиоз", "авторитарная гиперсоциализация". В экспериментальной и контрольной группах также были получены значимые факторы: 3 в экспериментальной, 4 в контрольной

и 2 в подвыборке лиц, обратившихся за психологической помощью – "маленький неудачник". На основе значимых факторов общей выборки и максимально дискриминативного фактора была построена структура настоящего опросника. Валидность опросника определялась методом известных групп. По Т-критерию вычислялась дискриминативность факторов экспериментальной группы во всех выборках. Из пяти факторов четыре оказались дискриминативными, то есть значимо различали выборки между собой. Таким образом, показано, что предлагаемый опросник действительно учитывает особенности родительского отношения лиц, испытывающих трудности в воспитании детей. Кроме того, была проведена факторизация данных по испытуемым с последующим "Варимакс" вращением значимых факторов. Она показала совпадение априорных и эмпирических групп; в результате факторизации выявилась группа субъективно благополучных родителей (контрольная группа) и подвыборка людей, обратившихся за помощью в психологическую консультацию. Эти данные также подтверждают валидность опросника.

### **Текст опросника**

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как "губка".
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.

19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку "липнет" все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажется мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспособливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по своему прав.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка — эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное, чтобы к ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка — сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети благодарят потом.

51. Иногда мне кажется, что ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо делать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я не высокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

### ***Ключи к опроснику***

1. Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.
2. Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
3. Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
4. Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
5. "Маленький неудачник": 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

### ***Порядок подсчета тестовых баллов***

При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитывается ответ «верно».  
Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:

- отвержение;
- социальная желательность;
- симбиоз;
- гиперсоциализация;
- инфантилизация (инвалидизация).

Тестовые нормы проводятся в виде таблиц процентильных рангов тестовых баллов по соответствующим шкалам = 160.

**Исследование представлений  
о родительстве и отношения к семейным ролям  
Методика PARI (Е. Шеффер и Р. Белл)**

Методика PARI (parental attitude research instrument) предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли). Ее авторы – американские психологи Е. С. Шеффер и Р. К. Белл. Эта методика широко использовалась в Польше и Чехословакии. В нашей стране она адаптирована кандидатом психологических наук Т. В. Нещерет. В методике выделены 23 аспекта-признака, касающиеся разных сторон отношения родителей к ребенку и жизни в семье. Из них 8 признаков описывают отношение к семейной роли и 15 касаются детско-родительских отношений. Эти 15 признаков делятся на 3 группы: I – оптимальный эмоциональный контакт, II – излишняя эмоциональная дистанция с ребенком, III – излишняя концентрация на ребенке.

***Отношение к семейной роли***

Описывается с помощью 8 признаков, их номера в опросном листе 3, 5, 7, 11, 13,17, 19,23:

- ограниченность интересов женщины рамками семьи, заботами исключительно о семье (3);
- ощущение самопожертвования в роли матери (5);
- семейные конфликты (7);
- сверхавторитет родителей (11);
- неудовлетворенность ролью хозяйки дома (13);
- "безучастность" мужа, его невключенность в дела семьи (17);
- доминирование матери (19);
- зависимость и несамостоятельность матери (23).

***Отношение родителей к ребенку***

I. Оптимальный эмоциональный контакт (состоит из 4 признаков, их номера по опросному листу 1,14. 15, 21):

- побуждение словесных проявлений, вербализаций (1);
- партнерские отношения (14);
- развитие активности ребенка (15);
- уравнивательные отношения между родителями и ребенком (21).

II. Излишняя эмоциональная дистанция с ребенком (состоит из 3 признаков, их номера по опросному листу 8, 9. 16):

- раздражительность, вспыльчивость (8);
- суровость, излишняя строгость (9);
- уклонение от контакта с ребенком (16).

III. Излишняя концентрация на ребенке (описывается признаками, их номера по опросному листу 2, 4, 6, 10, 12, 18, 20, 22):

- чрезмерная забота, установление отношений зависимости (2);
- преодоление сопротивления, подавление воли (4);
- создание безопасности, опасение обидеть (6);
- исключение внесемейных влияний (10);
- подавление агрессивности (12);
- подавление сексуальности (18);
- чрезмерное вмешательство в мир ребенка (20);
- стремление ускорить развитие ребенка (22).

