



Московский
Институт
Психоанализа

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Факультет психологии

**Допущена к
защите:**

декан факультета
психологии
Барabanщиков В.А.,
д.псих.н., профессор

**Допущена к
защите:**

руководитель
профиля
магистерской
подготовки
Черников А.В.,
к.псих.н., доцент

(подпись)

«28» ноября 2019 г.

(подпись)

«28» ноября 2019 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

На тему: **Супружеские конфликты и способы их
решения в семьях с
разным стажем брака (1-3, 4-10, 12-20
лет)**

Направление подготовки 37.04.01 Психология (уровень магистратуры)
Профиль магистерской подготовки: Семейное консультирование и
психотерапия

Руководитель
выпускной
квалификационной
работы Чижова К.И.
к.пед.н., доцент

(подпись)

Консультант
Айгумова З.И.
к.псих.н., доцент

Рецензент выпускной
квалификационной
работы
Березина Т.Н.,
д.псих.н., профессор

(подпись)

Студент: Осиповская
Ксения Васильевна
курс 3 группа

(подпись)

ПМЗА17/09 ПС
(подпись студента)

Москва
2019
Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические проблемы исследования конфликтов и способы их решения в семьях с разным стажем брака.....	10
1.1. ПРОБЛЕМА СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	10
1.2. ВИДЫ КОНФЛИКТОВ В СЕМЬЯХ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ.....	25
1.3. КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, КАК СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ.....	37
ВЫВОДЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ ИССЛЕДОВАНИЮ.....	53
Глава II. Методы и результаты исследования супружеских конфликтов с разным стажем брака.....	55
2.1. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ И СПОСОБОВ ИХ РЕШЕНИЯ В СЕМЬЯХ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ БРАКА.....	55
2.2. ОСОБЕННОСТИ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ В СЕМЬЯХ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ БРАКА.....	62
ВЫВОДЫ ПО ЭМПИРИЧЕСКОМУ ИССЛЕДОВАНИЮ.....	85
Заключение.....	88
Список литературы.....	90

Введение

Актуальность исследования. По мере того, как осуществляется научное изучение отношений между супругами, все больше ученых приходят к пониманию того, что конфликты обязательным образом присутствуют в семейной жизни и разногласия между супругами являются естественным явлением, к которому им нужно быть готовыми и учиться конструктивно преодолевать данные разногласия.

В современной науке имеется объективный недостаток знаний о супружеских конфликтах в семье. И это несмотря на то, что значимость таких знаний трудно переоценить в плане разработки алгоритмов разрешения конкретных конфликтных ситуаций между супругами. При этом для конструктивного разрешения конфликтов супруги должны знать об их сущности и особенностях развития конфликтной ситуации в целом, а также о эффективных стратегиях разрешения конфликта. Все эти знания позволяют супругам выбрать оптимальную линию поведения и, с одной стороны, не допустить дальнейшей эскалации конфликта, а с другой – преодолеть уже возникшую конфликтную ситуацию.

Анализ научных источников свидетельствует, что говорить о конфликте можно тогда, когда между как минимум двумя сторонами нет согласия относительно какого-либо объекта или явления реальности. И стороны конфликта могут быть представлены либо отдельными людьми, либо группами. Конфликт обычно характеризуется тем, что каждая его сторона настаивает именно на своем решении конфликта и преследует сугубо свои интересы, оказывая сопротивление интересам противоположной стороны.

Нужно отметить, что к возникновению конфликтных ситуаций приводят различные факторы – это и наличие разницы людей во взглядах, и разные оценки ими происходящих жизненных событий и т.д. В то же время вероятность возникновения конфликта сильно повышается тогда, когда одна из сторон угрожает другой стороне достичь поставленных ею целей. При этом большой удельный вес в развитии конфликта принадлежит действию объективных факторов, что не отменяет действие субъективных причин, либо какого-нибудь инцидента, который изначально напрямую никак не связан с объектом конфликта, а используется лишь как повод для него.

В обыденном сознании конфликт, как правило, ассоциируется с нечто негативным и агрессивным, что ведет к войнам и разрушению и т.д. Поэтому часто неискушенные люди считают конфликт нежелательным и недопустимым явлением во взаимоотношениях. И если есть возможность избежать конфликта, то ей надо обязательно пользоваться, а если конфликт возник, то необходимо сразу его разрешать.

Следует отметить, что семья как предмет научного изучения представляет собой одно из самых актуальных в настоящее время направлений психологических исследований в настоящее время. Во многом актуальность данного направления обусловлена теми противоречиями и кризисными явлениями, которые характерны сейчас для современного института семьи.

По мнению современных психологов семейные конфликты являются по своей сути такими конфликтами, участниками которых становятся члены одной семьи. Объектом таких конфликтов могут быть различные вопросы семейной жизни, либо вопросы относительно потребностей членов семьи или соответствия их ролевым ожиданиям друг друга (А. Я. Анцупов и А. И. Шипилов).

Нужно заметить, что в семейной жизни можно обнаружить большое количество причин, которые могут обуславливать возникновение супружеских конфликтов. И это является нормальным явлением, поскольку семейные взаимоотношения предполагают наличие различных противоречий, которые нуждаются в разрешении путем переговоров, компромиссов, договоренностей и т.д. И поэтому так важно, когда молодые супруги имеют моральную готовность к тому, что в семейной жизни могут возникать конфликты, требующие своего конструктивного разрешения.

Многообразие причин семейных конфликтов привело к созданию различных классификаций данных причин. Одну из таких классификаций предложили ученые О.А. Карабанова и В.А. Сысенко. Согласно данным ученым все причины семейных конфликтов могут быть классифицированы на

следующие три основные группы: несправедливое распределение труда; неудовлетворение потребностей супругов; недостатки воспитания супругов.

Аспекты семейных конфликтов представлены в трудах А. Я. Анцупова, С. М. Емельянова, Н. В. Казариновой, А. Ф. Мустаевой, А. И. Шипилова. В. А. Сысенко и др.

В данной работе мы рассматриваем одну из важнейших функций семьи, заключающуюся в обеспечении социальной адаптации человека в обществе. И в настоящее время, когда происходят социально-экономические трансформации глобального уровня, качество семейных взаимоотношений имеет одной из ключевых значений в жизни человека. И высокое качество таких взаимоотношений в первую очередь предполагает то, что в семье имеются взаимопонимание и поддержка. В то же время трудности социальной действительности часто нарушают семейные взаимоотношения, порождая конфликты в семье на фоне эмоциональной нестабильности супругов, охлаждения их эмоциональной близости и чувств, непонимания друг друга. Современная статистика свидетельствует, что около 80% семей переживают конфликты между супругами, а у 20% семей случаются различные бытовые ссоры.

Следует отметить, что традиционно в рамках семейной психологии исследование копинг-стратегий было связано с такими феноменами, как характеристики семейных отношений, конкретные этапы динамики семьи и т.д. При этом фактически имеется дефицит достоверной информации о том, как способы разрешения супружеских конфликтов зависят от стажа брака.

Таким образом, вышеприведенные положения говорят об актуальности заявленной темы данного исследования.

Объект исследования: конфликт и способы его решения как социально-психологические феномены

Предмет исследования: супружеские конфликты и способы их решения в семьях с разным стажем брака.

Цель исследования: изучить супружеские конфликты и способы их решения в семьях с разным стажем брака

Гипотезы исследования:

1) супружеские конфликты и способы их решения на разных этапах семейной жизни имеют существенные различия;

2) для семей со стажем брака 1-3 года существует отрицательная взаимосвязь между степенью удовлетворенности браком и выраженностью конфликтности в таких сферах, как нарушение ролевых ожиданий и проявление ревности; также существует отрицательная взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях с такими копинг-стратегиями, как ориентация на решение задачи и социальное отвлечение;

3) для семей со стажем брака 4-10 года существует отрицательная взаимосвязь между степенью удовлетворенности браком и выраженностью конфликтности в таких сферах, как проявление доминирования одним из супругов и расхождения в отношении к деньгам; также существует отрицательная взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях с такими копинг-стратегиями, как ориентация на решение задачи и ориентация на эмоции, и положительная взаимосвязь с копинг-стратегией

избегания;

4) для семей со стажем брака 12-20 лет существует отрицательная взаимосвязь между степенью удовлетворенности браком и выраженностью конфликтности в таких сферах, как коммуникация с супругом, родственниками и друзьями; расхождения в отношении к деньгам; проявление ревности; также существует положительная взаимосвязь между уровнем конфликтности в отношениях с такими копинг-стратегиями, как избегание и отвлечение.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научные подходы отечественных и зарубежных исследователей к проблеме конфликтной ситуации в семье;

2. Рассмотреть виды конфликтов в семьях с разным стажем супружеской жизни.

3. Изучить копинг-стратегии, как способы решения семейных конфликтов.

4. Подобрать методы и методики для эмпирического исследования супружеских конфликтов и способов их решения в семьях с разным стажем брака

5. Провести эмпирическое исследование особенностей супружеских конфликтов и способов их решения в семьях с разным стажем брака.

6. Провести количественно-качественный и статистический анализ полученных результатов и сформулировать выводы.

Методологическая основа исследования заключается в идее о том, что повседневная жизнь человека,

его деятельность, поведение, взаимодействие с людьми определяются общественными отношениями, которые происходят из истории развития человека, то есть из объективной общественно-исторической действительности. Данная идея может быть принята за основу исследования семьи.

Также для нас важна идея о том, что в развитии семейных взаимоотношениях одну из ключевых ролей играют конфликты и особенности их разрешения супругами, что во многом определяет стабильность семьи и устойчивость брака (К. Витек, А.В. Курамшев, С.Г. Шуман, Э.Г. Эйдемиллер) [11; 33; 74; 75].

При этом семейные конфликты бывают «внешними» и «внутренними». «Внешние» конфликты обуславливаются влиянием на супружеские отношения различных внешних факторов, таких, например, как социально-экономические условия в стране, материальный уровень жизни семьи, смерть родственников и т.д. С другой стороны, «внутренние» конфликты обуславливаются влиянием на семью личностных качеств супругов и специфики их внутрисемейных отношений. В частности, супруги имеют неверные представления об их ожиданиях от брака и семейной жизни в целом, у них нет взаимного желания удовлетворять потребности друг друга и т.д.

Кроме того, в разрешении семейных конфликтов большое значение имеет так называемое семейное совладание и механизмы психологической защиты супругов. Выбор каждым супругом копинг-стратегии, объединяющей когнитивные, эмоциональные и поведенческие

характеристики поведения в конфликте очень важно с точки зрения того, каким образом разрешится семейный конфликт. Копинг-стратегии способствуют сохранению, восстановлению и (или) контролю семейной целостности и последующему развитию семейных отношений [9; 10; 11].

Методы исследования: для решения поставленных задач в работе использовались теоретические и эмпирические методы исследования:

- теоретические: анализ, обобщение.
- эмпирические: психодиагностические методики, опрос, тестирование.

В качестве психодиагностических методов исследования нами были выбраны *тест-опросник удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой и Г.П. Бутенко, тест-опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (авторы - Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман), методика многомерного измерения копинга CISS (Coping Inventory for Stressful Situation), разработанная в 1990 г. канадскими специалистами в области психологии здоровья и клинической психологии Н.С. Эндлером и Д.А. Паркером (в переводе и адаптации Т.Л. Крюковой) и опросник «Психологическая диагностика копинг-механизмов» Э. Хейма.*

Практическая значимость исследования:

- проанализирована степень удовлетворенности браком у супругов с разным стажем брака;
- выявлены типы конфликтных ситуаций в семьях в зависимости от стажа брака супругов;

- определены особенности разрешения конфликтов в семьях с разным стажем брака;

- результаты проведенного исследования могут быть использованы в практической работе семейных психологов при консультировании семей с проблемой супружеских конфликтов с целью повышения стабильности семьи и устойчивости брака.

База исследования: жители г. Москва и Московской области.

Характеристика выборки. В исследовании участвовало 30 супружеских пар с разным стажем брака.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования будут доложены на научных конференциях и представлены в печатных материалах конференций в виде опубликованных тезисов.

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Общий объем работы без приложений составил 97 страниц.

Глава I. Теоретические проблемы исследования конфликтов и способы их решения в семьях с разным стажем брака

1.1. Проблема супружеских конфликтов в психологической литературе

Наличие конфликтов неизбежно в любом человеческом обществе, поскольку взаимодействие людей предполагает возникновение и разрешение различных конфликтных ситуаций. Это относится и к отдельным социальным группам, в том числе семьям. Теоретический анализ показывает, что семейные конфликты изучались отечественными и зарубежными учеными в рамках исследования динамики семьи и кризисных проявлений в семейных отношениях.

В соответствии с определением конфликта, которое предложили В.П. Зинченко и Б.Г. Мещеряков, сущностью данного феномена является актуальное противоречие в целях и интересах партнеров по общению, различающихся между собой во мнениях и взглядах на какие-либо явления или события [15].

Конфликт возникает в рамках взаимодействия двух и более субъектов. При этом сущность конфликта состоит в противостоянии данных субъектов по своим мотивационно-потребностным и ценностным характеристикам [18].

Общим признаком любого конфликта является наличие противоречия, которое возникает между

взаимодействующими людьми или группами людей. Данное противоречие находит свое проявление в том, что субъекты взаимодействия противодействуют друг другу, испытывая одновременно с этим отрицательные переживания. И чрезвычайно важна специфика восприятия каждым из партнеров по общению конкретной конфликтной ситуации, которая обычно осознается как значимая ситуация, требующая своего разрешения [34].

В конфликте ученые выделяют различные компоненты. Так, например, согласно М. Дойчу структура конфликта включает в себя такие компоненты, как:

- содержание конфликтной ситуации;
- социальные условия возникновения конфликтной ситуации
- участники конфликтной ситуации;
- поведение участников конфликта по его разрешению;
- исход конфликтной ситуации [10].

В целом, анализ характеристик конфликта позволяет выявить следующие его общие признаки - противоречие между участниками конфликта; наличие у них негативных переживаний и отрицательных эмоциональных состояний; конкретные действия участников конфликта, характеризующие их поведение по разрешению конфликтной ситуации.

Тем самым структура конфликта включает в себя три основных компонента:

- актуальное противоречие;
- эмоциональные характеристики;
- поведенческие признаки.

Кроме того, в структуре конфликта выделяются его объект; субъекты спора; условия, которые характеризуют конфликтную ситуацию; масштаб конфликта; поведенческие стратегии субъектов в конфликтной ситуации; завершение конфликта и последствия его разрешения [11].

Следует отметить, что участники конфликта занимают в нем внешнюю и внутреннюю позиции. Внешняя позиция представляет собой то, как человек мотивирует свое конфликтное поведение и что он показывает другим людям, как объясняет свои действия и поступки в конфликтной ситуации. Внутренняя позиция означает то, что реально мотивирует человека в конфликте, отражает его действительные мотивы и причины конфликтных действий. Данная позиция не только не открывается другим людям, но и обычно является неосознаваемой для самого человека [5; 16].

Конфликт имеет не только структуру, но и динамику, включающую в себя несколько основных стадий. Среди стадий конфликта выделяются:

- стадия предметной ситуации, которая характеризуется формированием объективных причин для возникновения конфликта;

- стадия конфликтного взаимодействия, представленная в инцидентной форме, либо как развивающаяся и меняющая свою интенсивность конфликтная ситуация;

- стадия разрешения конфликта, на которой конфликтная ситуация может быть разрешена либо в полной, либо в частичной степени [11].

Как отечественные, так и зарубежные ученые сходятся во мнении о том, что динамика конфликта зависит от особенностей, которые отличают следующие его стадии:

- стадия возникновения конфликтной ситуации, когда складываются объективные предпосылки для противостояния участников конфликта;

- стадия осознания конфликтной ситуации, когда участники конфликта начинают осознавать актуальные противоречия между собой, что мотивирует их на совершение определенных действий и поступков с целью разрешения конфликта;

- стадия конфликтного поведения, включающая себя конкретные поведенческие проявления участников конфликта на фоне их негативных переживаний и отрицательных эмоций, которые затрудняют конструктивное разрешение конфликта. Действия участников конфликта обычно направлены на удовлетворение каких-либо своих потребностей в ущерб интересам и потребностям других людей;

- стадия развертывания или разрешения конфликта, которая отражает основные результаты и исходы конфликтной ситуации. При этом конкретное разрешение конфликтной ситуации определяется личностными свойствами участников конфликта, а также тем, насколько они владеют определенными техниками конфликтного взаимодействия, которые могут помочь при разрешении конфликта [5; 11].

Конфликты могут быть актуальными и прогрессирующими, которые отличаются друг от друга спецификой своего протекания и динамики. Если актуальные конфликты связаны сугубо с текущей ситуацией, либо конкретной проблемой, то прогрессирующие конфликты прямо не связаны с какой-либо ситуацией или проблемой, а характеризуются постоянным расширением противоречий, проблемных областей, повышением интенсивности конфликтного взаимодействия.

С другой стороны, помимо актуальных и прогрессирующих конфликтов, в качестве отдельной группы выделяются так называемые привычные конфликты. Причиной данных конфликтов может быть любой повод, а его участники испытывают выраженную эмоциональную усталость и признаки апатии, что препятствует участникам конфликта использовать активные стратегии по его разрешению и они склонны сохранять текущую конфликтную ситуацию, надеясь на то, что она разрешится сама собою. Привычные конфликты обычно основываются на наличии у их участников каких-либо глубинных противоречий, которые не осознаются ими [18; 20].

По степени выраженности конфликты могут быть открытыми и скрытыми. Открытые конфликты проявляются явным образом, поведение человека характеризуется выраженными признаками конфликтности. Скрытые конфликты не явны, скрыты от внешнего наблюдения. Люди могут либо не осознавать конфликтную ситуацию, либо скрывать ее от других.

Нужно отметить, что скрытые конфликты очень опасны, поскольку провоцируют различные коммуникативные проблемы, создают барьеры в общении и препятствуют достижению конструктивных целей взаимодействия. При скрытых конфликтах их причины в большинстве случаев не осознаются людьми и, следовательно, не является предметом их обсуждения [23].

Например, конструктивный конфликт в семье носит функциональный характер. Он имеет следующие признаки:

- разрешение проблемы с помощью интеграции, компромисса и учета интересов всех членов семьи;
- укрепление супружеских отношений на основе повышения уровня взаимопонимания супругов и улучшения навыков эффективного разрешения новых супружеских конфликтов. При этом снижается общая конфликтность в семье в целом;
- после разрешения конфликта эмоциональный климат в семье улучшается, повышается статус каждого члена семьи; исчезают тревожность, страхи и напряженность из семейных взаимоотношений.

Деструктивный конфликт в семье, в отличие от конструктивного, характеризуется тем, что:

- отсутствует решение проблемы – происходит либо полное подчинение одним участником конфликта другого, силовое навязывание своего варианта решения проблемы, либо решение формально, либо участники конфликта уходят от проблемы – в этом случае конфликт прерывается (имеет место мнимое перемирие);

- сохранение противоречия потребностей и интересов членов семье, которые остаются неудовлетворенными, поскольку решение конфликта не привело к исчезновению противоречия;

- возникновение эмоционального отчуждения, чувства одиночества и тревоги как результата нерешенного конфликта, что в дальнейшем при накоплении новых неразрешенных конфликтов может привести к хронической невротизации и депрессии членов семьи.

Конструктивный конфликт – это конфликт, где «нет побежденных и победителей», где выигрывают обе стороны, а деструктивный это «навязывание победителем своей воли побежденному» [17; 52].

Межличностный конфликт может быть определен как «ситуация противостояния участников, воспринимаемого и переживаемого ими (или по крайней мере одним из них) как значимая психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая активность сторон, направленную на преодоление возникшего противоречия и разрешение ситуации в интересах обеих или одной из сторон» [13, с. 78].

Межличностные конфликты – одни из самых распространенных конфликтов. Они обычно происходят между людьми с разными чертами характера, разными взглядами и ценностями.

Львиная доля межличностных конфликтов вызвана столкновением интересов отдельных субъектов.

В рамках темы нашей работы целесообразно обратиться к вопросу о разрешении межличностных конфликтов. Разработка данного вопроса позволила исследователям

прийти к использованию термина стратегий поведения в конфликте.

Стратегия поведения в конфликте – это ориентация человека (группы) по отношению к конфликту, установка на определенные формы поведения в ситуации конфликта [21]. В настоящее время существуют различные классификации таких стилей. После обобщения информации из разных источников стало возможным выделить основные стили конфликтного поведения [54]:

1. Силовой стиль (стиль соперничества или борьбы). Этот стиль заключается в том, что оппонент стремится навязать свою волю, разрешить конфликт при помощи силы. В качестве силы могут применяться административные санкции, власть, экономическое давление и т.п. В данном случае интересы оппонента не принимаются во внимание. Данный стиль применяют в тех случаях, когда: существует серьезное преимущество в силе, ресурсах, сторона уверена в собственной победе; поставленная цель обладает для одной из сторон повышенной значимостью; в силу специфики объекта конфликта затруднено достижение компромисса. Например, объект нельзя разделить, как в случае с какой-либо должностью.