Каждый признак измеряется с помощью 5 суждений, уравновешенных с точки зрения измеряющей способности и смыслового содержания. Вся методика состоит из 115 суждений. Суждения расположены в определенной последовательности, и отвечающий должен выразить к ним отношение в виде активного или частичного согласия или несогласия. Схема пересчета ответов в баллы содержится в "ключе" методики. Сумма цифровой значимости определяет выраженность признака. Таким образом, максимальная выраженность признака 20, минимальная – 5;

- 18, 19, 20 – высокие оценки;
- 8, 7, 6, 5 – низкие.

Имеет смысл в первую очередь анализировать именно высокие и низкие оценки.

Инструкция: Перед Вами вопросы, которые помогут выяснить, что родители думают о воспитании детей. Здесь нет ответов правильных и неправильных, так как каждый прав по отношению к собственным взглядам. Старайтесь отвечать точно и правдиво. Некоторые вопросы могут показаться Вам одинаковыми. Однако это не так. Есть вопросы сходные, но не одинаковые. Сделано это для того, чтобы уловить возможные даже небольшие различия во взглядах на воспитание детей. На заполнение вопросника потребуется примерно 20 минут. Не обдумывайте ответ долго, отвечайте быстро, старайтесь дать первый ответ, который придет Вам в голову.

Рядом с каждым положением находятся буквы **А а б Б**, их нужно выбрать в зависимости от своего убеждения в правильности данного положения:

- А – если с данным положением Вы согласны полностью;
- А – если с данным положением Вы скорее согласны, чем не согласны;
- Б – если с данным положением Вы скорее не согласны, чем согласны;
- Б – если с данным положением Вы полностью не согласны.

О себе сообщите: возраст, пол, образование, профессия, количество и возраст детей.

*Опросник*

1. Если дети считают свои взгляды правильными, они могут не соглашаться со взглядами родителей. А а б Б
2. Хорошая мать должна оберегать своих детей даже от маленьких трудностей и обид. А а б Б
3. Для хорошей матери дом и семья – самое важное в жизни. А а б Б
4. Некоторые дети настолько плохи, что ради их же блага нужно научить их бояться взрослых. А а б Б
5. Дети должны отдавать себе отчет в том, что родители делают для них очень много. А а б Б
6. Маленького ребенка всегда следует крепко держать во время мытья, чтобы он не упал. А а б Б
7. Люди, которые думают, что в хорошей семье не может быть недоразумений, не знают жизни. А а б Б
8. Ребенок, когда повзрослеет, будет благодарить родителей за строгое воспитание. А а б Б
9. Пребывание с ребенком целый день может довести до нервного истощения. А а б Б
10. Лучше, если ребенок не задумывается над тем, правильны ли взгляды его родителей. А а б Б
11. Родители должны воспитывать в детях полное доверие к себе. А а б Б
12. Ребенка следует учить избегать драк, независимо от обстоятельств. А а б Б
13. Самое плохое для матери, занимающейся хозяйством – чувство, что нелегко освободиться от своих обязанностей. А а б Б
14. Родителям легче приспособиться к детям, чем наоборот. А а б Б
15. Ребенок должен научиться в жизни многим нужным вещам, и поэтому ему нельзя разрешать терять ценное время. А а б Б
16. Если один раз согласиться с тем, что ребенок наябедничал, он будет это делать, постоянно. А а б Б
17. Если бы отцы не мешали в воспитании детей, матери бы лучше справлялись с детьми. АабБ
18. В присутствии ребенка не надо разговаривать о вопросах пола. А а б Б
19. Если бы мать не руководила домом, мужем и детьми, все происходило бы менее организованно. А а б Б
20. Мать должна делать все, чтобы знать, о чем думают дети. А а б Б
21. Если бы родители больше интересовались делами своих детей, дети были бы лучше и счастливее. А а б Б