На первый взгляд силовой стиль кажется весьма эффективным, тем не менее, он обладает рядом существенных недостатков. Как правило, силовой стиль не устраняет источник конфликта, он лишь заставляет слабого оппонента подчиниться более сильному сопернику, да и то временно. Спустя некоторое время, особенно в случае изменения соотношения сил, конфликт может быть

возобновлен. Также следует учесть, что подчинение, навязанное извне, чаще всего остается формальным, внешним подчинением. Побежденная сторона может оказывать скрытое сопротивление, копить ресурсы и выжидать удобный момент. Победитель чаще всего расслабляется, утрачивает готовность к борьбе и ресурсы влияния [42].

2. Уклонение от конфликта, выход из него либо избегание конфликтных ситуаций. Обычно следует уклоняться от конфликта в том случае, если: собственных ресурсов для ведения конфликтных действий явно недостаточно, противник намного сильнее; проблема незначительная и не стоит тратить время и ресурсы на противостояние; разумным будет затягивание времени для сбора дополнительных сил. Следует дождаться подходящего момента или благоприятного стечения обстоятельств. Зачастую все три указанных обстоятельства встречаются одновременно. Но и в их присутствии не всегда можно уйти от конфликта: приходится выбирать стиль поведения, тесно связанный с односторонними уступками оппоненту.

3. Приспособление. Этот стиль поведения в конфликте предполагает, что один из оппонентов пренебрегает собственными интересами в пользу другого, выполняет все его требования и отказывается от выполнения собственных целей. Последовательное и планомерное применение данного стиля ведет к тому, что одна из сторон победит. Это - вынужденный стиль конфликтного поведения. Если приспособлению сопутствует осознание собственной неправоты в споре, то эта ситуация не имеет негативных

последствий. Иногда приспособление является вынужденным, остается внутренне напряжение, несогласие с победителем, то для проигравшей стороны приспособление несет такие же негативные последствия, как при силовом сценарии развития событий [51].

4. Компромисс. Данный стиль конфликтного поведения заключается в мелких, частичных уступках оппоненту в ожидании ответных уступок с его стороны в надежде, что удастся избежать обострения конфликта. В данном случае проще пойти на отдельные уступки, чем потерпеть потери при эскалации конфликта. Компромисс является наиболее распространенным стилем конфликтного поведения. Зачастую компромисс помогает сравнительно быстро и легко погасить конфликт либо предотвратить его. В качестве метода разрешения конфликтов компромисс обладает некоторыми недостатками:

- возможно, особенно на ранних стадиях конфликта, блокирование обнаружения источника конфликта. Становится невозможным проведение глубокого анализа сути проблемы, и, соответственно, нельзя найти оптимальные пути разрешения этой проблемы;

- он останавливает отношения противостояния и взаимного недовольства на определенной стадии, поскольку обе стороны вынуждены пойти на неприятные для них уступки. Из-за этого оппоненты сохраняют отрицательное отношение друг к другу, а также чувство, что они обмануты и проиграли. При компромиссе иногда приносятся в жертву жизненно важные цели либо ценности. Таким образом,

недовольство растет, и конфликт постепенно может возобновиться и войти в стадию обострения.

5. Сотрудничество. Рассматриваемый стиль конфликтного поведения предполагает совместную работу обеих сторон по поиску решения проблемы, которое устроило бы все стороны конфликта. При сотрудничестве каждая из сторон внимательно изучает позицию противоположной стороны, ищет причины конфликта, отказывается от достижения собственных целей для поддержания интересов оппонента, ищет пути и решения, которые могли бы устроить каждую из сторон и методы совместной реализации принятых решений. Сотрудничество больше всего приближается к идеальной стратегии обращения с конфликтом.

6. Поддержание мирного сосуществования, или сохранение статус-кво. Особенности этого стиля в поддержании обеими сторонами занимаемых позиций, своеобразная их консервация с тем, чтобы не допустить невыгодное обоим сторонам разрастание конфликта. Разрешение конфликта может быть отодвинуто на неопределенное время. Данный стиль используется в том случае, если между сторонами существуют глубокие противоречия, но при этом допускается относительно нормальное существование оппонентов. Вместе с тем каждый из оппонентов не до конца уверен в своей победе и опасается разрушительного отпора, а то и поражения [60].

7. Формирование индифферентности. Данный стиль занимает промежуточное положение между стилем сотрудничества и мирным сосуществованием. Его суть

заключается в нейтрализации совместными усилиями сильного эмоционального накала, который появился вокруг объекта конфликта, а также в проведении разъяснительной работы по ограничению значимости этой проблемы для участников конфликта. После подобных действий, снижающих остроту конфликта, а также под влиянием изменяющихся обстоятельств, многие проблемы могут исчезнуть сами по себе.

К. Томас и Р. Килманн в основу классификации стратегий конфликтного взаимодействия положили степень ориентации участников конфликта на собственные интересы, с одной стороны, и на интересы партнера по ситуации – с другой. Далее, на основе этих двух переменных образуется пять видов стратегии [37]:

1. Доминирование. Один из партнеров стремится утвердиться и удовлетворить свои интересы в ущерб другому человеку.

2. Приспособление, или уступчивость. Одна из сторон конфликта поступает своими интересами в пользу другой стороны.

3. Избегание, или уход. Для такой стратегии характерно отсутствие стремления договориться, но отсутствуют и намерения достичь собственных целей.

4. Компромисс, при котором проводится тактика второстепенных уступок.

5. Сотрудничество – участники конфликта находят альтернативу первоначальным интересам, которая полностью соответствует интересам обеих сторон.

Н.В. Антонова пишет: «Выбор той или иной стратегии поведения участником конфликта определяется особенностями ситуации, поведением партнеров, а также его собственными личностными особенностями. Было бы неверным однозначно рассматривать какие-то из упомянутых стратегий как неэффективные; в конкретных обстоятельствах любая из них может оказаться адекватным выходом из конфликтной ситуации» [цит. по 4, с. 74]. По мнению Н.В. Антоновой, это не означает, что, анализируя цену тех или иных решений, мы не можем выделить среди них приоритетные. Наиболее оптимальным К. Томас считал вариант сотрудничества, который предполагает полное удовлетворение интересов обеих сторон. В случае, когда полное удовлетворение всех требований невозможно (а такие ситуации встречаются часто), предпочтительна стратегия компромисса.

Реализация стратегии сотрудничества происходит путем переговорного процесса. Лишь переговорный процесс, в результате которого происходит выработка компромиссных или интегративных решений, основанных на стратегии сотрудничества, ведет к разрешению конфликтной ситуации. Уход от конфликта только усугубляет противоречия, переводит их на деструктивный уровень [34].

Специалисты отмечают, что использование классического подхода К. Томаса и Р. Килманна для выделения основных стратегий поведения в конфликте является наиболее целесообразным и удобным. Среди отечественных исследователей наиболее глубокий анализ указанного подхода предпринял С.М. Емельянов. Ему

принадлежит дополнение к существующей модели конфликта еще одного измерения, а именно такого, как «ценности межличностных отношений». Основой модели С.М. Емельянова являются ориентации участников конфликта на собственные интересы и интересы другой стороны. При этом после качественной характеристики конфликтного поведения, оценки интересов в конфликте, происходит соотнесение данной оценки с количественными параметрами такими, как низкий, средний и высокий уровни направленности на интересы.

В целом, проведенные исследования, как в России, так и за рубежом свидетельствуют, что направленность при конфликте на свои интересы, либо интересы противоположной стороны, обуславливается тремя факторами:

- содержанием предмета конфликта;
- ценностями межличностных отношений;
- индивидуально-психологическими особенностями личности участников конфликта.

Нужно отметить, ценности межличностных отношений для субъектов конфликтного взаимодействия отводится в анализе конфликта особое место. В том случае, если межличностные отношения не представляют для какого-либо участника конфликта ценности, то его поведение, как правило, будет деструктивным, либо неадекватным [27].

Если основываться на позиции С.М. Емельянова, то вполне выстраивается определенная модель стратегий поведения в конфликте [16]:

- уход (избегание, бездействие) – при данной стратегии поведения в конфликте межличностные отношения не имеют большой ценности в восприятии участников конфликта, не составляют его проблему и тем более не могут помочь разрешить конфликтную ситуацию. Одновременно с отсутствием желания у участников конфликта учитывать интересы друг друга, все это ведет субъектов социального взаимодействия к уходу от активных действий в конфликте, который не разрешается и может повториться в будущем;

- принуждение (борьба, соперничество) – в сравнении с поставленной целью ценность межличностных отношений является незначительной. Также при разрешении конфликта не учитываются желания и интересы оппонента. В первую очередь участников конфликта беспокоят собственные интересы и желания. Как следствие реализации данной стратегии часто происходит разрушение взаимоотношений сторон;

- уступка (приспособление) – при этой стратегии один из участников конфликта, либо оба участника жертвуют своими интересами и заявляют, что их настоящие интересы находятся вне конфликтной ситуации. В том случае, если данную стратегию использует один участник конфликта, то он, как правило, испытывает стремление к сохранению определенного уровня взаимоотношений и признает приоритет соперника;

- компромисс – является сбалансированной стратегией, когда имеет место баланс между сохранением отношений и соблюдением взаимных интересов при разрешении конфликтной ситуации. Основу компромисса обычно

составляются обоюдные и разумные отступления участников конфликта в своих требованиях;

- сотрудничество – является такой стратегией разрешения конфликта, при которой имеет место высокая ценность, как самих межличностных отношений, так и интересов участников конфликта. При этом субъекты конфликтного взаимодействия обычно четко осознают ценность межличностных отношений, что позволяет им искать различные варианты решения конфликтной ситуации при максимальном учете взаимных требований.

В целом, в настоящее время имеется общая тенденция перехода от изучения конфликта на уровне индивида к рассмотрению конфликтов в виде явления целостного самосознания личности. Такой подход ведет к открытию новых перспектив в понимании конфликтов. Кроме того, каждая конкретная конфликтная ситуация требует использования соответствующей стратегии и тактики, отвечающих поставленным целям и задачам. Выбор оптимальной линии поведения участников конфликта позволяет им выйти из ситуации с наименьшими потерями и с пользой друг для друга.

Одним из распространенных видов конфликтов являются семейные конфликты, которые возникают в семьях.

Семья, как отмечает Д. Хэбдинг, есть социальная группа людей, которая является по своей сути социально-санкционированной группой, относительно постоянной по своему составу и объединенной на основе брака или родства [7].

По мнению А.А. Крылова, семья является социальным институтом, в рамках которого осуществляется социализации личности [13].

По замечанию Н.В. Калининой, семья – это социальная целостность, где при изменении состояния одного члена группы меняется состояние и других членов. Семейные отношения уникальны и во многом определяют особенности возникновения семейных конфликтов. В то же время данные отношения оказывают непосредственное влияние на социальное и психическое здоровье всех членов семьи [21].

В своей сущности семья является старейшим и уникальным институтом, в котором осуществляется взаимодействие людей. И уникальной семью в первую очередь делает то, что на протяжении длительного периода несколько человек выстраивают между собой теснейшее взаимодействие, что не может исключать возникновения различного рода конфликтов и кризисных явлений.

Нужно заметить, что семейные конфликты имеют важнейшее значение в жизнедеятельности семьи как социального института общества. При этом учеными были выделены определенные факторы, которые влияют на возникновение конфликтных ситуаций в семье и конфликтность взаимоотношений супругов в целом.

Так, например, С. Кратохвилу принадлежит выделение ключевых кризисных периодов в динамике семейных отношений.

На первом году совместной жизни супругов происходят так называемые конфликты адаптации, которые отражают то, что супруги адаптируются друг другу через относительное

изменение двух «Я» в одно «Мы». Динамика эмоций и чувств приводит к исчезновению влюбленности и супруги начинают воспринимать друг друга реалистично, замечая и достоинства, и недостатки друг друга.

Рождение ребенка в паре знаменует начало второго кризисного периода. И это серьезный стресс для молодой семьи. Основой возникновения конфликтных ситуаций здесь являются следующие факторы:

- ухудшение потенциала для профессионального становления супругов;
- сужение возможностей самореализации в области увлечений и саморазвития;
- временно снижается активность жены, что связано с ее усталостью на фоне необходимости ухаживать за ребенком;
- противоречия во взглядах на воспитание ребенка между супругами и их родителями.

В среднем возрасте у супругов, как правило, начинается третий кризисный период, который связан с однообразием в отношениях. Повторение впечатлений друг от друга вызывает у супругов взаимное пресыщение собой. Это так называемый «голод чувств», которые характеризуется тем, что супруги пресыщаются старыми впечатлениями и жаждут получения новых эмоций [27; 28].

Обычно после 20 лет брака в супружеских отношениях начинается четвертый период возникновения конфликтности. Это, как правило, связано с тем, что дети покидают семью, у супругов наступает чувство одиночества, у жен усиливается эмоциональная зависимость от мужа, когда они испытывают страх из-за того, что супруг может

найти себе более молодую спутницу жизни, либо реализовывать свою сексуальную активность с другими женщинами [28].

Помимо причин общего характера, которые провоцируют возникновение конфликтных ситуаций во взаимоотношениях, учеными выделяются такие факторы конфликтов, которые носят психологический характер и связаны с детско-родительскими отношениями.

В целом, конфликты в семье – это противостояние, которое имеет место между людьми, состоящими в близких отношениях. Данное противостояние возникает из-за того, что взгляды людей сталкиваются друг с другом, вступают в противоречие их мотивы поведения.

Следует заметить, что с каждым годом количество конфликтных ситуаций в современных семьях возрастает. И часто такие конфликтные ситуации ведут к разводам.

Анализ теоретических источников позволяет выделить следующие основные причины, влияющие на возникновение семейных конфликтов:

- супруги не подходят друг к другу по характеру и взглядам;
- супруги изменяются друг другу;
- у одного из супругов появляется другая семья;
- один из супругов или оба супруга не готовы к семейной жизни;
- наличие в семье финансовых проблем;
- алкогольная зависимость, либо запойное пьянство у членов семьи;

- один из супругов не хочет заниматься решением бытовых вопросов семьи;
- один из супругов характеризуется завышенной самооценкой;
- у одного из супругов не получает своего удовлетворения потребность в самоутверждении;
- у супругов разные типы темпераментов [23; 32].

Согласно исследованиям, которые были проведены такими учеными, как М. Дойч, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий, среди семейных конфликтов выделяются следующие их типы:

- конфликт подлинного типа – он объективен и адекватным образом воспринимается обоими супругами;
- конфликт условного типа – имеет очевидное решение, которое не всегда осознается супругами;
- конфликт смещенного типа – явный конфликт скрывает какое-либо другое противоречие в отношениях супругов;
- конфликт неверно предписанного типа;
- конфликт ложного типа – основан на ошибках восприятия обоих супругов и не имеет под собой объективных факторов;
- конфликт ценностного типа – возникает вследствие различий в ценностях супругов, что мешает им достичь взаимопонимания;
- конфликт физиологического типа – отражает разность биологических циклов у супругов [75].

Таким образом, проанализировав труды отечественных и зарубежных психологов можем определить, что конфликты неизбежны: они существовали всегда и будут существовать

столько, сколько существует общение людей между собой. Конфликты имеют позитивные и негативные функции (последствия); для снижения отрицательных последствий необходимо уметь правильно выявлять причины, управлять их протеканием и разрешением, снижать уровень конфликтного противостояния. Проблема супружеских конфликтов в психологической литературе рассмотрена достаточно подробно.

После рассмотрения понятия конфликта, семейного конфликта, их типов и причин возникновения, логично будет далее рассмотреть конфликты в семьях с разным стажем супружеской жизни, об этом пойдет речь в следующем параграфе.

1.2. Виды конфликтов в семьях с разным стажем супружеской жизни

Нужно отметить, что при конфликте и его нарастании у личности срабатывает ее психологическая защита для стабилизации состояния и предохранения сознания от отрицательного психологического воздействия. При этом психологическая защита срабатывает совершенно произвольно тогда, когда у человека возникают мысли и чувства, которые представляют угрозу его Я-концепции, ценностным ориентациям, самооценке и т.д.

Заметим, что часто к усугублению конфликта приводит не сама объективная конфликтная ситуация, а ее неадекватное восприятие участниками конфликта. При этом люди могут неосознанно переносить свои отрицательные эмоции и имеющиеся психологические проблемы на

оппонентов, что усложняет конфликтную ситуацию, когда в рамках нее начинает действовать и личностное взаимное противодействие участников. Кроме того выявлена закономерность, что чем более длительным и сильнее выраженным становится конфликт, тем все более неприятным становится для человека его оппонент и это дополнительно усложняет процесс конструктивного разрешения конфликтной ситуации, что часто ведет к возникновению порочного круга («конфликт не разрешается, следовательно оппонент не приятен / оппонент не приятен, следовательно конфликт не надо разрешать») [12].

В целом, рассмотрение специфики действия объективных и субъективных причин в развитии конфликтной ситуации показывает, что данные причины всегда действуют совместно. Нельзя жестко разграничить их действие, либо говорить о том, что какой-либо конфликт является результатом сугубо объективных, либо субъективных причин.

Также нужно иметь в виду, что конфликтная ситуация объективно является для человека трудной ситуацией социального взаимодействия, поскольку он часто не готов к ней и не может эффективно действовать. Так, например, человек не знает бесконфликтные способы выхода из предконflikта, не задевая свои интересы. И даже если он знает такие способы, то может не владеть специальными навыками и приемами по их использованию в практике. Кроме того, у человека могут быть низкий уровень психологической устойчивости к стрессу, сниженная эмпатия, заниженный или завышенный уровень притязаний,

что часто провоцирует возникновение и дальнейшее деструктивное развитие конфликтной ситуации [5].

Нужно заметить, что часто у человека могут быть внутриличностные конфликты, которые возникают, как правило, из-за его завышенных желаний с одной стороны, а с другой - из-за недостаточных возможностей их реализации. Также завышенная самооценка обычно вызывает негативную реакцию у других людей. А заниженная самооценка порождает в человеке тревожность, неуверенность в себе и безответственность, что может при взаимодействии с окружающими вести к возникновению предконфликтных, а затем и конфликтных ситуаций, которые наряду с прочим характеризуются и параметром так называемой социальной напряженности [14].

Семейный конфликт является разновидностью межличностного конфликта и рассматривается как отдельный вид взаимодействия между людьми в процессе их жизнедеятельности (А.Я. Анцупов, В.П. Левкович, Г.В. Ложкин и Н.И. Повякель). Как правило, семейные конфликты возникают между близкими родственниками [4].

Выделяют объективные источники, а также псевдообъективные и эмоциональные причины возникновения семейных конфликтов.

Объективные источники семейного конфликта - это те проблемы, которые надо непременно решить или вопросы, по которым требуется быстро принять решение. В ходе их обсуждения каждая сторона конфликта отстаивает свою позицию и занимается поиском аргументов, чтобы склонить противоположную сторону к своей позиции.

Псевдообъективные источники семейного конфликта выявляются тогда, когда, казалось бы, уже найден компромисс, связанный с объективными источниками, а конфликт все равно нарастает. В ходе него появляются все новые и новые поводы для разногласий и темы споров, уходящие далеко за пределы содержания конфликта. Это значит, что названные объективные источники служили только ширмой для истинных интересов участников конфликта, а значит, источники превращаются в псевдоисточники. Таким образом, под псевдообъективными источниками подразумеваются эмоциональные источники, которые выдаются за объективные [18].

Эмоциональные источники семейного конфликта напрямую связаны с первоочередными, базовыми потребностями личности, поэтому их непременно надо учитывать. Можно выделить конфликт образующие эмоции, связанные с такими потребностями:

- потребностью контролировать близких людей, оказывать на них влияние, добиваться требуемого семейного положения;
- получать одобрение от других близких людей, переживать свою принадлежность к значимой группе;
- с потребностью в справедливости, в честности во взаимоотношениях.
- с потребностью в автономности, самореализации, позитивном образе «Я», в утверждении своих ценностей.

Эмоциональные источники семейного конфликта сосуществуют с объективными. Надо заметить, объективные источники конфликта именно переживаются как очень

важные, когда воспринимаются в качестве средства ослабления эмоционального напряжения, вызванного длительной неудовлетворенностью значимых потребностей.

Итак, если рассмотреть важнейшие из причин семейных конфликтов, нередко приводящих к разводам супругов, то можно выделить следующие:

- ограничение свободы активности, действий, самовыражения членов семьи;
- наличие противоположных интересов, устремлений членов семьи, кросскультурные различия;
- авторитарный, жесткий тип взаимоотношений сложившихся в семье в целом;
- наличие трудноразрешимых материальных проблем;
- авторитарное вмешательство родственников в супружеские отношения;
- сексуальная дисгармония партнеров в браке и др. [37].

Как утверждают исследователи, одна из причин возникновения конфликтов и разводов в семьях – разные установки на супружескую жизнь. В.И. Слободчиков считает, что формирование супружеских установок происходит в процессе семейного общения.

На возникновение конфликтов в семье воздействуют гендерные стереотипы закрепления социальных ролей за определенным полом, о чем упоминается в исследованиях Ю.Е. Алешиной, И. С. Кона и вышеупомянутом исследовании В.П. Левкович.