22. Большинство детей должны самостоятельно справляться с физиологическими нуждами уже с 15 месяцев. А а б Б
23. Самое трудное для молодой матери – оставаться одной в первые годы воспитания ребенка. А а б Б
24. Надо способствовать тому, чтобы дети высказывали свое мнение о жизни в семье, даже если они считают, что жизнь в семье неправильная. А а б Б
25. Мать должна делать все, чтобы уберечь своего ребенка от разочарований, которые несет жизнь. А а б Б
26. Женщины, которые ведут беззаботную жизнь, не очень хорошие матери. А а б Б
27. Надо обязательно искоренять у детей проявления зарождающейся ехидности. А а б Б
28. Мать должна жертвовать своим счастьем ради счастья ребенка. А а б Б
29. Все молодые матери боятся своей неопытности в обращении с ребенком. А а б Б
30. Супруги должны время от времени ругаться, чтобы доказать свои права. А а б Б
31. Строгая дисциплина по отношению к ребенку развивает в нем сильный характер. А а б Б
32. Матери часто бывают настолько замучены присутствием своих детей, что им кажется, будто они не могут с ними быть ни минуты больше. А а б Б
33. Родители не должны представлять перед детьми в плохом свете. А а б Б
34. Ребенок должен уважать своих родителей больше других. А а б Б
35. Ребенок должен всегда обращаться за помощью к родителям или учителям, вместо того чтобы разрешать свои недоразумения в драке. А а б Б
36. Постоянное пребывание с детьми убеждает мать в том, что ее воспитательные возможности меньше умений и способностей (могла бы, но...). А а б Б
37. Родители своими поступками должны завоевать расположение детей. А а б Б
38. Дети, которые не пробуют своих сил для достижения успехов, должны знать, что потом в жизни они могут встретиться с неудачами. А а б Б
39. Родители, которые разговаривают с ребенком о его проблемах, должны знать, что лучше оставить ребенка в покое и не вникать в его дела. А а б Б
40. Мужья, если не хотят быть эгоистами, должны принимать участие в семейной жизни. А а б Б
41. Нельзя допускать, чтобы девочки и мальчики видели друг друга голыми. А а б Б



42. Если жена достаточно подготовлена к самостоятельному решению проблем, то это лучше и для детей, и для мужа. А а б Б
43. У ребенка не должно быть тайн от своих родителей. А а б Б
44. Если у Вас в семье принято, что дети рассказывают Вам анекдоты, а Вы – им, то многие вопросы можно решить спокойно и без конфликтов. А а б Б
45. Если рано учить ребенка ходить, это благотворно влияет на его развитие. А а б Б
46. Нехорошо, когда мать одна преодолевает все трудности, связанные с уходом за ребенком и его воспитанием. А а б Б
47. У ребенка должны быть свои взгляды и возможность их свободно высказывать. А а б Б
48. Надо оберегать ребенка от тяжелой работы. А а б Б
49. Женщина должна выбирать между домашним хозяйством и развлечениями. А а б Б
50. Умный отец должен научить ребенка уважать начальство. А а б Б
51. Очень мало женщин получают благодарность детей за труд, затраченный на их воспитание. А а б Б
52. Если ребенок попал в беду, в любом случае мать всегда чувствует себя виноватой. А а б Б
53. У молодых супругов, несмотря на силу чувств, всегда есть разногласия, которые вызывают раздражение. А а б Б
54. Дети, которым внушили уважение к нормам поведения, становятся хорошими, устойчивыми и уважаемыми людьми. А а б Б
55. Редко бывает, чтобы мать, которая целый день занимается с ребенком, сумела быть ласковой и спокойной. А а б Б
56. Дети не должны вне дома учиться тому, что противоречит взглядам их родителей. А а б Б
57. Дети должны знать, что нет людей более мудрых, чем их родители. А а б Б
58. Нет оправдания ребенку, который бьет другого ребенка. А а б Б
59. Молодые матери страдают по поводу своего заключения дома больше, чем по какой-нибудь другой причине. А а б Б
60. Заставлять детей отказываться и приспособливаться – плохой метод воспитания. А а б Б
61. Родители должны научить детей находить полезное занятие и не терять свободного времени. А а б Б
62. Дети мучают своих родителей мелкими проблемами, если с самого начала к этому привыкнут. А а б Б