Подчеркивается, что в результате трансформации ролевых отношений в семье, ситуация распределения и перераспределения функций становится сложной и

насыщается конфликтами, и потому тесно связана с представлением партнеров о гендерных ролях.

И.В. Головнева отмечает, что в наше время особое значение приобретает семейно-ролевая совместимость, поскольку представление о тех ролях, которые должны исполнять супруги в совместной жизни стали менее жестко детерминированными, поэтому представление о том, каким должен быть настоящий муж и настоящая жена у вступающих в брак могут резко расходиться.

По мнению А.Н. Елизарова, семейный конфликт, который возникает в начале супружеской жизни между супругами, может нести в себе две основные функции:

- функцию источника формирования новой системы семейных ценностей, изменения ценностных ориентаций супругов, когда повышается совместимость их мотивационно-потребностной и ценностно-смысловой сфер личности;

- функцию средства переработки эгоистических установок каждого из супругов. В этом случае супруги отказываются от поиска и использования приемов манипуляции в общении друг с другом, а развивают в себе альтруистические качества личности [8].

Нужно отметить, что по времени существования конфликты между близкими родственниками могут быть кратковременными (до нескольких часов), длительными (до нескольких суток) и затяжными (могут длиться годами).

Кратковременные конфликты, как правило, являются следствием непонимания или ошибок, которые быстро осознаются. В свою очередь затяжные конфликты связаны с

глубокими нравственными психологическими травмами или с объективными трудностями. Длительность конфликтов в конечном счете зависит от предмета противоречий, от черт характеров столкнувшихся людей.

Затяжные конфликты очень опасны, поскольку в них конфликтующие личности закрепляют свое негативное состояние. Частота конфликтов может вызывать глубокую или длительную напряженность отношений. Затяжные конфликты – это своего рода неудача, либо отказ в разрешении имеющихся противоречий.

Анализ научных источников свидетельствует, что конфликт всегда имеет объективно-субъективный характер. Объективные причины конфликта составляют обстоятельства социального взаимодействия людей, приведшие к противоречию их мнений, интересов и установок. Следствием объективных причин является создание так называемой предконфликтной обстановки, которая представляет собой объективный компонент предконфликтной ситуации. Субъективными причинами конфликтов в большинстве своем являются определенные индивидуально-психологические особенности людей, участвующих в конфликте. При этом данные индивидуально-психологические особенности обуславливают выбор людьми именно конфликтных способов взаимодействия с окружающими нежели других более оптимальных и конструктивных способов разрешения конфликтной ситуации. Надо заметить, что любая предконфликтная ситуация несет в себе возможность выбора путей ее разрешения, а причины конфликтного поведения

человека в ней являются сугубо личностными, которые определили его выбор линии поведения [40].

Объективные причины становятся причинами конфликта только в том случае, если делают невозможным реализацию целей и задач потенциальных участников конфликта, либо мешают удовлетворению их актуальных потребностей. Реакция человека на возникшее противоречие, которое может привести к конфликтной ситуации, зависит от зрелости его личности, усвоенных им социальных норм поведения, адаптации в коллективе, степени принятия человеком корпоративных норм и правил организации. Также участие человека в конфликте зависит от степени значимости для него поставленных целей и от того, насколько мешают возникшие обстоятельства реализовать ему данные цели. Это означает, что чем важнее для человека поставленная им цель и чем сложнее ему реализовывать ее в возникающих условиях, тем выше будет сопротивление человека и более выраженным его конфликтное поведение [20; 22].

По мнению Н.В. Гришиной, возникновение конфликта происходит вследствие того, что у людей исчезают другие возможности для того, чтобы разрешить актуальные для них противоречия. И согласно проведенным исследованиям около 80% конфликтов возникают не из-за прямого умысла их участников, а, наоборот, помимо их воли и желаний. Как отмечает Н.В. Гришина, данная особенность возникновения конфликтов связана со специфическими характеристиками психики у человека. При этом ведущая роль в возникновении конфликтов принадлежит так называемым конфликтогенам.

В роли конфликтогенов, лежащих в основе конфликтов между людьми, могут выступать какие-либо их слова, действия, либо бездействие с их стороны. И среди конфликтогенов ученые выделяют 3 основных вида – конфликтогены превосходства, конфликтогены агрессии и конфликтогены эгоизма.

Остановимся на характеристике каждого из данных видов конфликтогенов [11].

1.) Конфликтогены превосходства:

- человек уничижительно со снисхождением относится к другим людям или группе;

- проявление хвастовства;

- человек категоричен в своих суждениях, самоуверен по отношению к различного рода жизненным явлениям и событиям;

- человек навязывает другим людям свои советы в форме првосходства при отсутствии у других людей запроса на такие советы;

- человек постоянно перебивает в разговоре других людей;

- человек иронизирует, подшучивает на другими людьми и проявляет сарказм по отношению к их поведению;

- человек постоянно вспоминает то, что другой человек оказывался в проигрышной позиции в прошлом [11].

2.) Конфликтогены агрессии.

Данные конфликтогены проявляются себе не простой агрессии человека, а именно в виде повышенной агрессии, служащей человеку в качестве универсального средства реагирования на широкий спектр жизненных ситуаций для того, чтобы разрешать их. Агрессивный человек уже по своей

сути конфликтный, поскольку постоянно раздражается на других людей и тем самым находит решение собственным эмоциональным трудностям. Независящая от конкретных обстоятельств повышенная агрессивность человек обычно приводит к тому, что конфликт развивается по деструктивному сценарию [11; 13].

3.) Конфликтогены эгоизма.

По своей сути эгоизм уже имеет конфликтогенный характер, когда думающий только о себе человек выстраивает свое отношение к окружающим его людям как средству удовлетворения своих потребностей и достижения личных целей. Эгоистичный человек обычно выбирает силовой способ разрешения конфликта, который не учитывает интересы других людей, а разрешение конфликта видится как сдача другими людьми своих позиций в ущерб себе и для пользы другого человека. И силовой способ разрешения конфликта обычно приводит к его усилению и нарастанию, что делает его конструктивное разрешение все более затруднительным [11; 14].

При конфликте и его нарастании у личности срабатывает ее психологическая защита для стабилизации состояния и предохранения сознания от отрицательного психологического воздействия. При этом психологическая защита срабатывает совершенно произвольно тогда, когда у человека возникают мысли и чувства, которые представляют угрозу его Я-концепции, ценностным ориентациям, самооценке и т.д.

Отметим, что часто к усугублению конфликта приводит не сама объективная конфликтная ситуация, а ее

неадекватное восприятие участниками конфликта. При этом люди могут неосознанно переносить свои отрицательные эмоции и имеющиеся психологические проблемы на оппонентов, что усложняет конфликтную ситуацию, когда в рамках нее начинает действовать и личностное взаимное противодействие участников. Кроме того, выявлена закономерность, что чем более длительным и сильнее выраженным становится конфликт, тем все более неприятным становится для человека его оппонент и это дополнительно усложняет процесс конструктивного разрешения конфликтной ситуации, что часто ведет к возникновению порочного круга («конфликт не разрешается, следовательно, оппонент не приятен / оппонент не приятен, следовательно, конфликт не надо разрешать») [16; 17].

В целом, рассмотрение специфики действия объективных и субъективных причин в развитии конфликтной ситуации показывает, что данные причины всегда действуют совместно. Нельзя жестко разграничить их действие, либо говорить о том, что какой-либо конфликт является результатом сугубо объективных, либо субъективных причин.

Если обратиться к личностным причинам конфликтов, то в первую очередь необходимо помнить, что в рамках социального взаимодействия с другими людьми человек имеет определенный арсенал вариантов ожидаемого поведения, общения, деятельности со стороны другого человека, которые является в данном случае партнером по взаимодействию. При этом могут быть желательные, допустимые, нежелательные и недопустимые варианты ожидаемого поведения.

Поведение человека в целом определяется его индивидуально-психологическими особенностями, психическими состояниями, отношением к конкретному партнеру общения, а также особенностями ситуации взаимодействия. Кроме того, содержание каждого вида поведения зависит от устойчивых и ситуативных факторов. В связи с этим специалисты рекомендуют в конкретной ситуации взаимодействия понимать или чувствовать то, какое поведение партнер по общению может посчитать для себя не допустимым и соответственно учитывать это при начале взаимодействия [26].

Необходимо отметить, что конфликтная ситуация в семье объективно является для человека трудной ситуацией социального взаимодействия, поскольку он часто не готов к ней и не может эффективно действовать. Так, например, человек не знает бесконфликтные способы выхода из предконфликта, не задевая свои интересы. И даже если он знает такие способы, то может не владеть специальными навыками и приемами по их использованию в практике. Кроме того, у человека могут быть низкий уровень психологической устойчивости к стрессу, сниженная эмпатия, заниженный или завышенный уровень притязаний, что часто провоцирует возникновение и дальнейшее деструктивное развитие конфликтной ситуации [41].

Нужно отметить, что часто у человека могут быть внутриличностные конфликты, которые возникают, как правило, из-за его завышенных желаний с одной стороны, а с другой - из-за недостаточных возможностей их реализации. Также завышенная самооценка обычно вызывает негативную

реакцию у других людей. А заниженная самооценка порождает в человеке тревожность, неуверенность в себе и безответственность, что может при взаимодействии с окружающими вести к возникновению предконфликтных, а затем и конфликтных ситуаций, которые наряду с прочим характеризуются и параметром так называемой социальной напряженности [30].

Согласно Р.Л. Кричевскому, которому принадлежит авторская концепция конфликта, выделяются три основные группы причин, вызывающих конфликты, в том числе и семейные конфликты:

1.) Первая группа - причины деятельности - это причины, которые вызываются самим процессом деятельности. К ним относятся:

- технологическая зависимость работников организации друг от друга, когда действие одного может негативно влиять на эффективность действий другого;

- перенос проблем, которые должны решаться по вертикали, на горизонтальный уровень отношений;

- низкая исполнительская дисциплина со стороны сотрудника, т.е. невыполнение им обязанностей, которые заложены в систему "руководитель - подчиненный";

- несоответствие совершаемых поступков человеком, принятым в том или ином коллективе нормам и правилам поведения, а также разделяемым членами коллектива жизненным ценностям [10; 18].

2.) Вторая группа - причины психологических особенностей отношений, к которым относятся:

- взаимные симпатии и антипатии людей;

- неблагоприятный социально-психологического климат в коллективе;

- плохая психологическая коммуникация между людьми (когда человек не учитывает состояния другого, не считается с потребностями других людей);

- нарушение психологического пространства человека [18].

3.) Третья группа - причины личностного своеобразия:

- неспособность человека контролировать свое состояние и совершаемые действия;

- отсутствие самоуважения;

- высокий уровень тревожности;

- агрессивность и агрессивные проявления;

- замкнутость человека, подозрительное и осторожное отношение к установлению новых социальных контактов;

- догматизм и чрезмерная принципиальность, ригидность мнений [10; 18; 20].

В целом существует большое количество различных причин возникновения конфликтов в семье, однако, как отмечают исследователи, даже при условии наличия многочисленных причин конфликтной ситуации, она может и не возникнуть, поскольку потенциальные участники конфликта могут не захотеть вступать в конфликтное взаимодействие. Указанные выше причины лишь повышают вероятность возникновения конфликта, но жестко его не определяют. Также, если люди попадают в конфликтную ситуацию, то каждая из сторон конфликта делает все возможное, чтобы ее точка зрения была принята оппонентами. При этом важно, чтобы люди владели

навыками управления взаимодействием в конфликте. Только в этом случае результаты конфликта могут быть для них функциональными, а не дисфункциональными. В свою очередь характер результатов и последствия семейного конфликта в дальнейшем влияет на вероятность возникновения новых конфликтных ситуаций.

В настоящее время затяжные семейные конфликты особенно часто становятся предметом исследования ученых и практических психологов, занятых в сфере психологии семьи и семейном консультировании. Это отражено в современных зарубежных публикациях по проблеме семейных конфликтов и вопросов профилактики их затяжного протекания.

Нужно заметить, что Д. Мерсер принадлежит разработка авторской концепции профилактики и преодоления конфликтов в семье. По мнению ученой, любые споры и непонимания, возникающие в семье, должны быть, как можно быстрее разрешены, поскольку без этого в семье будет расти напряженность между ее членами. И это, в конечном счете, может привести к возникновению семейного кризиса, либо хронизироваться, что будет служить основой для формирования затяжного семейного конфликта [81].

Согласно другому специалисту – психотерапевту Д. Хартстейну, семейные конфликты неизбежны в семейных взаимоотношениях и очень часто они становятся предметом деятельности психотерапевта. Однако лучше самостоятельно профилактировать семейные конфликты и для этого каждый член семьи должен понимать сущность конфликтов и основные алгоритмы поведения для его профилактики, либо конструктивного разрешения [79].

Таким образом, была раскрыта психологическая характеристика семейных конфликтов, где выделена специфика конфликтов затяжной формы между близкими родственниками, в том числе супругами. Также анализ проблемы позволил сделать следующие выводы: в зависимости от стажа супружеской жизни конфликты имеют разные виды. Для первого адаптационного периода характерным есть то, что конфликт в период первичной адаптации обычно вызывается какой-то сложной для супругов проблемой. Существует семь основных причин семейных конфликтов в период первичной адаптации [26]. Успешность брачной жизни зависит от того, насколько партнеры могут понять, войти во внутренний мир, уяснить специфические особенности друг друга.

1.3. Копинг-стратегии, как способы решения семейных конфликтов

Одной из важнейших функций семьи является обеспечение адаптации человека к социальным переменам. Именно поэтому в настоящее время – время глобальных социально-экономических трансформаций – особое значение приобретает качество семейных отношений, наличие у супругов взаимопонимания и взаимной поддержки. Однако сложность современных социальных процессов, отражаясь в пространстве семьи, приводит к широкому распространению семейных конфликтов, которые нарушают привычный уклад жизнедеятельности, вызывают эмоциональную нестабильность членов семьи, мешают полноценному осуществлению их социальных и семейных ролей.

Исследования показали, что в настоящее время конфликты имеют место в почти 80% семей. Оставшиеся 20% семей констатируют наличие «ссор» по различным поводам.

До сих пор изучение копинг-стратегий увязывалась либо с различными характеристиками семейных отношений (такими, как удовлетворенность супругами браком, например [1]), либо с конкретными этапами жизненного цикла семьи (ожидание ребенка [2], рождение второго ребенка [3], развод [4]). Детального и содержательного рассмотрение способов разрешения супружеских конфликтов в зависимости от длительности брака не проводилось. Это обуславливает актуальность темы проведенного нами исследования стратегий поведения супругов в конфликтных ситуациях и того, каким образом эти стратегии меняются в зависимости от стажа семейной жизни.

Ведущим механизмом в психологической защитной активности семьи выступает семейное совладание. Выбор каждым супругом копинг-стратегии, объединяющей когнитивные, эмоциональные и поведенческие характеристики поведения в конфликте имеет решающее значение для того, каким образом разрешится семейный конфликт. Копинг-стратегии способствуют сохранению, восстановлению и (или) контролю семейной целостности и последующему развитию семейных отношений [18; 41].

В зарубежной психологии проблеме психологического преодоления – «coping behavior» посвящено огромное количество работ. Актуальной, популярной в последнее время становится эта проблема и в отечественной психологической науке [8].

В рамках отечественной психологической науки проблема преодоления трудных жизненных ситуаций поднимается довольно часто. Таким образом, на данном этапе накоплен большой по объему и значению материал, ориентированный на изучение данного аспекта [21].

Явление такого многоаспектного феномена, как психологическое преодоление (копинг-поведение) рассматривает С.К. Нартова-Бочавер. Происхождение понятия копинг (преодоление) связано с английским «cope» (преодолевать), с немецкими «Bewaltigung» (как преодоление) и «Belastungsverarbeitung» (как переработка нагрузок). В современной отечественной психологии копинг-поведение суть адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление [32].

Согласно С.К. Нартовой-Бочавер психологическое преодоление «сопровождает» человека на всем его жизненном пути, так как оно неразрывно связано с психологической ситуацией, которая, в свою очередь, является единицей жизненного пути человека. Тогда, копинг-поведение можно представить, как ситуативную модификацию жизненного пути человека [22].

Психологическая ситуация, как элемент жизненного пути, является по сути совокупностью окружающих человека условий с одной стороны, и их субъективного понимания. Эта совокупность предстает конечной во времени и побуждающей человека к определенному уровню активности, избирательной по своей сути.

В этой связи, психологическое преодоление (копинг) – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в

соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Посредством механизмов психологического преодоления человек включается в ситуацию, изменяет различным образом ее требования, сводит к минимуму действие стрессовой ситуации. Отсюда вытекает главная задача копинга: обеспечить и поддержать благополучие человека, его физическое и психическое здоровье и удовлетворенность социальными отношениями [11; 23].

На начальных этапах развития психологии совладания (как одного из аспектов психологической науки) понятие психологического преодоления рассматривалось как совокупность усилий когнитивного и поведенческого характера, необходимых человеку для ослабления и последующего преодоления влияния стресса. Таким образом, проблема копинг-поведения рассматривалась и изучалась в рамках психологии стресса (с позиций Лазаруса и Фолькман) [36].

Применение понятия «копинг-поведение» правомерно для любого практически проявления активности человека: для психологической защиты на бессознательном уровне и для целенаправленного, а потому и полностью осознаваемого преодоления трудных жизненных ситуаций. Копинг-поведение объединяет в себе весь спектр взаимодействия субъекта с разными по характеру задачами (внешними и внутренними), направленное на попытку преодолеть стрессовую ситуацию различными способами.

Копинг-поведение на сегодняшнем этапе развития психологической науки рассматривается в контексте

признаков поведения людей в поворотные моменты их жизни, в условиях постоянных стрессоров и повседневности [29; 37].

С точки зрения С.К. Нартовой-Бочавер, на данный момент выделяют три основных подхода к пониманию копинг-поведения. Так, Н. Хаан рассматривает копинг-поведение в связи с динамикой Эго. Тогда, копинг-поведение представляется способом психологической защиты, имеющей своей целью снижение напряжения. Копинг-поведение, согласно данной концепции, целиком и полностью отождествляется с его конечным результатом. Копинг-поведение изучается в понятиях личностных черт и выступает как константная величина в работе Р. Мосса. С его позиций, у человека существует определенная предрасположенность реагировать на окружающие его стрессовые ситуации определенным образом. В соответствии с третьим подходом, (Лазарус и Фолькман), копинг-поведение трактуется как процесс, динамический по своей сути, содержание которого зависит от ряда факторов: самой стрессовой ситуации, стадии, конфликта, особенностей отношений субъекта с внешним миром, особенностей личности субъекта. Копинг-поведение рассматривается авторами как состоявшееся, завершённое, если стрессовая доньше для субъекта ситуация перестает восприниматься таковой и теряет свою силу как раздражающий фактор [8; 24; 25; 28; 38].

Следует также отметить, что подверженность человека стрессам определяется в первую очередь содержанием его жизненных устремлений, или ценностными ориентациями

личности. Тогда становится понятным, что явления копинга, стратегии копинга необходимо изучать внутри жизни личности (его жизненного пути и стиля жизни), необходимо в целом соотносить копинг, прежде всего, с личностью, рассматривать понятие копинга именно в системе понятий психологии личности как таковой [55].

Проблеме психологии совладания, как одной из актуальных проблем современной психологии, посвящены также работы Л.И. Анцыферовой. Ею выявлена тенденция, заключающаяся во взаимосвязи некоторых аспектов совладающего поведения людей в экстремальных, стрессовых ситуациях (копинг-поведения) и психологии труда (организационной психологии). С другой стороны, проблема совладающего поведения в рамках других областей психологической науки (общей психологии и психологии личности) должным образом не раскрыта. С позиций Л.И. Анцыферовой, это можно объяснить недостаточной оформленностью в рамках данных областей соответствующей категории понятий. Таким образом, изучение проблемы «копинг-поведения» лишь в одной области психологического знания является, в конечном итоге неправомерным, так как с ситуациями, вызывающими совладающее поведение, человек сталкивается в различных областях своей жизни, на всем протяжении своего жизненного пути. Стоит отметить также, что в настоящее время резко возросло количество ситуаций, рассматриваемых как сложные жизненные, как стрессовые, резко увеличилось количество стрессоров как таковых [10].

Проблема копинг-поведения на сегодняшнем этапе развития психологической науки весьма актуальна. Наряду с

зарубежными исследованиями, посвященными данному аспекту, появляются и отечественные работы. Существует также особое направление в психологии – психология совладания. Отечественные авторы понимают под копинг-поведением адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление (Л.И. Анцыферова, С.К. Нартова-Бочавер). Копинг-поведение отражает готовность индивида решать жизненные проблемы, приспосабливаться к обстоятельствам, подчинять обстоятельства своим намерениям (И.Г. Малкина-Пых). Копинг-поведение рассматривается, прежде всего, с позиций психологии личности, с ориентацией на трудную жизненную ситуацию, которая, в свою очередь, является причиной для запуска механизмов копинг-поведения. Зарубежными авторами понятие копинг-поведения раскрывается неоднозначно. Так, копинг трактуется как один из способов психологической защиты (используется для ослабления напряжения: N. Naan), как постоянная предрасположенность человека отвечать на события определенным образом (R.H. Moos) , как динамический процесс, определяемый ситуацией, стадией конфликта, как усилия (когнитивные, поведенческие) по управлению ситуацией и ее внешними и внутренними требованиями (Лазарус, Фолькман), как постоянно изменяющийся процесс, включающий в себя 3 стадии (Уиллс, Шиффман), как реакция индивида на стресс (Carpenter V.N.), как процесс мобилизации личностных ресурсов и ресурсов среды с их последующим оптимальным использованием (К. Муздыбаев) [9; 15; 31; 42].

Прежде всего, следует отметить, что любая форма совладающего поведения имеет свое содержание. Это становится возможным в силу того, что личность, в процессе переживания трудной ситуации, придает ей особый смысл. По существу, совладающее поведение направлено на решение одного блока задач. Задача личности может состоять в преобразовании существующей проблемы, в ее эмоциональном переживании, в регуляции социальных контактов на различных уровнях [26].

Типы копинга, или копинг-стратегии – это определенные способы, приемы, используемые человеком при совладании с трудной, стрессовой ситуацией.

Таким образом, можно сформулировать следующие выводы:

- совладающее поведение или копинг-поведение направлено на разрешение стрессовой или трудной жизненной ситуации;
- совладающее поведение предполагает реализацию человеком определенных копинг-стратегий для преодоления стрессовой ситуации.

В зарубежной психологии выделяется три основных подхода к исследованию стратегий совладания. В рамках психоаналитического направления исследуются механизмы психологической защиты (З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Адлер, А. Фрейд, К. Хорни и др.). Одним из важнейших аспектов теории Фрейда, который основывается на его структурной модели личности, является его взгляд на тревогу, которая рассматривается как функция эго, позволяющая человеку реагировать на угрозу личности адаптивным способом.

Механизмы психологической защиты наблюдаются в ежедневном опыте каждого человека и остаются при этом таким мотивом поведения, который скрыт от него самого. Психологическая защита – это достаточно противоречивое свойство в структуре личности, которое нуждается в детальном рассмотрении. З. Фрейд впервые употребляет этот термин в своей работе «Защитные нейропсихозы» в 1934 году. Он рассматривает понятие «защита» для обозначения своеобразной преграды, которую возводит Эго против внутренней тревоги, и которая представляет собой подсознательное искажение или отрицание реальности. В соответствии с представлениями Фрейда, механизмы психологической защиты являются врожденными, запускаются в экстремальной ситуации и играют роль «снятия внутреннего конфликта» между сознанием и бессознательным. Защитные механизмы Эго определяются как стратегия, которую индивид использует для защиты от открытого выражения импульсов «ид» и встречного давления со стороны «суперэго» [56]. Фрейд считал, что эго реагирует на угрозу прорыва импульсов «ид» двумя путями:

- блокирование выражения этих импульсов в сознательном поведении;
- искажение импульсов до такой степени, что их изначальная интенсивность существенно снижается или отклоняется в сторону.

Все защитные механизмы, согласно Фрейду, обладают двумя общими чертами:

- действуют на неосознанном уровне и по этой причине являются средствами самообмана;

- искажают, фальсифицируют либо отрицают восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для человека.

Важно отметить, что люди редко используют какой-то один механизм психологической защиты. Как правило, человек применяет различные защитные механизмы для разрешения конфликта либо ослабления тревоги. З. Фрейд рассматривал в качестве основной функции тревоги помощь человеку в избегании выявления у себя неприемлемых инстинктивных импульсов и поощрение их удовлетворения надлежащим способом и в подходящее для этого время. Именно защитные механизмы личности, согласно З. Фрейду, помогают осуществлению указанных функций, а также охраняют людей от захлестнувшей их тревоги [56].

Защита, таким образом, рассматривается здесь в качестве средства устранения эмоционального напряжения, которое оберегает человеческую психику от травм, но мешает осознанию заблуждений относительно тех черт своего характера и того поведения, которые затрудняют разрешение проблем. Понятие защиты предполагало уход от проблемы, что противоположно понятию «совладание».

Позже возникают концепции (Л. Мерфи, Г.Е. Вайлант, Н.А. Хаан, К. Меннингер), в рамках которых рассматриваются разные варианты иерархии копинг-процессов и защитных механизмов. Копинг характеризуется в качестве высшей степени психической адаптации, предполагающей сознательное и гибкое поведение, которое направлено на снижение напряжения, а также на разрешение интрапсихических конфликтов. В рамках этих концепций

была предпринята попытка снятия противопоставления понятий совладания и психологической защиты. Так, к примеру, Г. Вайлант предлагает рассматривать защитные механизмы в качестве стилей адаптации и утверждает, что их использование служит сохранению целостности личности в сложных обстоятельствах.

Сторонники диспозиционального подхода (Д. Роттер, Г. Олпорт, С. Мадди и т.д.) копинг рассматривают в качестве относительно стабильных черт личности или стиля поведения человека. Рассматриваемый подход ориентируется на поиск особых качеств личности, которые способствуют эффективному совладанию с трудностями.

Представителями когнитивно-поведенческого подхода (Р.С. Лазарус, С. Фолкман, Ф.К. Халлиган, Б.К. Хоустон) копинг рассматривается в качестве суммы когнитивных и поведенческих усилий, которые индивид затрачивает для ослабления влияния стресса. Р. Лазарусом и С. Фолкманом предложена классификация копинг-стратегий, ориентированная на два основных типа – проблемно-ориентированный копинг, а также эмоционально-ориентированный копинг. Согласно авторам, проблемно-ориентированный копинг связан с попытками улучшения отношений «человек-среда» через изменение когнитивной оценки ситуации, которая сложилась. Эмоционально-ориентированный копинг включает в себя действия и мысли, целью которых является снижение физического или психологического влияния стресса. Такие действия или мысли дают чувство облегчения, при этом они не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто позволяют

человеку чувствовать себя лучше. Р. Лазарус и С. Фолкман выделили восемь основных копинг-стратегий [55]:

- планирование решения проблемы, которое предполагает усилия, направленные на изменение ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы;
- конфронтационный копинг, предполагающий агрессивные усилия, определенную степень враждебности и готовности к риску;
- принятие человеком ответственности (признание собственно роли в возникновении проблемы, а также попытки ее решения);
- самоконтроль (усилия человека, направленные на регулирование собственных действий и эмоций);
- положительная переоценка (усилия человека, направленные на поиск достоинств существующего положения дел);
- поиск социальной поддержки (обращение человека за помощью к окружающим людям);
- дистанцирование (когнитивные усилия для того, чтобы отделиться от ситуации, уменьшить ее значимость);
- бегство-избегание (усилия человека, направленные к бегству от проблемы) [55].

Когнитивный подход к преодолению основан на ряде положений:

- способность человека справляться с той или иной проблемой зависит от его отношения к ситуации (понимается в форме сознательной оценки ситуации в качестве благополучной, содержащей угрозу, потерю, вред или стимул);

- люди способны прибегать к разным стратегиям преодоления, изменяя их под влиянием конкретных требований определенной проблемы;

- действия, направленные на преодоление, включают в себя и проблемно-ориентированные, и направленные на эмоции стратегии;

- содержание задачи определяет то, какие стратегии будут способствовать успешной адаптации.

Исследованием копинг-поведения и стратегий копинга занимаются и исследователи в рамках отечественной психологии (С.К. Нартова-Бочавер, Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова и т.д.). Одной из первых в рамках отечественной науки стала С.К. Нартова-Бочавер, предложившая свое определение копинга. Копинг рассматривался ей как индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, а также значимостью для человека и его психологическими возможностями.

Согласно взглядам С.К. Нартовой-Бочавер копинг предназначен для адаптации человека к требованиям ситуации. Он позволяет человеку овладеть сложившейся ситуацией, смягчить или ослабить возникшие требования, избежать их либо привыкнуть к ним. В качестве главной задачи копинга отмечается обеспечение и поддержание благополучия человека, а также его психического и физического здоровья, высокого уровня удовлетворенности социальными отношениями. Преодоление действует не только тогда, когда уровень сложности возникающей задачи превышает возможности привычного реагирования, что

приводит к недостаточности нормативного приспособления. Преодоление вступает в действие уже при необходимости изменения поведения в сложных жизненных ситуациях, в условиях постоянного воздействия стрессоров и негативных повседневных событий [40].

С.К. Нартова-Бочавер выделяет следующие формы совладающего поведения:

- реальное решение проблем;
- поиск человеком социальной поддержки;
- истолкование возникшей ситуации в свою пользу;
- защита и отвержение проблем;
- уклонение и избегание;
- сострадание по отношению к самому себе;
- снижение уровня самооценки;
- эмоциональная экспрессия.

Т.Л. Крюкова совладающее поведение рассматривает в качестве осознанного поведения субъекта [22; 23]. Она считает, что выделяется отдельный тип социального поведения человека, который обеспечивает его здоровье, благополучие и продуктивность. Это и есть, по ее мнению, совладающее поведение или копинг. Подчеркивается целенаправленность совладающего поведения. Согласно рассматриваемому подходу, совладающее поведение помогает человеку справляться со стрессами (трудными жизненными ситуациями) с использованием способов, которые адекватны ситуации, а также особенностям личности человека. Осуществляется это путем использования осознанных стратегий действий, которые направлены на устранение трудности. Действия такого рода или адаптируют

человека к требованиям определенной ситуации, либо помогает в ее преобразовании.

Совладание с трудными жизненными ситуациями в качестве процесса преодоления стресса рассматривает В.А. Бодров. Согласно его мнению, совладание включает в себя следующие аспекты [9]:

- мотивационно-целевая направленность человека на преодоление стресса в конкретных условиях;
- оценка ситуации и собственных ресурсов человека на основании восприятия и сопоставления информации о них;
- подготовка и принятие решения о необходимости использования наиболее адекватных стратегий преодоления;
- включение механизмов эмоционально-волевой регуляции особенностей проявления той стратегии совладания, которая была выбрана;
- энергетические ресурсы, направленные на достижение поведенческой стратегии, которая была избрана;
- реализация конкретных действий, направленных на преодоление;
- оценка достигнутых результатов;
- когнитивная переоценка стрессогенного события в случае необходимости (недостаточный эффект от использованных усилий, ограниченные личные возможности и ресурсы).

По мнению Л.И. Анцыферовой, в связи с рассмотрением проблемы копинг-поведения в рамках лишь одной области психологического знания, становится возможным выявить группы методологических просчетов при детальном рассмотрении этой проблемы. Так, первая группа просчетов

соотносима с фрагментарностью подхода в целом. При таком подходе имеет место быть довольно изолированное изучение ситуации, вне ее связи с состоянием человека (психическим, физически, физиологическим) и совокупностью случившихся ранее событий. Снизить влияние данного недостатка при изучении совладающего поведения данной личности представляется возможным при введении психобиографического метода, позволяющего выявить и учитывать уровень «биографического стресса» личности. Вторая группа просчетов включает в себя недостаточно точное, полное понимание сложных жизненных ситуаций. В такой трактовке стрессовые ситуации выступают прежде всего, как превышающие (либо находящиеся на верхней границе нормы) приспособительные способности личности. Данное понимание трудных ситуаций также является неправомерным, в силу игнорирования фактора утраты ценности. Именно страх потери либо уничтожения ценности позволяет рассматривать ситуацию как трудную, стрессовую [50].

На сегодняшний момент в психологии делаются попытки снять данные противоречия путем ориентации при изучении проблемы трудных жизненных ситуаций (и совладания с ними) на внутренний мир субъекта, на его внутреннюю жизнь. Внутренняя реальность субъекта представлена максимально личностно ориентированной «теорией» мира внешнего, окружающего человека. Теория внешнего мира, в свою очередь, состоит из «минитеорий», которые определенным образом выстроены в сознании личности и представляют собой ценности, нормы, традиции, смыслы,

убеждения. Теория окружающего мира, в конечном итоге, соотносима с видением себя удачливого, неуязвимого. Когда такая позиция себя ставится под сомнение, а это возникает при столкновении субъекта со стрессовой ситуацией, требующей решения, субъект умаляет источник информации, стремясь и в дальнейшем сохранить позитивное отношение к себе. При такой внутренне субъектной ориентации действие стрессовой ситуации будет для личности чрезвычайно опасным, максимально негативным. Это происходит вследствие того, что для преодоления трудной ситуации личности необходима перестройка всего отношения к миру, а этому, в свою очередь, максимально препятствует сознание, которое концентрируется на негативных моментах происшедшего события. Тогда человека отличает невозможность осознать свойства события другого полюса. На данном этапе необходимо включение различного уровня помощи, эффективная саморегуляция также имеет место быть и является важной [8; 46; 50].

И.Г. Малкина-Пых анализирует проблему совладающего поведения как черту современной психологической науки, вследствие этого ею выделяется особая область психологического знания – психология совладающего поведения. Кроме того, в ее трактовке понятие «копинг-поведения» включает в себя ряд переменных (личностных, ситуационных, поведенческих), позволяющих изучать этот феномен за рамками одной лишь психологии труда. Психология совладания, таким образом – это наука, выявляющая механизмы разного уровня регуляции человеком своего поведения. Данное упорядочивание

поведения имеет своим конечным результатом выработку приемлемого уровня взаимодействия с обстоятельствами жизни и их изменение относительно собственных намерений. Тогда, копинг-поведение включает в себя состояние готовности личности при решении различного рода жизненных трудностей [26; 27].

Это поведение, направленное на адаптацию в жизненных обстоятельствах и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. Данное умение взаимосвязано с такими психологическими свойствами, как «Я-концепция», локус контроля, эмпатия, а также условиями среды [27].

Совладание в отечественной психологии рассматривается в качестве особой деятельности, которая направлена на адаптацию человека к требованиям сложной (стрессовой) ситуации, на овладение этой ситуацией, смягчение ее требований и привыкание к ней (погашение стрессового действия ситуации).

В рамках отечественной науки, существует много работ, исследующих совладающее поведение с точки зрения механизма психологической защиты. Среди них наиболее яркими выступают работы Э.Г. Эйдемиллера и О. Михайлова, исследования поведения личности при стрессе В.А. Бодрова [3], Л.И.Вассермана [8]. Все эти работы так или иначе затрагивают совладающее поведение, но не рассматривают его как предмет исследования. Исследования личностных механизмов совладания и защиты психически больных неврозами, проведенные В.А. Ташлыковым, можно считать

первой работой в России, исследовавшей совладающее поведение. В своей работе ученый рассматривал совладающее поведение как один из механизмов психологической защиты, которые могут самопроизвольно осуществляться в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах личности. Они способствуют активации познавательного процесса и активности по отношению к ним [32].

Большинство психологов, таких как: Ф.Е. Василюк [7], Л.И. Вассерман [8], Э.И. Киржbaum, А.И. Еремеева, под психологической защитой понимают «подсознательную систему моделей поведения, сформированную на основе жизненного опыта человека и ограждающую его от отрицательных эмоций» [цит. по 12, с. 123]. Интегрируя подобные понятия, исследователи находят существенную разницу между собственно защитными механизмами и совладающим поведением. Она состоит в том, что первые неподвластны сознательному контролю человека и, как правило, обращены вовнутрь личности.

Существует неразрывная связь между определением совладающего поведения и пониманием его специфики со второй группой проблем, носящих прикладной характер.

Таким образом, можно сформулировать следующие выводы:

- в зарубежной психологии получили распространение три основных подхода к изучению совладающего поведения – это психоаналитический, диспозиционный и когнитивный подходы;

- каждый из основных подходов к изучению

совладающего поведения по-разному описывает его сущность и феноменологию, механизмы и условия реализации, что обуславливает различные методы диагностики совладающего поведения.

- в отечественной психологии изучение совладающего поведения и копинг-стратегий преимущественно осуществляется в рамках ситуационно-личностного подхода, согласно которому на совладающее поведение действуют как условия конкретной стрессовой ситуации, так и определенные личностные характеристики субъекта;

- анализ совладающего поведения и копинг-стратегий отечественными психологами проводится на базе как зарубежного опыта, так и отечественной психологической традиции с одновременным осмыслением результатов современных исследований в рамках клинической психологии, акмеологии и психологии экстремальных ситуаций;

- как в зарубежной, так и в отечественной психологической науке, выделяются различные стратегии совладающего поведения, отличающиеся определенной степенью эффективности в сложной ситуации;

- супруги в процессе семейной жизни при конфликтных ситуациях могут применять различные стратегии совладающего поведения, которые основываются на действии механизмов психологической защиты. Данные стратегии могут быть адаптивными, либо неадаптивными, что в конечном счете определяет успешность разрешения конфликта между супругами и дальнейшее развитие их взаимоотношений.

Выводы по теоретическому исследованию

1. К настоящему времени в психологической литературе семейные конфликты разделяются на две большие группы – «внешние» и «внутренние». «Внешние» конфликты вызываются, с одной стороны, стрессами на макроуровне: это социально-экономическая и политическая нестабильность, неустойчивость рынка труда, угрозы экологических и техногенных катастроф. С другой стороны – на микроуровне: это низкий уровень жизни семьи, неуверенность супругов в завтрашнем дне, потеря источника заработков, уход из жизни родственников и прочее. «Внутренние» конфликты – это либо результат незнания супругами ожиданий друг друга от брака и семейной жизни в целом, либо следствие невозможности реализации этих ожиданий, а также нежелания соответствовать ожиданиям партнера; «внутренние конфликты» порождаются отсутствием стремления удовлетворить те или иные потребности друг друга, а также несовместимостью характеров и личностных качеств супругов.

2. Ведущим механизмом в психологической защитной активности семьи выступает семейное совладание. Выбор каждым супругом копинг-стратегии, объединяющей когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии поведения в конфликте имеет решающее значение для того, каким образом разрешится семейный конфликт.

3. По мере увеличения стажа семейной жизни выбор копинг-стратегий изменяется. Так, семьи со стажем семейной жизни 1–3 года и 4–10 лет используют,

преимущественно, проблемно-ориентированный копинг, которому свойственна ориентация каждого из участников конфликта на сотрудничество и рациональное решение проблемной ситуации. А семьи со стажем брака 12-20 лет используют, преимущественно, эмоционально-ориентированный копинг разрешения конфликтной ситуации, который подразумевает ориентацию каждого из участников конфликта на собственные переживания и отстаивание своих позиций. При этом семьи со стажем брака 12-20 лет более разнообразны в выборе копинг-стратегий по сравнению с парами с меньшим стажем брака. Они используют все три стратегии: несмотря на преимущественный выбор эмоционально-ориентированного копинга, в их «репертуаре» средств разрешения конфликтных ситуаций присутствуют и проблемно-ориентированный копинг, и копинг, ориентированный на избегание.

4. К 12 годам стажа у супругов, с одной стороны, накапливается опыт разрешения конфликтов, что повышает их «техническую вооруженность», и они более свободны в выборе психологических средств выхода из конфликтных ситуаций. А с другой стороны, у них накапливается и груз разочарований от того, что в ранние годы брака разумные, с включением рационального анализа, попытки найти наиболее логичный и обоюдно приемлемый выход из конфликтов часто не приводили к успеху, выводя конфликт в эмоциональную стадию.

5. С течением времени эмоционально-ориентированная копинг-стратегия у супругов отступает на второй план,

уступив место проблемно-ориентированному копингу.

Глава II. Методы и результаты исследования супружеских конфликтов с разным стажем брака

2.1. Обоснование методов исследования супружеских конфликтов и способов их решения в семьях с разным стажем брака

Цель эмпирического исследования – изучение супружеских конфликтов и способов их решения в семьях с разным стажем брака.

Задачи эмпирического исследования:

1. Изучить степень удовлетворенности браком у супругов с разным стажем брака.
2. Определить конфликтные ситуации в браке у супругов с разным стажем брака.
3. Изучить копинг-стратегии в конфликтных ситуациях у супругов с разным стажем брака.

4. Изучить взаимосвязь степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений и уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов, имеющих разный стаж брака.

Гипотезы исследования:

1) супружеские конфликты и способы их решения на разных этапах семейной жизни имеют существенные различия;

2) для семей со стажем брака 1-3 года существует отрицательная взаимосвязь между степенью удовлетворенности браком и выраженностью конфликтности в таких сферах, как нарушение ролевых ожиданий и проявление ревности; также существует отрицательная взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях с такими копинг-стратегиями, как ориентация на решение задачи и социальное отвлечение;

3) для семей со стажем брака 4-10 года существует отрицательная взаимосвязь между степенью удовлетворенности браком и выраженностью конфликтности в таких сферах, как проявление доминирования одним из супругов и расхождения в отношении к деньгам; также существует отрицательная взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях с такими копинг-стратегиями, как ориентация на решение задачи и ориентация на эмоции, и положительная взаимосвязь с копинг-стратегией избегания;

4) для семей со стажем брака 12-20 лет существует отрицательная взаимосвязь между степенью

удовлетворенности браком и выраженностью конфликтности в таких сферах, как коммуникация с супругом, родственниками и друзьями; расхождения в отношении к деньгам; проявление ревности; также существует положительная взаимосвязь между уровнем конфликтности в отношениях с такими копинг-стратегиями, как избегание и отвлечение.