63. Когда мать плохо выполняет свои обязанности по отношению к детям, это, пожалуй, значит, что отец не выполняет своих обязанностей по содержанию семьи. А а б Б
64. Детские игры с сексуальным содержанием могут привести детей к сексуальным преступлениям. А а б Б
65. Планировать должна только мать, так как только она знает, как положено вести хозяйство. А а б Б
66. Внимательная мать должна знать, о чем думает ее ребенок. А а б Б
67. Родители, которые выслушивают с одобрением откровенные высказывания детей об их переживаниях на свиданиях, товарищеских встречах, танцах и т. п., помогают им в более быстром социальном развитии. А а б Б
68. Чем быстрее слабеет связь детей с семьей, тем быстрее дети научатся разрешать свои проблемы. А а б Б
69. Умная мать делает все возможное, чтобы ребенок до и после рождения находился в хороших условиях. А а б Б
70. Дети должны принимать участие в решении важных семейных вопросов. А а б Б
71. Родители должны знать, как нужно поступать, чтобы их дети не попали в трудные ситуации. А а б Б
72. Слишком много женщин забывают о том, что надлежащим местом является дом. А а б Б
73. Дети нуждаются в материнской заботе, которой им иногда не хватает. А а б Б
74. Дети должны быть более заботливы и благодарны своей матери за труд, вложенный в них. А а б Б
75. Большинство матерей опасаются мучить ребенка, давая ему мелкие поручения. А а б Б
76. В семейной жизни существует много вопросов, которые нельзя решить путем спокойного обсуждения. А а б Б
77. Большинство детей должны воспитываться более строго, чем это происходит на самом деле. А а б Б
78. Воспитание детей – это тяжелая и нервная работа. А а б Б
79. Дети не должны сомневаться в способе мышления их родителей. А а б Б
80. Больше всех других дети должны уважать родителей. А а б Б
81. Не надо способствовать тому, чтобы дети занимались боксом и борьбой, так как это может привести к серьезным телесным травмам и другим проблемам. А а б Б

82. Одно из плохих явлений заключается в том, что у матери, как правило, нет свободного времени для любимых занятий. А а б Б
83. Родители должны считать детей равноправными с собой во всех вопросах жизни. А а б Б
84. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и будет счастлив. А а б Б
85. Надо оставить в покое ребенка, которому грустно, и не заниматься им. А а б Б
86. Самое большое желание любой матери – быть понятой мужем. А а б Б
87. Одним из самых сложных моментов в воспитании детей являются сексуальные проблемы. А а б Б
88. Если мать руководит домом и заботится обо всем, вся семья чувствует себя хорошо. А а б Б
89. Так как ребенок – часть матери, она имеет право знать все о его жизни. А а б Б
90. Дети, которым разрешается шутить и смеяться вместе с родителями, легче принимают их советы. А а б Б
91. Родители должны приложить все усилия, чтобы как можно раньше научить ребенка справляться с физиологическими нуждами. А а б Б
92. Большинство женщин нуждаются в большем количестве времени для отдыха после рождения ребенка, чем имеют на самом деле. А а б Б
93. У ребенка должна быть уверенность в том, что его не накажут, если он доверит родителям свои проблемы. А а б Б
94. Ребенка не нужно приучать к тяжелой работе дома, чтобы он не потерял охоту к любой работе. А а б Б
95. Для хорошей матери достаточно общения с собственной семьей. А а б Б
96. Порой родители вынуждены поступать против воли ребенка. А а б Б
97. Матери жертвуют всем ради блага собственных детей. А а б Б
98. Самая главная забота матери – благополучие и безопасность ребенка. А а б Б
99. Естественно, что двое людей с противоположными взглядами в супружестве ссорятся. А а б Б
100. Воспитание детей в строгой дисциплине делает их более счастливыми. А а б Б
101. Естественно, что мать «сходит с ума», если у нее дети эгоисты и очень требовательные. А а б Б
102. Ребенок никогда не должен слушать критические замечания о своих родителях. А а б Б