База исследования: жители г. Москва и Московской области.

Характеристика выборки. В исследовании участвовало 30 супружеских пар с разным стажем брака. Из них 10 супружеских пар было со стажем брака от 1 года до 3 лет; 10 пар со стажем брака от 4 до 10 лет и 10 супружеских пар имею стаж брака от 12 до 20 лет.

Всего в исследовании принимало 60 человек - 30 мужчин и 30 женщин различного социального статуса, в возрасте от 25 до 45 лет. Информация о возрасте и социальном статусе мужчин и женщин, участвующих в исследовании представлена в таблицах 1 и 2.

Анализ данных, представленных в табл.1 позволяет заключить, что у мужчин в выборке средний возраст составляет 34,5 лет.

Также в группе мужчин 15 чел. имеют высшее образование, 6 чел. - среднее специальное образование, 6 чел. - среднее образование, 2 чел. - незаконченное высшее образование и 1 чел. с неполным средним образованием. Кроме того, по социальному статусу мужчины в выборке распределились следующим образом: служащие - 12 чел.,

рабочие – 12 чел., предприниматели – 5 чел., безработные – 1 чел.

Таблица 1

Социально-демографическая характеристика мужчин в выборке

№ исп.	Возраст	Стаж брака	Образование	Социальный статус
1	27	2	Высшее	Служащий
2	30	3	Высшее	Служащий
3	24	1	Среднее	Рабочий
4	32	3	Среднее специальное	Рабочий
5	24	2	Высшее	Рабочий
6	22	2	Среднее	Рабочий
7	25	3	Незаконченное высшее	Рабочий
8	23	3	Высшее	Предприниматель
9	28	2	Среднее	Рабочий
10	26	2	Неполное среднее	Рабочий
11	37	5	Среднее	Рабочий
12	42	6	Высшее	Служащий
13	34	4	Высшее	Служащий
14	29	7	Среднее	Предприниматель
15	33	6	Высшее	Служащий
16	36	8	Высшее	Служащий
17	35	7	Среднее специальное	Безработный
18	32	6	Высшее	Служащий
19	30	7	Незаконченное высшее	Служащий
20	37	8	Высшее	Служащий
21	45	14	Среднее	Рабочий
22	48	17	Высшее	Предприниматель
23	40	12	Высшее	Служащий
24	42	15	Высшее	Служащий

25	44	14	Высшее	Предприниматель
26	38	18	Среднее специальное	Рабочий
27	36	16	Среднее специальное	Рабочий
28	50	20	Среднее специальное	Предприниматель
29	45	18	Среднее специальное	Рабочий
30	42	14	Высшее	Служащий

Таблица 2

Социально-демографическая характеристика женщин в выборке

№ исп.	Возраст	Стаж брака	Образование	Социальный статус
1	30	2	Высшее	Служащая
2	28	3	Высшее	Служащая
3	26	1	Среднее	Служащая
4	30	3	Неполное среднее	Служащая
5	22	2	Неполное среднее	Безработная
6	20	2	Среднее	Безработная
7	23	3	Высшее	Безработная
8	25	3	Высшее	Предприниматель
9	24	2	Высшее	Предприниматель
10	28	2	Высшее	Безработная
11	32	5	Высшее	Служащая
12	40	6	Высшее	Служащая
13	30	4	Среднее	Безработная
14	31	7	Высшее	Безработная
15	35	6	Неполное среднее	Безработная
16	33	8	Среднее	Безработная
17	31	7	Высшее	Служащая
18	35	6	Среднее	Рабочая

			специальное	
19	32	7	Среднее специальное	Рабочая
20	39	8	Среднее специальное	Рабочая
21	43	14	Высшее	Служащая
22	50	17	Среднее	Безработная
23	38	12	Среднее специальное	Безработная
24	40	15	Среднее специальное	Безработная
25	48	14	Высшее	Служащая
26	40	18	Высшее	Предприниматель
27	41	16	Высшее	Предприниматель
28	46	20	Среднее	Безработная
29	43	18	Высшее	Служащая
30	40	14	Высшее	Служащая

Анализ данных, представленных в табл.2 позволяет заключить, что у женщин в выборке средний возраст составляет 34,1 года.

Также в группе женщин 16 чел. имеют высшее образование, 6 чел. – среднее образование, 5 чел. – среднее специальное образование 3 чел. с неполным средним образованием. Кроме того, по социальному статусу женщины в выборке распределились следующим образом: безработные – 12 чел., служащие – 11 чел., предприниматели – 4 чел., рабочие – 3 чел.

Средний стаж брака у супружеских пар в выборке составил 8,2 лет.

В качестве **эмпирических методов** исследования использовались методы опроса и тестирования.

Эмпирические методы реализовывались через следующие **диагностические методики**:

1. Тест-опросник удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой и Г.П. Бутенко – использовался для выявления степени удовлетворенности браком у супругов. С помощью методики выявляется одна из трех степеней удовлетворенности браком. Для удобства восприятия результатов исследования градации степеней удовлетворенности браком согласно методике, были сгруппированы по трем степеням:

- низкая степень – «неблагополучный брак», «абсолютно неблагоприятный брак»;

- средняя степень – «скорее благополучный брак», «переходный», «скорее неблагоприятный брак»;

- высокая степень – «благополучный брак», «абсолютно благополучный брак».

Пример бланка методики, а также тестовые нормы даны в Приложении 1.

2. Тест-опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (авторы – Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман) – позволяет выявить наиболее конфликтогенные сферы супружеских взаимоотношений и общий уровень конфликтности в паре.

Методика представляет собой бланковый тест-опросник, содержащий описание 32 ситуаций супружеского взаимодействия, которые носят конфликтный характер. В

качестве ответа испытуемым предлагается шкала возможных реакций на определенную ситуацию, в которую заложены два признака: активность или пассивность реакции и согласие или несогласие с партнером (стороной в конфликте).

Делениям шкалы ответов приписываются значения в баллах соответственно от «-2» до «+2». Стимульный материал разработан отдельно для мужчин и для женщин. Обследование проходит каждый из супругов отдельно (см. Приложение 2).

3. Методика диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) – это адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые (в данном исследовании конфликтные) ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

В данной методике пять шкал, соответствующих пяти копинг – стратегиям поведения:

- Копинг, ориентированный на решение задачи.
- Копинг, ориентированный на эмоции.
- Копинг, ориентированный на избегание.
- Субшкала отвлечения.
- Субшкала социального отвлечения.

Полученные данные сверялись с ключом, по каждой шкале подсчитывался суммарный балл соответственно ключу; чем выше полученный балл, тем ярче выражена стратегия поведения в конфликтной ситуации.

В тесте приводятся возможные реакции человека на различные конфликтные ситуации, испытуемым необходимо было оценить свой ответ на каждый вопрос в соответствии со шкалой от 1 до 5, где 1 соответствует ответу – никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – чаще, 5 – очень часто.

Обработка результатов производилась в соответствии с ключом, по каждой шкале подсчитывался суммарный балл; чем выше полученный балл, тем ярче выражена стратегия поведения в конфликтной ситуации (см. Приложение 3).

4. Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Хейма) – данная методика позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л. И. Вассермана (см. Приложение 4).

При статистической обработке полученных результатов использовались следующие методы:

- методы первичной статистической обработки данных (процентные частотные распределения, средние).
- критерий φ^* - угловое преобразование Фишера.

Применялся для сравнения процентных распределений супругов с разным стажем брака по тем или иным признакам. Обработка критерия проводилась вручную по специальному алгоритму.

- коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена.

Расчет коэффициента проводился с помощью программы SPSS. Коэффициент применялся для поиска взаимосвязи между параметрами изучаемых характеристик у супругов.

2.2. Особенности супружеских конфликтов и способы их решения в семьях с разным стажем брака

Первая задача эмпирического исследования заключалась в изучении степени удовлетворенности браком у супругов с разным стажем брака.

На рис.1 отражено процентное распределение супругов со стажем брака 1-3 года по степеням удовлетворенности им. Данные приведены по тест-опроснику удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой и Г.П. Бутенко. Сырые баллы по тест-опроснику приведены в Приложении 5.

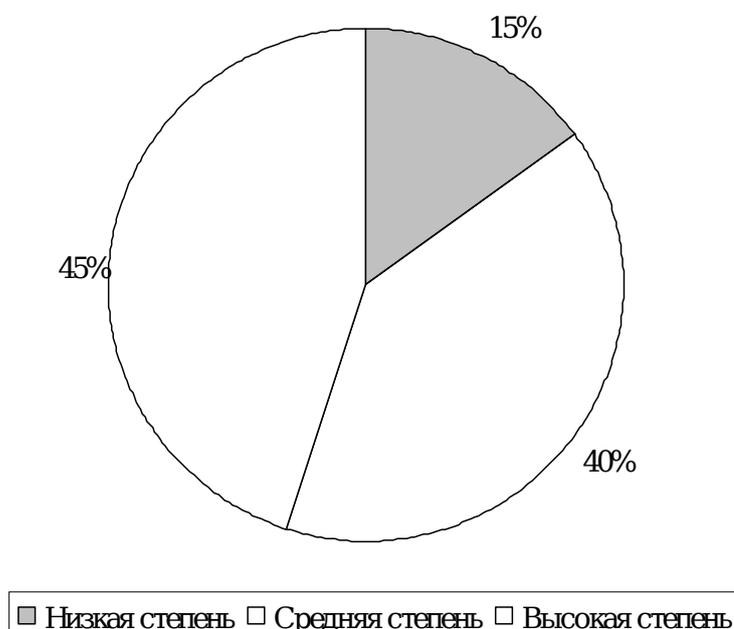


Рис.1. Процентное распределение супругов со стажем брака 1-3 года по степени удовлетворенности им

Из рис.1 можно видеть, что 45% супругов со стажем брака 1-3 года имеют высокую степень удовлетворенности им, далее 40% супругов обладают средней степенью удовлетворенности браком. И, наконец, лишь 15% супругов со стажем брака 1-3 года имеют низкую степень удовлетворенности им.

Следовательно, можно заключить, что для супругов со стажем брака 1-3 года в основном характерны высокая и средняя степени удовлетворенности им.

На рис.2 представлено процентное распределение супругов со стажем брака 4-10 лет по степеням удовлетворенности им.

Исходя из полученных результатов видно, что половина супругов со стажем брака 4-10 лет обладают низкой степенью удовлетворенности им (50%). Далее 30% супругов данной группы характеризуются средней степенью удовлетворенности браком. И 20% супругов со стажем брака 4-10 лет имеют высокую степень удовлетворенности им.

Следовательно, можно заключить, что для супругов со стажем брака 4-12 лет в основном характерна низкая степень удовлетворенности им.

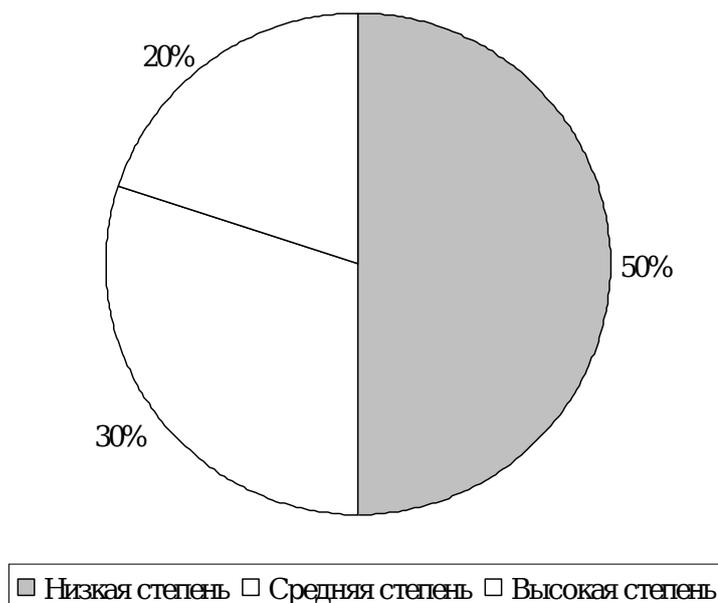


Рис.2. Процентное распределение супругов со стажем брака 4-10 лет по степени удовлетворенности им

Рис.3 отражает процентное распределение супругов со стажем брака 12-20 лет по степеням удовлетворенности им.

Согласно рис.3 можно видеть, что больше половины супругов со стажем брака 12-20 лет имеют среднюю степень удовлетворенности им (60%). Далее 25% супругов обладают высокой степенью удовлетворенности браком. И лишь 15% супругов имеют низкую степень удовлетворенности браком.



Рис.3. Процентное распределение супругов со стажем брака 12-20 лет по степени удовлетворенности им

Следовательно, можно говорить о том, что для супругов со стажем брака 12-20 лет в основном характерна средняя степень

удовлетворенности им.

На рис.4 представлено сравнение распределений супругов с разным стажем брака по степеням удовлетворенности им.

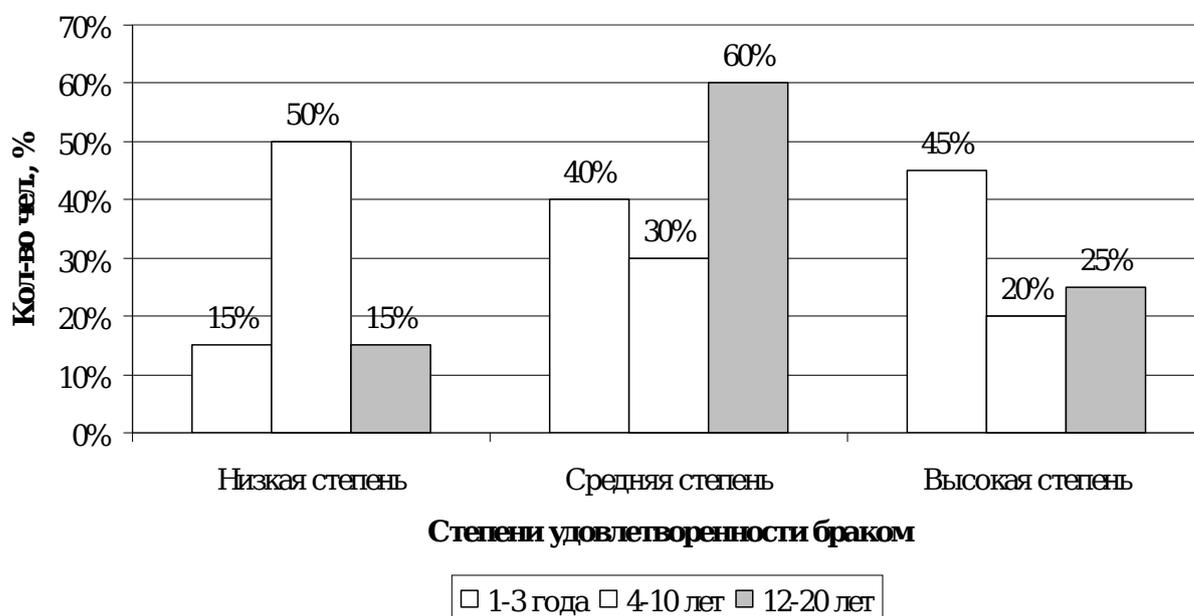


Рис.4. Сравнение процентных распределений супругов с разным стажем брака по степени удовлетворенности им

Расчет критерия ϕ^* - углового преобразования Фишера показал, следующие результаты:

- для супругов со стажем брака 4-10 лет больше характерна низкая степень удовлетворенности браком по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года и 12-20 лет;
- для супругов со стажем брака 1-3 года больше характерна высокая степень удовлетворенности браком по

сравнению с супругами, чей стаже брака составляет 12-20 лет.

Вторая задача эмпирического исследования состояла в определении конфликтных ситуаций в браке у супругов с разным стажем брака.

На рис.5 отражено процентное распределение супругов со стажем брака 1-3 года по встречающимся у них в семье типам конфликтных ситуаций. Данные приведены по методике «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (авторы – Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман). Сырые баллы по методике приведены в Приложении 6.



Рис.5. Процентное распределение супругов со стажем брака 1-3 года по типам конфликтных ситуаций в семье

Исходя из полученных результатов наиболее характерными для супругов со стажем брака 1-3 года являются такие типы конфликтных ситуаций, как проблемы коммуникации с супругом, родственниками и друзьями (60%), а также расхождения в отношении к деньгам (50%).

Рис.6 отражает процентное распределение супругов со стажем брака 4-10 лет по встречающимся у них в семье типам конфликтных ситуаций.



Рис.6. Процентное распределение супругов со стажем брака 4-10 лет по типам конфликтных ситуаций в семье

На основании полученных результатов наиболее характерными для супругов со стажем брака 4-10 года являются такие типы конфликтных ситуаций, как расхождения в отношении к деньгам (90%), проблемы коммуникации с супругом, родственниками и друзьями (80%) и нарушение ролевых ожиданий (70%).

На рис.7 представлено процентное распределение супругов со стажем брака 12-20 лет по встречающимся у них в семье типам конфликтных ситуаций.



Рис.7. Процентное распределение супругов со стажем брака 12-20 лет по типам конфликтных ситуаций в семье

Согласно полученным результатам наиболее характерной для супругов со стажем брака 12-20 является такая конфликтная ситуация, как проявление стремления к автономии, вследствие несовпадения установок на семью.

На рис.8 дано сравнительное представление процентного распределения супругов с разным стажем брака по характерным для их семей типам конфликтных ситуаций.

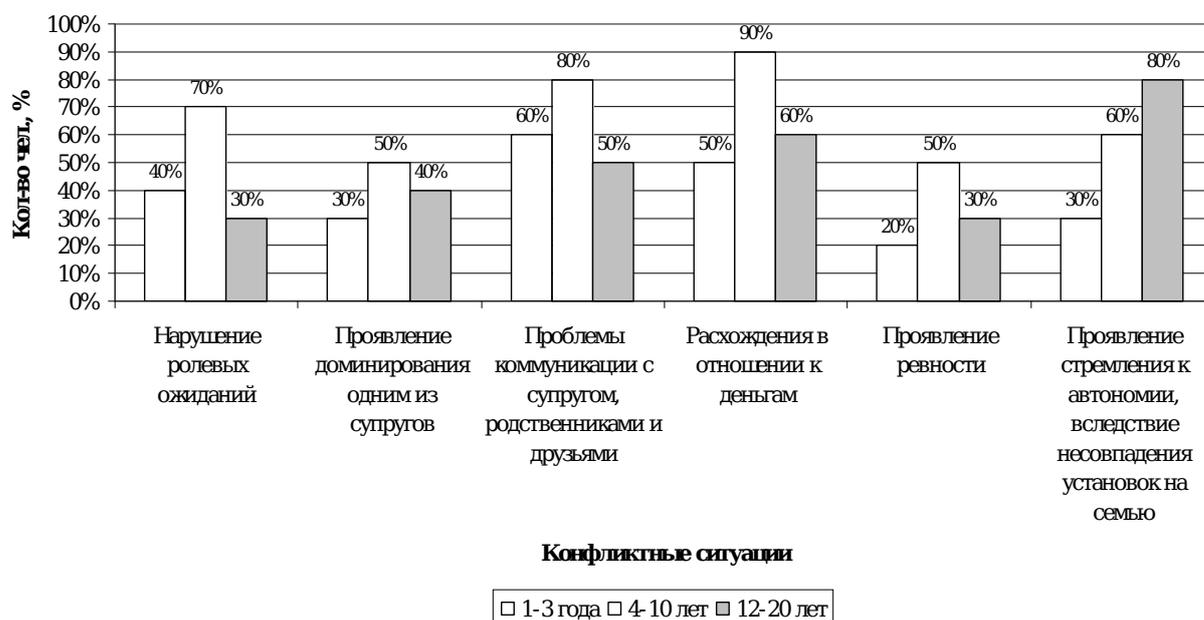


Рис.8. Сравнение процентных распределений супругов с разным стажем брака по типам конфликтных ситуаций в семье

Расчет критерия ϕ^* - углового преобразования Фишера показал, следующие результаты:

- для супругов со стажем брака 4-10 лет больше характерны такие типы конфликтных ситуаций в семье, как нарушение ролевых ожиданий и расхождения в отношении к деньгам по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года и 12-20 лет;

- для супругов со стажем брака 4-10 лет больше характерен такой тип конфликтных ситуаций в семье, как проблемы коммуникации с супругом, родственниками и друзьями по сравнению с супругами, чей стаж брака составляет 12-20 лет;

- для супругов со стажем брака 4-10 лет больше характерен такой тип конфликтных ситуаций в семье, как проявление ревности по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года;

- для супругов со стажем брака 4-10 лет больше характерен такой тип конфликтных ситуаций в семье, как проявление стремления к автономии, вследствие несовпадения установок на семью по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года;

- для супругов со стажем брака 12-20 лет больше характерен такой тип конфликтных ситуаций в семье, как проявление стремления к автономии, вследствие несовпадения установок на семью по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года.

Третья задача эмпирического исследования состояла в изучении копинг-стратегий в конфликтных ситуациях у супругов с разным стажем брака.

На рис.9 отражено процентное распределение супругов со стажем брака 1-3 года по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации. Данные приведены по методике диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой). Сырые баллы по методике приведены в Приложении 7.

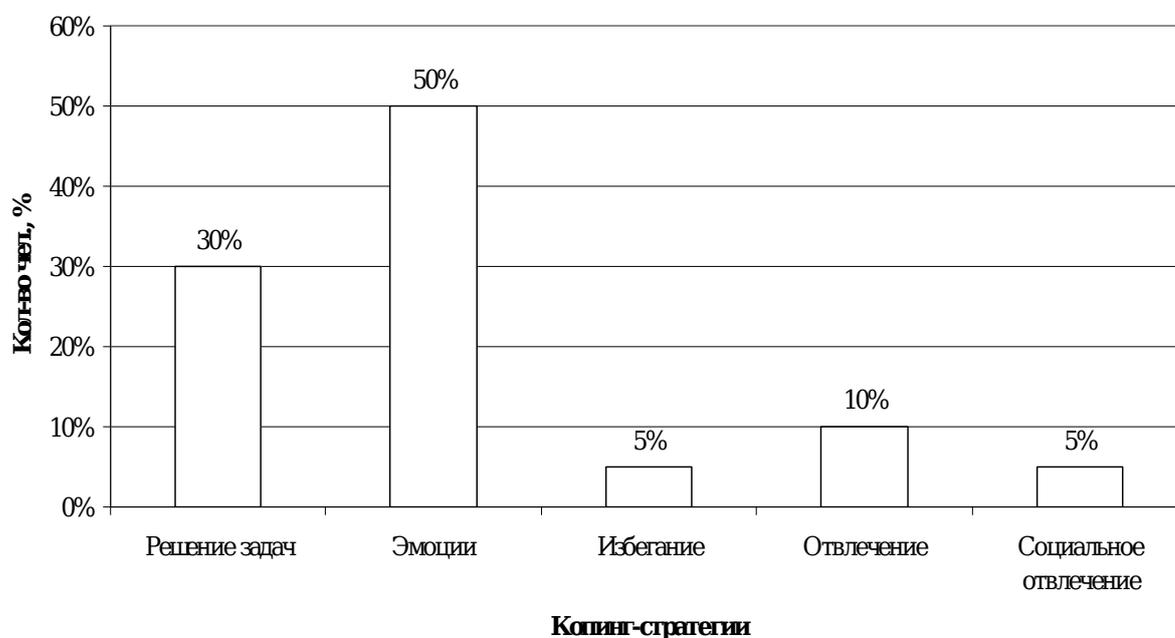


Рис.9. Процентное распределение супругов со стажем брака 1-3 года по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации

Из рис.9 видно, что наиболее характерной копинг-стратегией для супругов со стажем брака 1-3 года является эмоционально-ориентированный копинг (эмоции) (50%).

На рис.10 дано процентное распределение супругов со стажем брака 4-10 лет по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации.



Рис.10. Процентное распределение супругов со стажем брака 4-10 лет по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации

Из рис.10 видно, что наиболее характерной копинг-стратегией для супругов со стажем брака 4-10 лет копинг, ориентированный на избегание (избегание) (35%).

На рис.11 представлено процентное распределение супругов со стажем брака 12-20 лет по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации.

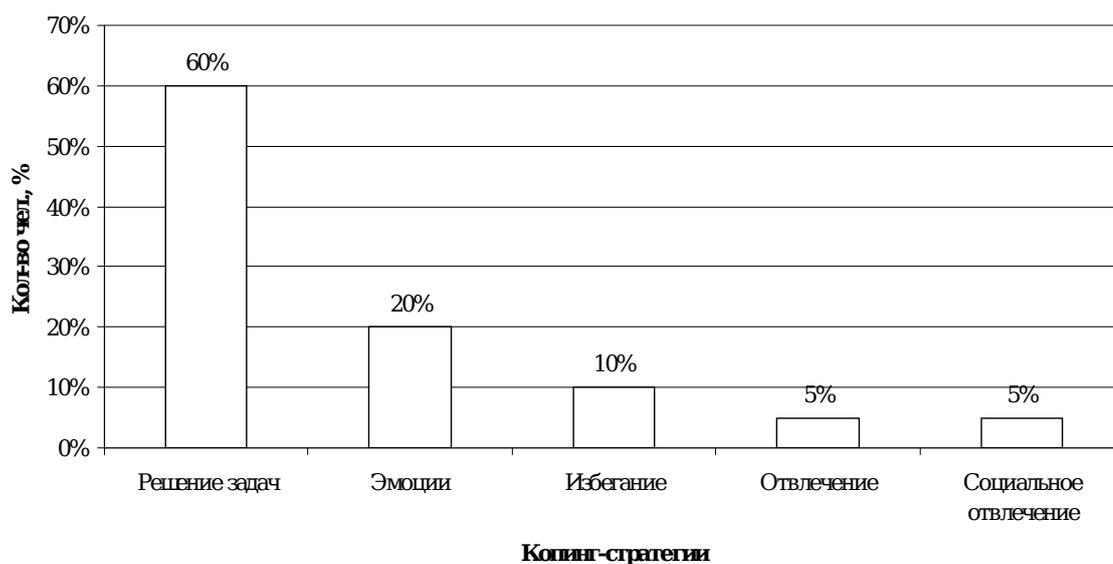


Рис.11. Процентное распределение супругов со стажем брака 12-20 лет по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации

Из рис.11 можно видеть, что наиболее характерной копинг-стратегией для супругов со стажем брака 12-20 лет является проблемно-ориентированный копинг (решение задач) (60%).

На рис.12 отражено сравнение распределений супругов с разным стажем брака по типам применяемых ими копинг-стратегий в конфликтной ситуации.

Расчет критерия χ^2 - углового преобразования Фишера показал, следующие результаты:

- для супругов со стажем брака 12-20 лет больше характерен проблемно-ориентированный копинг в конфликтной ситуации по сравнению с супругами, чей стаж брака составляет 1-3 года и 4-10 лет;

- для супругов со стажем брака 1-3 года больше характерен проблемно-ориентированный копинг в конфликтной ситуации по сравнению с супругами, чей стаж брака 4-10 лет;

- для супругов со стажем брака 1-3 года больше характерен эмоционально-ориентированный копинг в конфликтной ситуации по сравнению с супругами со стажем брака 4-10 лет и 12-20 лет соответственно;

- для супругов со стажем брака 4-10 года больше характерна такая копинг-стратегий в конфликтной ситуации, как избегание по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года и 12-20 лет соответственно.

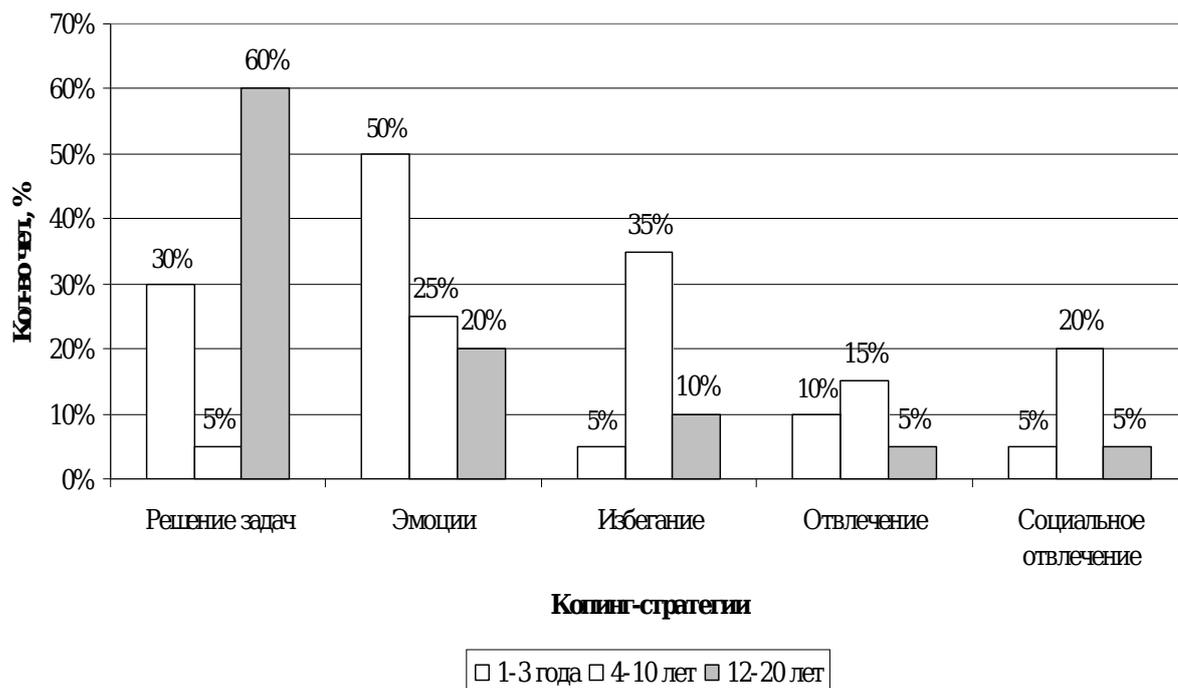


Рис.12. Сравнение процентных распределений супругов с разным стажем брака по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации

На рис.13 отражено процентное распределение супругов со стажем брака 1-3 года по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации. Данные приведены по методике диагностики копинг-механизмов (Тест Хейма). Сырые баллы по методике приведены в Приложении 8.

Из рис.13 видно, что наиболее характерными типами копинг-стратегий для супругов со стажем брака 1-3 года являются относительно адаптивные копинг-стратегии (70%).

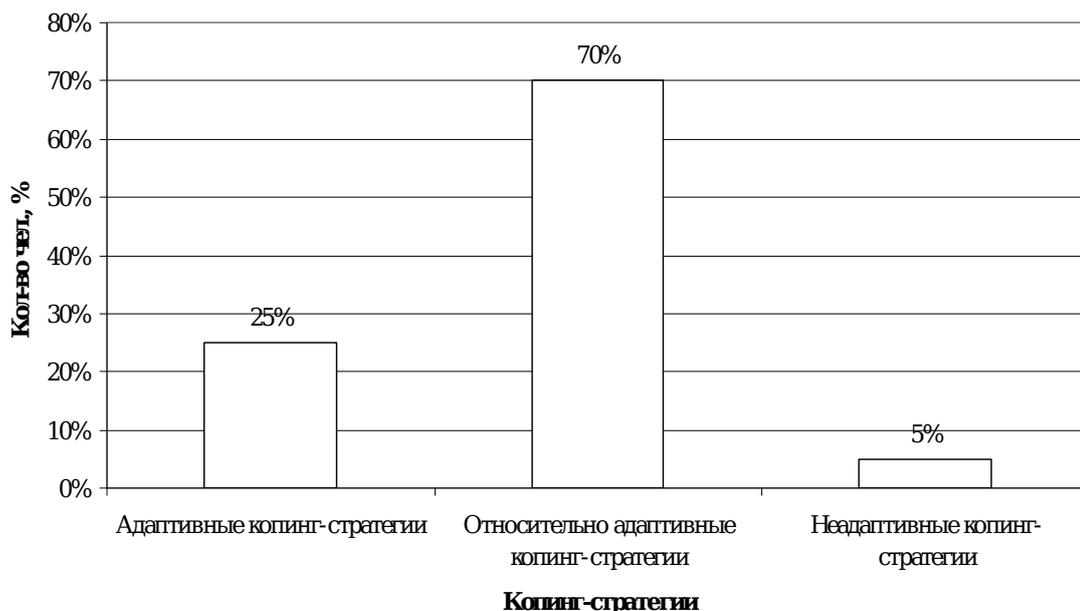


Рис.13. Процентное распределение супругов со стажем брака 1-3 года по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации

На рис.14 дано процентное распределение супругов со стажем брака 4-10 лет по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации.

Из рис.14 видно, что для супругов со стажем брака 4-10 лет характерна практически равная выраженность различных типов копинг-стратегий в конфликтной ситуации – адаптивные копинг-стратегии (30%), относительно адаптивные копинг-стратегии (40%) и неадаптивные копинг-стратегии (30%).

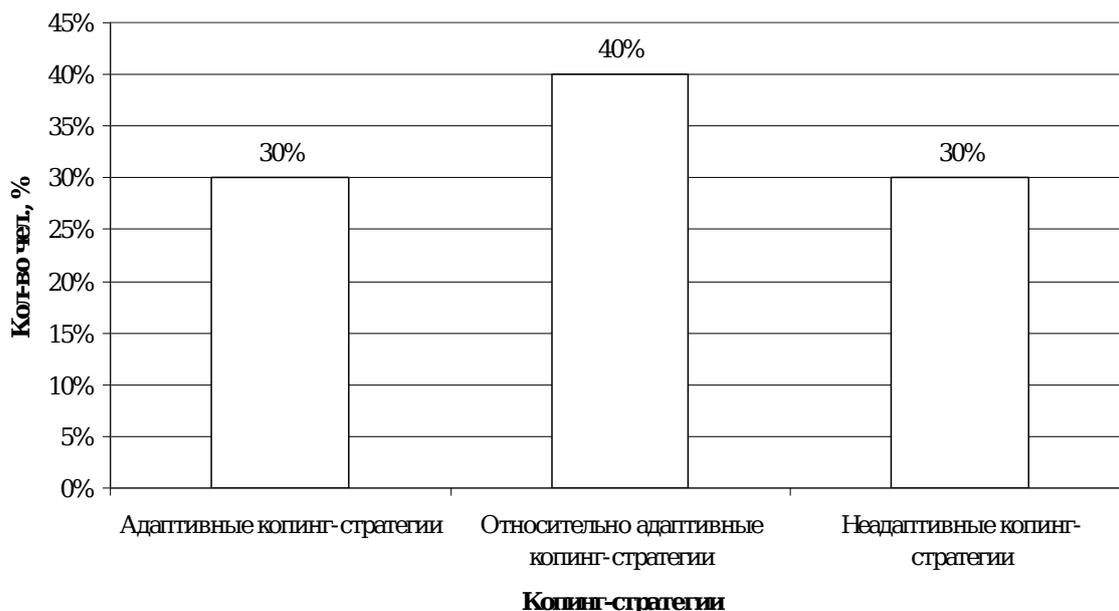


Рис.14. Процентное распределение супругов со стажем брака 4-10 лет по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации

На рис.15 представлено процентное распределение супругов со стажем брака 12-20 лет по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации.

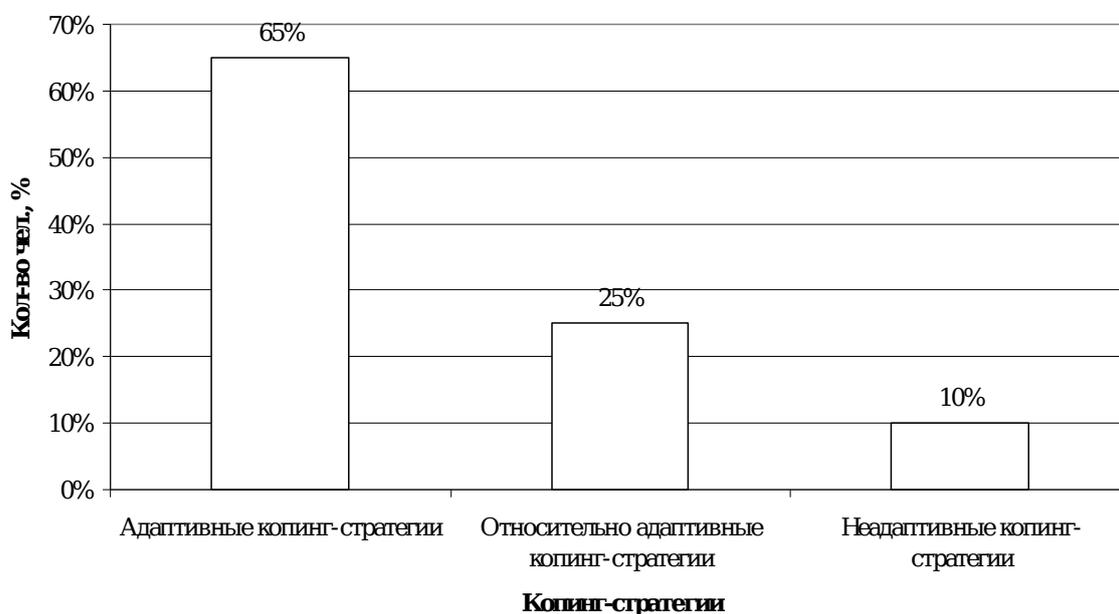


Рис.15. Процентное распределение супругов со стажем брака 12-20 лет по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации

Согласно рис.15 видно, что для супругов со стажем брака 12-20 лет преимущественно характерны адаптивные копинг-стратегии (65%). Далее по распространенности у данной группы супругов идут относительно адаптивные копинг-стратегии (25%). И, наконец, наименее свойственными для супругов со стажем брака 12-20 лет являются неадаптивные копинг-стратегии.

На рис.16 отражено сравнение распределений супругов с разным стажем брака по типам применяемых ими копинг-стратегий в конфликтной ситуации.

Расчет критерия ϕ^* - углового преобразования Фишера показал следующие результаты:

- для супругов со стажем брака 12-20 лет по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года лет и 4-10 лет больше характерно использование в конфликтной ситуации адаптивных копинг-стратегий;
- для супругов со стажем брака 1-3 года по сравнению с супругами со стажем брака 4-10 лет и 12-20 лет больше характерно использование в конфликтной ситуации относительно адаптивных копинг-стратегий;
- для супругов со стажем брака 4-10 лет года по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года больше характерно использование в конфликтной ситуации неадаптивных копинг-стратегий.



Рис.16. Сравнение процентных распределений супругов с разным стажем брака по типам копинг-стратегий в конфликтной ситуации

Четвертая задача эмпирического исследования состояла в исследовании взаимосвязи степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений и уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов, имеющих разный стаж брака.

В таблице 3 представлена оценка взаимосвязи степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений у супругов со стажем брака 1-3 года. Взаимосвязь оценивалась с помощью коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена. Обработка данных осуществлялась в программе SPSS. Корреляционному анализу были подвергнуты результаты супругов по тест-опроснику удовлетворенности браком (авторы – В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) и по тест-опроснику «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (авторы

- Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман). В таблице представлены только выявленные статистически достоверные взаимосвязи.

Таблица 3

Оценка взаимосвязи степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений у супругов со стажем брака 1-3 года

Сферы отношений	Степень удовлетворенности браком
Нарушение ролевых ожиданий	- 0,47*
Проявление ревности	- 0,59**

* - корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$ (двухсторонняя)

** - корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$ (двухсторонняя)

На рис.17 отражены выявленные корреляционные плеяды, отражающие взаимосвязь степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений у супругов со стажем брака 1-3 года.

Исходя из таблицы 3 и рис.17 видно, что были обнаружены взаимосвязи степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений у супругов со стажем брака 1-3 года. В частности, были выявлены следующие взаимосвязи:

- отрицательная взаимосвязь степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности супругов в сфере нарушения ролевых ожиданий;

- отрицательная взаимосвязь степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности супругов в сфере проявления ревности.



----- - отрицательная взаимосвязь

Рис.17. Взаимосвязь степени удовлетворенности в браке с выраженностью конфликтности супругов со стажем брака 1-3 года в сферах нарушения ролевых ожиданий и проявления ревности

Следовательно, можно говорить о том, что для супругов со стажем брака 1-3 года, имеющих высокую степень удовлетворенности браком, не характерна конфликтность в сферах нарушения ролевых ожидания и проявления ревности.

В таблице 4 представлена оценка взаимосвязи уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов со стажем брака 1-3 года. Взаимосвязь оценивалась с помощью коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена. Обработка данных осуществлялась в программе SPSS. Корреляционному анализу были подвергнуты результаты супругов по тест-опроснику «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (авторы - Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман) и по

методике диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях (авторы – С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой). В таблице представлены только выявленные статистически достоверные взаимосвязи.

Таблица 4

Оценка взаимосвязи уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов со стажем брака 1-3 года

Копинг-стратегии	Уровень конфликтности
Ориентация на решение задачи	- 0,63**
Социальное отвлечение	- 0,49*

* - корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$ (двухсторонняя)

** - корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$ (двухсторонняя)

На рис.18 отражены выявленные корреляционные плеяды, отражающие взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов со стажем брака 1-3 года.



----- - отрицательная взаимосвязь

Рис.18. Взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях у супругов со стажем брака 1-3 года с их копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях

Исходя из таблицы 4 и рис.18 видно, что были обнаружены взаимосвязи уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов со стажем брака 1-3 года. В частности, были выявлены следующие взаимосвязи:

- отрицательная взаимосвязь с уровнем конфликтности копинг-стратегии ориентации на решении задачи;
- отрицательная взаимосвязь с уровнем конфликтности копинг-стратегии социального отвлечения.