103. Первая обязанность детей – доверять родителям. А а б Б
104. Родители, как правило, предпочитают спокойных детей драчунам. А а б Б
105. Молодая мать чувствует себя несчастной, потому что знает, что многие вещи, которые ей хотелось бы иметь, для нее недоступны. А а б Б
106. Нет никаких оснований для того, чтобы у родителей было больше прав и привилегий, чем у детей. А а б Б
107. Чем раньше ребенок поймет, что нет смысла терять время, тем лучше для него. А а б Б
108. Дети делают все возможное, чтобы заинтересовать родителей своими проблемами. А а б Б
109. Немногие мужчины понимают, что матери их ребенка тоже нужна радость в жизни. А а б Б
110. С ребенком что-то не в порядке, если он задает много вопросов на сексуальные темы. А а б Б
111. Выходя замуж, женщина должна отдавать себе отчет в том, что будет вынуждена руководить семейными делами. А а б Б
112. Обязанностью матери является знание тайных мыслей ребенка. А а б Б
113. Если приобщать ребенка к домашним работам, он обретает более тесную связь с родителями и легче доверяет им свои проблемы. А а б Б
114. Надо как можно раньше прекратить кормить ребенка грудью и из бутылочки (приучить ребенка «самостоятельно» питаться). А а б Б
115. Нельзя требовать от матери слишком большого чувства ответственности по отношению к детям. А а б Б

### Опросный лист

ответ- признак	АабБ		АабБ		АабБ		АабБ		АабБ	значение признака
1		24		47		70		93		
2		25		48		71		94		
3		26		49		72		95		
1		27		50		73		96		
5		28		51		74		97		
6		29		52		75		98		
7		30		53		76		99		
8		31		54		77		100		
9		32		55		78		101		
10		33		56		79		102		
11		34		57		80		103		

12		35		58		81		104		
13		36		59		82		105		
14		37		60		83		106		
15		38		61		84		107		
16		39		62		85		108		
17		40		63		86		109		
18		41		64		87		110		
19		42		65		88		111		
20		43		66		89		112		
21		44		67		90		113		
22		45		68		91		114		
23		46		69		92		115		

- А – 4 балла;
- а - 3 балла;
- б – 2 балла;
- Б – 1 балл.

Методика позволяет оценить специфику внутрисемейных отношений, особенности организации семейной жизни. В семье можно вычлениить отдельные аспекты отношений:

- хозяйственно-бытовые, организация быта семьи (в методике это шкалы 3, 13, 19, 23);
- межсупружеские, связанные с моральной, эмоциональной поддержкой, организацией досуга, созданием среды для развития личности, собственной и партнера (в методике это шкала 17);
- отношения, обеспечивающие воспитание детей, "педагогические" (в методике шкалы 5, 11).

Посмотрев на цифровые данные, можно составить "предварительный портрет" семьи. Очень важна шкала 7 (семейные конфликты). Высокие показатели по этой шкале могут свидетельствовать о конфликтности, переносе семейного конфликта на производственные отношения. Психологическая помощь направляется на разрешение семейных конфликтов. Высокие оценки по шкале 3 свидетельствуют о приоритете семейных проблем над производственными, о вторичности интересов «дела»; обратное можно сказать о шкале 13. Для лиц, имеющих высокие оценки по этому признаку, характерна зависимость от семьи, низкая согласованность в распределении хозяйственных функций. О плохой интегрированности семьи свидетельствуют высокие оценки по шкалам 17, 19, 23.

Анализ отношения к семейной роли поможет психологу лучше понять специфику семейных отношений обследуемого и оказать ему психологическую

помощь. Детско-родительские отношения являются основным предметом анализа в методике. Основной вывод, который можно сделать сразу оценить детский контакт с точки зрения его оптимальности. Для этого сравниваются средние оценки по первым трем группам шкал: оптимальный контакт, эмоциональная дистанция, концентрация.

Специальный интерес представляет анализ отдельных шкал, что часто является ключом к пониманию особенностей неудавшихся отношений между родителями и ребенком, зоны напряжений в этих отношениях. Методика может также оказать помощь в подготовке и проведении психологической беседы. Признаки:

1. Вербализация.
2. Чрезмерная забота.
3. Зависимость ребенка от семьи.
4. Подавление воли.
5. Ощущение самопожертвования.
6. Опасение обидеть.
7. Семейные конфликты.
8. Раздражительность.
9. Излишняя строгость.
10. Исключение внесемейных влияний.
11. Сверхавторитет родителей.
12. Подавление агрессивности матери.
13. Неудовлетворенность ролью хозяйки.
14. Партнерские отношения.
15. Развитие активности.
16. Уклонение от конфликта.
17. Безучастность.
18. Подавление сексуальности.
19. Доминирование матери.
20. Чрезвычайное вмешательство.
21. Уравнивание отношений.
22. Стремление ускорить развитие ребенка.
23. Несамостоятельность.