Следовательно, можно говорить о том, что для супругов со стажем брака 1-3 года, имеющих низкий уровень конфликтности в отношениях, характерны такие стратегии копинг-поведения в конфликтных ситуациях, как ориентация на решение задачи и социальное отвлечение.

В таблице 5 представлена оценка взаимосвязи степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений у супругов со стажем брака 4-10 лет. Взаимосвязь оценивалась с помощью коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена. Обработка данных осуществлялась в программе SPSS.

Таблица 5

Оценка взаимосвязи степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений у супругов со стажем брака 4-10 лет

Сферы отношений	Степень удовлетворенности браком
Проявление доминирования одним из супругов	- 0,49*
Расхождения в отношении к деньгам	- 0,63**

* - корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$ (двухсторонняя)

** - корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$ (двухсторонняя)

Корреляционному анализу были подвергнуты результаты супругов по тест-опроснику удовлетворенности браком (авторы – В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) и по тест-опроснику «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (авторы – Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман). В таблице представлены только выявленные статистически достоверные взаимосвязи.

На рис.19 отражены выявленные корреляционные плеяды, отражающие взаимосвязь степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений у супругов со стажем брака 4-10 лет.



----- - отрицательная взаимосвязь

Рис.19. Взаимосвязь степени удовлетворенности в браке с выраженностью конфликтности супругов со стажем брака 4-10 лет в сферах проявления доминирования одним из супругов и расхождения в отношении к деньгам

Исходя из таблицы 5 и рис.19 видно, что были обнаружены взаимосвязи степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений у супругов со стажем брака 4-10 лет. В частности, были выявлены следующие взаимосвязи:

- отрицательная взаимосвязь степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности супругов в сфере проявления доминирования одним из супругов;

- отрицательная взаимосвязь степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности супругов в сфере расхождения в отношении к деньгам.

Следовательно, можно говорить о том, что для супругов со стажем брака 4-10 лет, имеющих высокую степень удовлетворенности браком, не характерна конфликтность в сферах проявления доминирования одним из супругов и расхождения в отношении к деньгам.

В таблице 6 представлена оценка взаимосвязи уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов со стажем брака 4-10 лет. Взаимосвязь оценивалась с помощью коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена. Обработка данных осуществлялась в

программе SPSS. Корреляционному анализу были подвергнуты результаты супругов по тест-опроснику «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (авторы - Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман) и по методике диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях (авторы - С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой). В таблице представлены только выявленные статистически достоверные взаимосвязи.

Таблица 6

Оценка взаимосвязи уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов со стажем брака 4-10 лет

Копинг-стратегии	Уровень конфликтности
Ориентация на решение задачи	- 0,71**
Избегание	0,55*

* - корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$ (двухсторонняя)

** - корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$ (двухсторонняя)

На рис.20 отражены выявленные корреляционные плеяды, отражающие взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов со стажем брака 4-10 лет.



- - положительная взаимосвязь;
 - - - - - - - отрицательная взаимосвязь.

Рис.20. Взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях у супругов со стажем брака 4-10 лет с их копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях

Исходя из таблицы 6 и рис.20 видно, что были обнаружены взаимосвязи уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов со стажем брака 4-10 лет. В частности, были выявлены следующие взаимосвязи:

- отрицательная взаимосвязь с уровнем конфликтности копинг-стратегии ориентации на решении задачи;
- положительная взаимосвязь с уровнем конфликтности копинг-стратегии избегания.

Следовательно, можно говорить о том, что для супругов со стажем брака 4-10 лет, имеющих низкий уровень конфликтности в отношениях, характерна ориентация на решение задачи и не характерно избегание как стратегии копинг-поведения в конфликтных ситуациях.

В таблице 7 представлена оценка взаимосвязи степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений у супругов со стажем брака 12-20 лет. Взаимосвязь оценивалась с помощью коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена. Обработка данных осуществлялась в программе SPSS. Корреляционному

анализу были подвергнуты результаты супругов по тест-опроснику удовлетворенности браком (авторы – В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) и по тест-опроснику «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (авторы – Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман). В таблице представлены только выявленные статистически достоверные взаимосвязи.

Таблица 7

Оценка взаимосвязи степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений у супругов со стажем брака 12-20 лет

Сферы отношений	Степень удовлетворенности браком
Коммуникация с супругом, родственниками и друзьями	- 0,48*
Расхождения в отношении к деньгам	- 0,6**

* - корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$ (двухсторонняя)

** - корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$ (двухсторонняя)

На рис.21 отражены выявленные корреляционные плеяды, отражающие взаимосвязь степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений у супругов со стажем брака 12-20 лет.



----- - отрицательная взаимосвязь

Рис.21. Взаимосвязь степени удовлетворенности в браке с выраженностью конфликтности супругов со стажем брака 12-20 лет в сферах коммуникации с супругом, родственниками и друзьями; расхождения в отношении к деньгам

Исходя из таблицы 7 и рис.21 видно, что были обнаружены взаимосвязи степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности в разных сферах отношений у супругов со стажем брака 12-20 лет. В частности, были выявлены следующие взаимосвязи:

- отрицательная взаимосвязь степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности супругов в сфере коммуникации с супругом, родственниками и друзьями;

- отрицательная взаимосвязь степени удовлетворенности браком с выраженностью конфликтности супругов в сфере расхождения в отношении к деньгам.

Следовательно, можно говорить о том, что для супругов со стажем брака 12-20 лет, имеющих высокую степень удовлетворенности браком, не характерна конфликтность в сферах коммуникации с супругом, родственниками и друзьями, а также расхождения в отношении к деньгам.

В таблице 8 представлена оценка взаимосвязи уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов со стажем брака 12-20 лет. Взаимосвязь оценивалась с помощью коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена. Обработка данных

осуществлялась в программе SPSS. Корреляционному анализу были подвергнуты результаты супругов по тест-опроснику «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (авторы - Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман) и по методике диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях (авторы - С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой). В таблице представлены только выявленные статистически достоверные взаимосвязи.

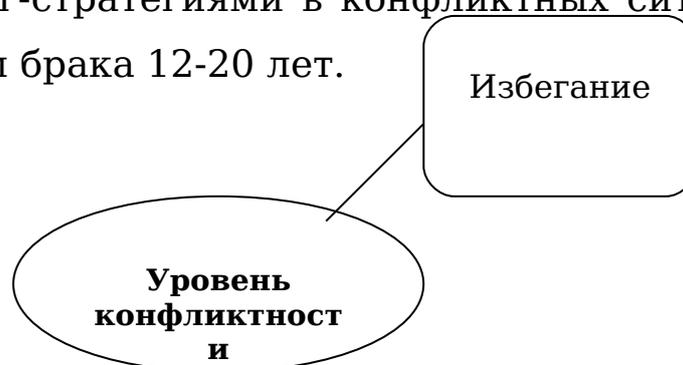
Таблица 8

Оценка взаимосвязи уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов со стажем брака 12-20 лет

Копинг-стратегии	Уровень конфликтности
Избегание	0,62**

** - корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$ (двухсторонняя)

На рис.22 отражены выявленные корреляционные плеяды, отражающие взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов со стажем брака 12-20 лет.



——— - положительная взаимосвязь

Рис.22. Взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях у супругов со стажем брака 12-20 лет с их копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях

Исходя из таблицы 8 и рис.22 видно, что были обнаружены взаимосвязи уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегиями в конфликтных ситуациях у супругов со стажем брака 12-20 лет. В частности, была выявлена отрицательная взаимосвязь с уровнем конфликтности копинг-стратегии избегания в конфликтных ситуациях.

Следовательно, можно говорить о том, что для супругов со стажем брака 12-20 лет, имеющих низкий уровень конфликтности в отношениях, не характерно применение стратегии избегания в конфликтных ситуациях.

Выводы по эмпирическому исследованию

1. Для супругов со стажем брака 1-3 года больше характерна высокая степень удовлетворенности браком по сравнению с супругами, чей стаж брака составляет 12-20 лет. Для супругов со стажем брака 1-3 года больше характерен проблемно-ориентированный копинг в конфликтной ситуации по сравнению с супругами, чей стаж брака 4-10 лет. Для супругов со стажем брака 1-3 года больше характерен эмоционально-ориентированный копинг в конфликтной ситуации по сравнению с супругами со стажем

брака 4-10 лет и 12-20 лет соответственно. Для супругов со стажем брака 1-3 года по сравнению с супругами со стажем брака 4-10 лет и 12-20 лет больше характерно использование в конфликтной ситуации относительно адаптивных копинг-стратегий.

2. Для супругов со стажем брака 4-10 лет больше характерна низкая степень удовлетворенности браком по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года и 12-20 лет. Для супругов со стажем брака 4-10 лет больше характерны такие типы конфликтных ситуаций в семье, как нарушение ролевых ожиданий и расхождения в отношении к деньгам по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года и 12-20 лет. Для супругов со стажем брака 4-10 лет больше характерен такой тип конфликтных ситуаций в семье, как проблемы коммуникации с супругом, родственниками и друзьями по сравнению с супругами, чей стаж брака составляет 12-20 лет. Для супругов со стажем брака 4-10 лет больше характерен такой тип конфликтных ситуаций в семье, как проявление ревности по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года. Для супругов со стажем брака 4-10 лет больше характерен такой тип конфликтных ситуаций в семье, как проявление стремления к автономии, вследствие несовпадения установок на семью по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года. Для супругов со стажем брака 4-10 лет больше характерна такая копинг-стратегия в конфликтной ситуации, как избегание по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года и 12-20 лет соответственно. И для супругов со стажем брака 4-10 лет года по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года

больше характерно использование в конфликтной ситуации неадаптивных копинг-стратегий.

3. Для супругов со стажем брака 12-20 лет больше характерен такой тип конфликтных ситуаций в семье, как проявление стремления к автономии, вследствие несовпадения установок на семью по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года. Для супругов со стажем брака 12-20 лет больше характерен проблемно-ориентированный копинг в конфликтной ситуации по сравнению с супругами, чей стаж брака составляет 1-3 года и 4-10 лет. Для супругов со стажем брака 12-20 лет по сравнению с супругами со стажем брака 1-3 года лет и 4-10 лет больше характерно использование в конфликтной ситуации адаптивных копинг-стратегий.

4. Для супругов со стажем брака 1-3 года, имеющих высокую степень удовлетворенности браком, не характерна конфликтность в сферах нарушения ролевых ожидания и проявления ревности. Для супругов со стажем брака 1-3 года, имеющих низкий уровень конфликтности в отношениях, характерны такие стратегии копинг-поведения в конфликтных ситуациях, как ориентация на решение задачи и социальное отвлечение.

5. Для супругов со стажем брака 4-10 лет, имеющих высокую степень удовлетворенности браком, не характерна конфликтность в сферах проявления доминирования одним из супругов и расхождения в отношении к деньгам. Для супругов со стажем брака 4-10 лет, имеющих низкий уровень конфликтности в отношениях, характерна ориентация на

решение задачи и не характерно избегание как стратегии копинг-поведения в конфликтных ситуациях.

6. Для супругов со стажем брака 12-20 лет, имеющих высокую степень удовлетворенности браком, не характерна конфликтность в сферах коммуникации с супругом, родственниками и друзьями, а также расхождения в отношении к деньгам. Для супругов со стажем брака 12-20 лет, имеющих низкий уровень конфликтности в отношениях, не характерно применение стратегии избегания в конфликтных ситуациях.

7. Супружеские конфликты и способы их решения на разных этапах семейной жизни имеют существенные различия (подтверждение первой гипотезы исследования).

8. Для семей со стажем брака 1-3 года существует отрицательная взаимосвязь между степенью удовлетворенности браком и выраженностью конфликтности в таких сферах, как нарушение ролевых ожиданий и проявление ревности; также существует отрицательная взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях с такими копинг-стратегиями, как ориентация на решение задачи и социальное отвлечение (подтверждение второй гипотезы исследования).

9. Для семей со стажем брака 4-10 года существует отрицательная взаимосвязь между степенью удовлетворенности браком и выраженностью конфликтности в таких сферах, как проявление доминирования одним из супругов и расхождения в отношении к деньгам; также существует отрицательная взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегией

ориентации на решение задачи и положительная взаимосвязь с копинг-стратегией избегания (частичное подтверждение третьей гипотезы исследования).

10.) Для семей со стажем брака 12-20 лет существует отрицательная взаимосвязь между степенью удовлетворенности браком и выраженностью конфликтности в таких сферах, как коммуникация с супругом, родственниками и друзьями; расхождения в отношении к деньгам; также существует положительная взаимосвязь между уровнем конфликтности в отношениях с копинг-стратегией избегания (частичное подтверждение четвертой гипотезы исследования).

Заключение

Исследование проблемы супружеских конфликтов и способов их решения в семьях с разным стажем брака состояло из двух этапов – теоретического анализа проблемы и ее эмпирического изучения.

В рамках теоретического анализа были рассмотрены теоретические проблемы исследования конфликтов и способов их решения в семьях с разным стажем брака. В частности, была дана характеристика проблемы супружеских конфликтов в психологической литературе. Также были рассмотрены виды конфликтов в семьях с разным стажем супружеской жизни. И, наконец, был проведен анализ копинг-стратегий, как способов решения семейных конфликтов.

В результате теоретического анализа было выявлено, что совладающее поведение – это целенаправленное действие, особый вид социального поведения человека, призванный обеспечить изоляцию негативного влияния испытываемых переживаний вследствие воздействия стрессоров из внешней среды, сохраняя здоровье и благополучие личности человека. И ведущим механизмом в психологической защитной активности семьи выступает семейное совладание. Выбор каждым супругом копинг-стратегии, объединяющей когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии поведения в конфликте имеет решающее значение для того, каким образом разрешится семейный конфликт. При этом преодоление семейных трудностей играет значительную роль в жизни супружеской пары. От того, какую стратегию совладания со стрессом выберут супруги и насколько эффективной она окажется, зависит дальнейшее существование брака.

Эмпирическое исследование проводилось на выборке супружеских пар с разным стажем брака. В результате его проведения были подтверждены первая и вторая гипотезы исследования. В частности, было доказано, что супружеские конфликты и способы их решения на разных этапах семейной жизни имеют существенные различия. Кроме того, для семей со стажем брака 1–3 года существует отрицательная взаимосвязь между степенью удовлетворенности браком и выраженностью конфликтности в таких сферах, как нарушение ролевых ожиданий и проявление ревности; также существует отрицательная взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях с такими копинг-стратегиями,

как ориентация на решение задачи и социальное отвлечение. Третья и четвертая гипотезы исследования нашли свое частичное подтверждение. В частности, было выявлено, что для семей со стажем брака 4-10 года существует отрицательная взаимосвязь между степенью удовлетворенности браком и выраженностью конфликтности в таких сферах, как проявление доминирования одним из супругов и расхождения в отношении к деньгам; также существует отрицательная взаимосвязь уровня конфликтности в отношениях с копинг-стратегией ориентации на решение задачи и положительная взаимосвязь с копинг-стратегией избегания. А для семей со стажем брака 12-20 лет существует отрицательная взаимосвязь между степенью удовлетворенности браком и выраженностью конфликтности в таких сферах, как коммуникация с супругом, родственниками и друзьями; расхождения в отношении к деньгам; также существует положительная взаимосвязь между уровнем конфликтности в отношениях с копинг-стратегией избегания.

В целом, поставленная цель исследования была достигнута, а сформулированные задачи решены. Выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение.

Перспективами исследования могут быть расширение спектра изучаемых параметров совладающего поведения супругов и анализ реализации копинг-стратегий при разрешении конфликтных ситуаций в разных типах семей (бездетных, малодетных, многодетных).

Также проведенное исследование задает новые ориентиры для дальнейшего изучения проблемы. В

дальнейшем целесообразно увеличить выборку испытуемых, задать более широкие социально-демографические характеристики построения выборки исследования.

Список литературы

1. *Андреева, Т.В.* Семейная психология: Учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
2. *Антонов, А.И., Медков, В.М.* Социология семьи. – М.: «Наука», 2016. – 267 с.
3. *Анцупов, А.Я., Шипилов, А.И.* Словарь конфликтолога. – СПб.: Питер, 2006. – 528 с.
4. *Анцупов, А.Я., Шипилов, А.И.* Конфликтология: Учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 551 с.
5. *Богданов, Г.Т., Богданович, Л.А., Полеев, А.М. и др.* Супружеская жизнь: гармония и конфликты / сост. Л.А. Богданович. – М.: Профиздат, 1991. – 245с.
6. *Бойко, В.В.* Любовь, семья, общество. – М.: «Наука», 2013. – 164 с.
7. Браки и разводы в Российской Федерации. [Электронный ресурс]. URL: http://www.gks.ru/free_doc/new_site/rosstat/smi/prez_love0707.pdf. (Дата обращения: 11.10.2019).
8. *Вакулина, О.С.* Семейное консультирование и семейная терапия в рамках социальной работы с семьей // Российский журнал социальной работы. 2008. №2/8. – 4 с.
9. *Ветрова, И.И., Ковалева, Ю.В.* Копинг-стратегии в семье в период ожидания ребенка. – Материалы конференции «Психология XXI века». – СПб., 2007. – 42 с.

10. *Витек, К.* Проблемы супружеского благополучия. – М.: «Прогресс», 2008. – 136 с.
11. *Гозман, Л.Я.* Психология эмоциональных отношений. – М.: Изд-во МГУ, 2007. – 176 с.
12. *Гришина, Н.В.* Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2008. – 544 с.
13. *Гурко, Т.А.* Влияние добрачного поведения на стабильность молодой семьи / Райгородский Д.Я. Психология семьи: учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2012. – С. 486-492.
14. *Дарский, Л.Е.* Формирование семьи. – М.: Изд-во МГУ, 2012. – 189 с.
15. *Емельянов, С.М.* Практикум по конфликтологии. – 2-е изд., перераб. – СПб.: Питер, 2011. – 400 с.
16. *Зайцева, Т.В.* Факторы и условия супружеской удовлетворенности браком: дилемма двойной идентичности // Семейная психология и семейная терапия. 2007. № 1. С. 3 - 12.
17. *Здравомыслов, А.Г.* Социология конфликта. – М.: Аспект Пресс, 2016. – 261 с.
18. *Земска, М.* Семья и личность. – М.: «Прогресс», 1986. – 135 с.
19. *Ильин, Е.П.* Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2013. – 544 с.
20. *Калинина, Н.В.* Стратегии поведения брачных партнеров с различной степенью удовлетворенности браком в трудных жизненных ситуациях // Современные проблемы

науки и образования. – 2012. – № 2.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=5760> (дата обращения: 11.09.2019).

21. *Калмыкова, Е.С.* Психологические проблемы первых лет супружеской жизни / Райгородский Д.Я. Психология семьи: учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2002. – с. 474-485.

22. *Калугина, Е.Л.* Совладающее поведение супругов после рождения в семье второго ребенка: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.05 – Кострома, 2012. – 31с.

23. *Ковалев, С.В.* Психология современной семьи: Информ.- метод. Материалы к курсу «Этика и психология семейной жизни»: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 208 с.

24. *Корнелиус, Х.* Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М.: Стрингер, 2013. – 216 с.

25. *Кочетов, А.И.* Начало семейной жизни / А.И. Кочетов, А.А. Логинов Мужчина и женщина: отношения полов. – Мн.: Полымя, 1989. – 447 с.

26. *Кратохвил, С.* Основные типы семейных проблем и их решение / Райгородский Д.Я. Психология семьи: учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2002. – С. 639-720.

27. *Кратохвил, С.* Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. – М.: Медицина, 1991. – 336 с.

28. *Криксунова, И.А.* Брак законный и гражданский: кнут и пряник семейной жизни / И.А. Криксунова. - СПб: Невский проспект, 2012. - 160 с.

29. *Крогиус, Н.В.* Личность в конфликте / Н.В. Крогиус. - М.: Изд-во Саратовского университета, 2015. - 143 с.

30. *Крюкова, Т.Л.* Психология совладающего поведения. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. - 297 с.

31. *Крюкова, Т.Л., Куфтяк Е.В.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. №3, 112 с.

32. *Курамшев, А.В.* К трансформации семейных ролей в современном российском обществе: // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. № 2. - Н. Новгород: Изд-во ННГУ, 2002. - С. 139 - 147.

33. *Кутсар, Д.* О характере супругов в связи с некоторыми показателями атмосферы общения в конфликтной семье / Райгородский Д.Я. Психология семьи: учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики. - Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2002. - С. 505-512.

34. *Левкович, В.П., Зуськова, О.Э.* Социально-психологический подход к изучению супружеских конфликтов / Райгородский Д.Я. Психология семьи. Учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики. - Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2002. - с. 528-546.

35. *Мацковский, М.С.* Российская семья в изменяющемся мире // Семья в России. 1995. №3-4. - С. 22

36. *Мороз, К.К.* Жилье как социальная проблема современной российской молодой семьи: на примере Краснодарского края: Автореф. дис. ... канд. социологических наук: 22.00.04; [Место защиты: Краснодарский университет МВД России]. – Краснодар, 2012. – 28 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://dlib.rsl.ru/viewer/01005045339#?page=1>. (Дата обращения: 06.08.2019).

37. *Набиуллина, Р.Р.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань: Изд-во ИП Тухтаров В. Н., 2003. – 99 с.

38. *Нартова-Бочавер, С.К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – №5 – С. 30.

39. *Обозов, Н.Н.* Психология межличностных отношений. – К.: Изд-во «Лыбидь» при Киев. ун-те, 1990. – 192 с.

40. *Обозов, Н.Н.* Семейно-брачные и родственные отношения / Райгородский Д.Я. Психология семьи: учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2012. – С. 361-383.

41. *Ожегов, С.И.* Толковый словарь русского языка: Около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов; Под ред. Л.И. Скворцов. – М.: ОНИКС-ЛИТ, Мир и Образование, 2016. – 1376 с.

42. Основы психологии семьи и семейного консультирования. Под общ. ред. Н. Н. Посысоева. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.

43. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 122 с.

44. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – 360 с.

45. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Е.Г. Силаевой. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 192 с.

46. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2016. – 720 с.

47. *Сабирова, Р.Ш.* Молодая семья: отношение к конфликтной ситуации // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 12-3. – С. 541-544

48. *Сатир, В.* Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика - Пресс, 2012. - 192с.

49. *Скотт, Дж.Г.* Выбор стиля поведения, соответствующего конфликтной ситуации. – Киев: Класс, 2011. - 110 с.

50. *Соловьев, Н.Я.* Семья в социалистическом обществе. – М.: Политиздат, 1981. – 63 с.

51. *Степанова, Н.В.* Психоэмоциональное состояние и копинг-стратегии разведенных людей. – VII Международная

студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум 2015». – С. 63-68.

52. *Столин, В.В. и др.* Опросник удовлетворенности браком // Вестник Московского ун-та. Сер.14. Психология. 2013. №2. - С.54-61.

53. Стресс, выгорание и совладание в современном контексте. / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.

54. Супружеская жизнь: гармония и конфликты/ Состав А. А. Богданович. - М.: Профиздат - 2010. - 256 с.

55. *Сысенко, В.А.* Супружеские конфликты. – М.: МЫСЛЬ, 1989. – 176 с.

56. *Сысенко, В.А.* Брачно-семейная адаптация, ее характер и содержание / Райгородский Д.Я. Психология семьи: учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2002. – С. 547-575.

57. *Сысенко, В.А.* Супружеские конфликты. – М.: Финансы и статистика, 1983. – 175 с.

58. *Сысенко, В.А.* Чувство собственного достоинства и устойчивость брака / Райгородский Д.Я. Психология семьи: учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2002. – С. 576-638.

59. *Тийт, Э.* Факторы риска, вызывающие расторжение брака / Райгородский Д.Я. Психология семьи: учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики

и журналистики. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2002. – С. 721-733.

60. *Торохтий, В.С.* Психология социальной работы с семьей. - М., 2006. - 138 с.

61. *Трунов, Д.Г.* Психологическое консультирование кризисных состояний: Методическое пособие. - Пермь: Прайм, 2007. - 74 с.

62. *Тулина, Н.В.* Семья и общество: от конфликта к гармонии. - М.: Педагогика-Пресс, 2014. - 374 с.

63. Учебное пособие по психологии семейных отношений. Для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы. - Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2014. - 736 с.

64. *Филиппова, Ю.В.* Психологические основы работы с семьей. - Ярославль: Институт "Открытое Общество". Российское Психологическое Общество, 2013. - 90 с.

65. *Хаббард, Р.* Как разрешать конфликты / Хаббард, Рон. - М.: Нью Эра, 2016. - 16 с.

66. *Херсонский, Б.Г., Дворяк, С.В.* Психология и психопрофилактика семейных конфликтов. - Киев: "Здоровье, 2011. - 494 с.

67. *Хорни, К.* Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория неврозов / Хорни, Карен. - М.: СПб: Лань, 2013. - 240 с.

68. *Шапарь, В.Б., Тимченко, А.В., Швыдченко, В.Н.* Практическая психология. Инструментарий. - Ростов н/Д: издательство «Феникс», 2002. - 688 с.

69. *Шморина, Е.В.* О методах консультативной работы в ситуации развода // Психология зрелости и старения. 2013. № 2. - С. 26.

70. *Шнейдер, Л.Б.* Основы семейной психологии: Учеб. пособие. - 2-е изд., стер. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2015. - 620 с.

71. *Шнейдер, Л.Б.* Психология семейных отношений. Курс лекций. - М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 512 с.

72. *Шуман, С.Г., Шуман, В.П.* Семейные конфликты: причины, пути устранения. - Брест: Лаборатория "Практической психологии и педагогики", 2012. - 144с.

73. *Эйдемиллер, Э.Г., Юстицкис, В.* Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Питер, 2009. - 214 с.

74. *Юркевич, Н.Г., Красовский, А.С., Бурова, С.Н. и др.* Этика и психология семейной жизни: Кн. для учителя. - Мн.: Нарасвета, 2009. - 286с.

75. *Юрчук, В.В.* Современный словарь по психологии. - Мн.: Элайда, 2010. - 704с.

76. *Яковлева, В.Г.* Семья в условиях трансформации российского общества: проблема конфликтов и способы их разрешения: Автореф. дис. ... канд. социологических наук: 22.00.04; [Место защиты: Бурятский государственный университет]. - Улан-Удэ, 2007. - 22 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://cheloveknauka.com/semya-v-usloviyah-transformatsii-rossiyskogo-obschestva-problema-konfliktov-i-sposoby-ih-razresheniya#ixzz4ysr2HPrp> (Дата обращения: 11.11.2019).

77. *Hartstein J.* The Plan to Resolve Any Family Conflict: How to navigate the murky waters of family conflict without destroying your relationships, 2015 [Электронный ресурс] // URL: <http://www.doctoroz.com/article/plan-resolve-any-family-conflict> (дата обращения: 23.11.2019).

78. *Lazarus, R., Folkman, S.* Stress, appraisal and coping. - New York: Springer, 1984. - 437 p.

79. *Mercer D, Wennechuk K.J.* Making divorce work: 8 essential keys to resolving conflict and rebuilding your life, 2010. - 254 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест-опросник удовлетворенности браком (авторы – В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко)

Пол: _____

Возраст: _____

Образование: _____

Социальный статус: _____

Стаж брака: _____

Кол-во детей: _____

Методика позволяет оценить степень удовлетворенности браком у супругов.

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.»

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 "придается", 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, 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 обманываются 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) нет, 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.

Ключ к обработке:

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

Интерпретация результатов:

Если выбранный испытуемыми вариант ответа (а или с) совпадает с приведенными в ключе, то начисляется 2 балла; если промежуточный (b) – 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.

Тестовые нормы:

0 - 16 баллов - абсолютно неблагополучный брак,

17 - 22 балла - неблагополучный,

(Низкий уровень)

23 - 26 баллов - скорее неблагополучный,

27 - 28 баллов - переходный,

29 - 32 балла - скорее благополучный,

(Средний уровень)

33 - 38 баллов - благополучный,

39 - 48 баллов - абсолютно благополучный.

(Высокий уровень)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест-опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (авторы – Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман)

Методика дает возможность охарактеризовать обследуемую пару по ряду параметров: наиболее конфликтогенные сферы супружеских отношений, степень согласия (или несогласия) в ситуациях конфликта, уровень конфликтности в паре. Эти характеристики могут быть полезны как в исследованиях разных сторон супружеских взаимоотношений, так и при диагностике с целью дальнейшей коррекции.

Инструкция: «В отношениях между супругами довольно часто бывают недоразумения, противоречия, столкновения интересов. Ниже приводятся достаточно типичные ситуации; такие (или почти такие же) возникают в каждой семье. Бывали они, наверное, и у вас. Пожалуйста, выберите тот вариант из предлагаемых ответов, который в наибольшей степени близок к тому, как вы себя ведете в подобных ситуациях. Не стоит слишком долго задумываться над выбором ответа, т.к. в данном случае не может быть ответов «правильных» и «неправильных». Отметьте на ответном листе номер того варианта, который показался вам наиболее подходящим, и переходите к следующей ситуации. Все ответы будут сохранены в тайне».

Текст опросника (мужской вариант)

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

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

3. Вы долго стояли в очереди в магазине. Продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла

Ваша очередь, жена, на Ваш взгляд, слишком резко стала говорить с ней. Вы неприятно удивлены ее тоном. Вы...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18. Вы случайно встретились со своим старым приятелем, разговорились с ним, и он уговорил Вас зайти к нему домой. Вы пробыли с ним весь вечер и поздно вернулись домой. Жена беспокоилась и, когда Вы вернулись, высказала Вам свое недовольство. Вы...

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

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

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

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

23. Жена наказала ребенка, но Вам кажется, что проступок не столь серьезен, и Вы начинаете играть с ребенком. Жена недовольна этим. Вы ...

24. В гостях Вас познакомили с интересным мужчиной. Ваша жена в течение всего вечера сидела рядом с ним, танцевала только с ним и о чем-то оживленно беседовала. Вас это задело. Вы ...

25. Вы собираетесь провести воскресенье дома, но оказывается, что жена обещала друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...

26. Вы рассказали другу о Ваших семейных проблемах, жена узнала об этом и была очень недовольна, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...

27. Жена давно просила Вас починить утюг. Сегодня она хотела им воспользоваться, но он оказался непочиненным. Она высказала Вам свое недовольство, несмотря на то, что знает, что Вам было некогда. Вы...

28. Знакомая Вашей семьи уже не в первый раз подвела Вас, и Вы считаете, что ей необходимо высказать свое недовольство открыто. Жена говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы...

29. У Вас плохое настроение, и Вам хочется поговорить с женой и поделиться своими переживаниями и сомнениями с ней, но она не замечает Вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ей некогда. Вы...

30. Приятельница жены позвонила и попросила Вас передать жене кое-что, как только та вернется домой. У Вас было много дел, и Вы вспомнили об этом только поздно вечером. Жена была очень недовольна и резко сказала, что Ваша необязательность ставит ее в неловкое положение уже не в первый раз. Вы...

31. Вечером Вы собираетесь вместе с женой смотреть телевизор, однако Ваши интересы пересекаются - Вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из Вас настаивает на своем. Вы...

32. Вы обсуждаете планы совместного отдыха с друзьями, и жена неожиданно начинает резко выступать против любого Вашего предложения. Вы...

Текст опросника (женский вариант)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18. Вы случайно встретили старую подругу, разговорились с ней, и она уговорила Вас зайти к ней домой.

Вы пробыли с ней весь вечер и поздно вернулись домой. Муж беспокоился и, когда Вы вернулись домой, высказал Вам свое недовольство. Вы ...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ключ к обработке:

Изучение конфликтов в супружеских парах позволило авторам методики выделить 8 сфер, в которых чаще всего происходят столкновения:

- Проблемы отношений с родственниками и друзьями: 1, 5, 8, 20.
- Вопросы, связанные с воспитанием детей: 4, 11, 16, 23.
- Проявление стремления к автономии: 6, 18, 21, 22.
- Нарушение ролевых ожиданий: 2, 12, 27, 29.
- Рассогласование норм поведения: 3, 26, 28, 30.
- Проявление доминирования одним из супругов: 9, 25, 31, 32.
- Проявление ревности: 13, 14, 17, 24.
- Расхождения в отношении к деньгам: 7, 10, 15, 19.

Кроме того, ситуации могут быть разделены на две группы по основаниям «виновного в конфликте». Слово «вина» взято в кавычки, так как речь идет не о реальной виновности (которую часто вообще трудно выявить), а о поводе к ссоре:

- в ситуациях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 в большей степени в возникновении конфликта "виноват" респондент;

- в ситуациях №1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такой повод дал супруг (супруга).

Интерпретация результатов:

Результаты исследований получают путем расчета общего индекса (среднее арифметическое по каждому блоку).

Значения индексов меняются от -2 до 2. Отрицательное значение индекса говорит о негативной реакции респондента

в конфликтных ситуациях, положительные – о позитивных реакциях. Значения, близкие к 1 (или к -1) подчеркивают пассивный характер поведения при семейных недоразумениях, а близкие к 2 (или к -2) говорят об активной позиции в данной ситуации.

Полученные результаты дают возможность говорить и об общем уровне конфликтности в паре. Чем ближе значения общего индекса к -2, тем более конфликтный характер носит взаимодействие супругов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Методика диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой)

Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

Инструкция: «Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведите, пожалуйста, кружком одну из цифр от 1 до 5, отвечая на каждый из следующих пунктов. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации».

- 1 – Никогда
- 2 – Редко
- 3 – Иногда
- 4 – Чаще всего
- 5 – Очень часто

Бланк ответов

№	Частотность использования заданных типов поведения	1	2	3	4	5
	Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях					

1	Стараюсь тщательно распределить свое время.					
2	Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.					
3	Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.					
4	Стараюсь быть на людях.					
5	Виню себя за нерешительность.					
6	Делаю то, что считаю самым подходящим в этой ситуации.					
7	Погружаюсь в свою боль и страдания					
8	Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.					
9	Хожу по магазинам, нечего не покупая					
10	Думаю о том, что для меня самое главное					
11	Стараюсь больше спать.					
12	Балую себя любимой едой.					
13	Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.					
14	Испытываю нервное напряжение.					
15	Вспоминаю, как я решил аналогичную проблему.					
16	Говорю себе, что это происходит не со мной.					
17	Виню себя за слишком эмоциональное отношение к					
18	Иду куда-нибудь перекусить или побегать					
19	Испытываю эмоциональный шок.					
20	Покупаю себе какую-нибудь вещь.					

21	Определяю курс действий и придерживаюсь его.					
22	Обвиняю себя зато, что не знаю, как поступить.					
23	Иду на вечеринку.					
24	Стараюсь вникнуть в ситуацию.					
25	Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.					
26	Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.					
27	Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.					
28	Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение					
29	Иду в гости к другу.					
30	Беспокоюсь о том что, я буду пелать					
31	Провожу время с дорогим подарком					
32	Иду на прогулку.					
33	Говорю себе, что это никогда не случится вновь.					
34	Сосредотачиваюсь на своих общих недостатках.					
35	Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.					
36	Анализирую проблемы, прежде чем разговаривать о них.					
37	Звоню другу.					
38	Испытываю раздражение.					
39	Решаю, что теперь важнее всего пелать					
40	Смотрю кинофильм.					
41	Контролирую ситуацию.					
42	Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.					

43	Разрабатываю несколько различных решений проблем.					
44	Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.					
45	Отыгрываюсь на других.					
46	Использую ситуацию, чтоб доказать, что я могу сделать это.					
47	Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.					
48	Смотрю телевизор.					

Ключ и интерпретация результатов:

При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемыми с учетом приведенного ниже ключа.

Для копинга, ориентированного на решение задачи, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копинга, ориентированного на эмоции, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копинга, ориентированного на избегание, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можно подсчитать субшкалу отвлечения из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала социального отвлечения может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Хейма) (автор – Е. Нейт; адаптация – коллектив лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева под руководством д.м.н., профессора Л.И. Вассермана)

Методика Е. Нейт позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы..

Инструкция: «Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения.

Обведите кружком тот номер, который вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями в последнее время. Не раздумывайте долго - важна ваша первая реакция.

Будьте внимательны!»

А

1. Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. Говорю себе: «Это судьба, нужно с этим смириться».
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
5. «Я стараюсь все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей - это пустяк».
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».
8. «Я не знаю что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».
10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными».

Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».
3. «Я подавляю эмоции в себе».
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».
5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».
6. «Я впадаю в состояние безнадежности».
7. «Я считаю, себя виноватым и получаю по заслугам».
8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

В

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».
2. «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях».
3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях» .
4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)»
5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)»
6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».
7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».
8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Ключ и интерпретация результатов:

1.) Адаптивные варианты копинг-поведения.

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- «проблемный анализ» (А5), «установка собственной ценности» (А10), «сохранение самообладания» (А4) – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- «протест» (Б1), «оптимизм» (Б4) – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- «сотрудничество» (В7), «обращение» (В8), «альтруизм» (В2) – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

2.) Неадаптивные варианты копинг-поведения.

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- «смирение» (А2), «растерянность» (А8), «диссимуляция» (А3), «игнорирование» (А1) – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- «подавление эмоций» (Б3), «покорность» (Б6), «самообвинение» (Б7), «агрессивность» (Б8) – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- «активное избегание» (В3), «отступление» (В6) – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- «относительность» (А6), «придача смысла» (А9), «религиозность» (А7) – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- «эмоциональная разрядка» (Б2), «пассивная кооперация» (Б5) – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- «компенсация» (В4), «отвлечение» (В1), «конструктивная активность» (В5) – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

Сырые баллы по тест-опроснику удовлетворенности браком (авторы – В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко)

№ исп. п/п	Показатель удовлетворенности браком
1	14
2	9
3	36
4	16
5	24
6	30
7	40
8	35
9	15
10	27
11	32
12	34
13	20
14	33
15	26
16	30
17	13
18	38
19	28
20	39
21	35
22	32
23	8
24	40
25	30
26	12
27	42
28	27
29	20
30	38
31	25
32	11
33	40
34	42
35	23
36	40

37	39
38	25
39	37
40	35
41	34
42	30
43	38
44	16
45	36
46	27
47	40
48	10
49	31
50	41
51	39
52	13
53	42
54	30
55	36
56	18
57	38
58	26
59	41
60	24

*Сырые баллы по тест-опроснику «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»
(авторы – Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман)*

№ исп. п/п	Общий показатель конфликтности в паре
1	0,3
2	0,5
3	-1,2
4	0,8
5	-1,8
6	0,9
7	-1,4
8	0,6
9	1,8
10	1,2
11	-0,2
12	1,1
13	1,6
14	1,2
15	0,6
16	-0,3
17	-0,7
18	1,2
19	0,2
20	1,6
21	0,6
22	1,8
23	-0,6
24	-0,2
25	-0,7
26	-1,2
27	0,8
28	-1,4
29	-1
30	0,7
31	0,2
32	0,6
33	0,4
34	1,6
35	1,2
36	1,8

37	1,7
38	-0,6
39	-0,3
40	-1,4
41	0,3
42	0,8
43	1,1
44	-0,3
45	-1,4
46	0,9
47	0,7
48	1,4
49	1,6
50	0,2
51	-1,3
52	-1,5
53	0,7
54	1,6
55	0,4
56	0,8
57	-1,3
58	0,6
59	0,9
60	1,4

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Сырые баллы по методике диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой)

№ исп. п/п	Копинг-стратегии		
	Решение задачи	Ориентация на эмоции	Избегание
1	53	60	44
2	26	38	57
3	22	38	40
4	48	58	40
5	69	40	58
6	66	70	48
7	63	54	28
8	28	66	74
9	36	22	57
10	35	48	54
11	27	39	48
12	38	54	72
13	63	55	70
14	29	38	30
15	56	74	52
16	34	60	55
17	40	29	57
18	74	60	65
19	51	44	67
20	26	31	42
21	32	40	23
22	40	42	64
23	62	33	20
24	21	65	18
25	34	21	40
26	26	30	63
27	33	56	74
28	41	42	50
29	18	26	55
30	52	20	42
31	56	43	32

32	43	55	41
33	62	61	46
34	41	33	28
35	76	30	26
36	60	48	21
37	43	56	38
38	40	44	48
39	48	70	57
40	69	64	66
41	30	25	47
42	41	28	52
43	49	54	63
44	21	38	50
45	36	44	72
46	47	60	30
47	66	71	55
48	42	53	61
49	72	46	32
50	45	50	41
51	69	27	46
52	45	58	41
53	42	67	52
54	23	36	41
55	38	44	52
56	31	50	62
57	24	41	59
58	62	48	40
59	56	67	33
60	42	57	60

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Сырые баллы по методике для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Хейма) (автор – Е. Нейт; адаптация – коллектив лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева под руководством д.м.н., профессора Л.И. Вассермана)

№ исп. п/п	Копинг-стратегии		
	Адаптивны е	Неадаптив ные	Относитель но адаптивные
1	2	0	1
2	0	3	0
3	3	0	0
4	1	2	0
5	1	2	0
6	0	3	0
7	2	1	0
8	0	2	1
9	1	2	0
10	2	1	0
11	1	2	0
12	0	3	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0
16	0	3	0
17	1	2	0
18	1	0	2
19	0	3	0
20	1	2	0
21	3	0	0
22	1	2	0
23	0	0	3
24	2	1	0
25	0	3	0
26	1	2	0
27	0	1	2
28	1	2	0

29	2	1	0
30	0	3	0
31	0	0	3
32	1	2	0
33	0	3	0
34	1	2	0
35	3	0	0
36	1	2	0
37	3	0	0
38	2	0	1
39	3	0	0
40	2	0	1
41	2	1	0
42	3	0	0
43	1	2	0
44	0	3	0
45	2	1	0
46	3	0	0
47	0	0	3
48	1	2	0
49	1	2	0
50	3	0	0
51	1	2	0
52	0	3	0
53	0	0	3
54	0	3	0
55	3	0	0
56	1	2	0
57	0	1	2
58	1	0	2
59	1	2	0
60	3	0	0