

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Психология
(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Оптимизация супружеских взаимоотношений в семьях без детей

Обучающийся

Е.В. Голямова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, Т.А. Гудалина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

Выпускная бакалаврская работа квалификационная работа посвящена решению актуальной проблемы – оптимизация супружеских взаимоотношений в семьях без детей.

Цель исследования – оптимизировать супружеские взаимоотношения в семьях без детей посредством реализации специально разработанной программой.

В исследовании решены следующие задачи: исследованы основные понятия «супружеские взаимоотношения» и «конфликт»; изучены особенности конфликтных взаимоотношений супругов в семьях без детей; разработана и протестирована программа оптимизации супружеских отношений в семьях без детей; изучены результаты опытно-экспериментальной деятельности, направленной на улучшение супружеских отношений в бездетных семьях.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (28 источников) и 4 приложения. Текст работы иллюстрирован 8 таблицами, 8 рисунками. Основной текст работы изложен на 47 страницах без приложений.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические аспекты оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях без детей.....	8
1.1 Феномен супружеских взаимоотношений в психологической литературе.....	8
1.2 Особенности взаимоотношений супругов в семьях без детей.....	13
Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях без детей.....	22
2.1 Изучение супружеских взаимоотношений в семьях без детей.....	22
2.2 Программа оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях без детей.....	30
2.3 Анализ результатов исследования.....	34
Заключение.....	41
Список используемой литературы	44
Приложение А Результаты диагностики на констатирующем этапе исследования	48
Приложение Б Тематическое планирование программы оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях без детей.....	56
Приложение В Пример содержания занятий по программе оптимизации супружеских отношений в бездетных семьях.....	59
Приложение Г Результаты диагностики на контрольном этапе исследования.....	62

Введение

Актуальность данной проблемы исследования обусловлена значительным увеличением влияния семьи на жизнь индивидов. Роль семьи стала более заметной как в жизни отдельного человека, так и в обществе в целом. В стране наблюдается сложная социально-экономическая обстановка, которая способствует не всегда самым хорошим изменениям в жизни граждан нашей страны: неблагоприятная обстановка для роста населения, вырастает безработица граждан в экономике, что способствует ухудшению внутрисемейных отношений.

В ходе семейной жизни происходит множество различных взаимоотношений и конфликтов, каждый из которых обладает своими уникальными чертами, определяющими поведение, характер, физиологические и личностные качества. Каждая семья проявляет свои индивидуальные особенности в функционировании, что, в свою очередь, сказывается на микроклимате в семье и на характере супружеских отношений.

Степень разработанности проблемы. Проблеме формирования позитивных супружеских отношений в семье на сегодняшний день посвящают много исследований. Особенности современной семьи рассматривались в исследованиях К. Витека, С. И. Голода, В.Н. Дружинина, Л.Б. Шнейдера и других исследователей. Исследования распределения супружеских ролей в семье представлены в научных исследованиях Ю.Е. Алешиной, А.Н. Елизарова, С.В. Ковалева, А.Г. Харчева, Э.Г. Эйдемиллера и других исследователей. Изучением характеристик общения в семье, эмоциональных и межличностных отношений занимаются Ю.Е. Алешина, А.И. Антонов, А.А. Бодалев, А.А. Кронин, Н.Н. Обозов и других исследователей. Проблемой супружеской совместимости занимались такие авторы, как Н.Н. Обозов, Ю.Н. Олейник, Т.М. Трапезникова.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что существует значительное противоречие между актуальностью изучения различных подходов к созданию гармонии в супружеской жизни и нехваткой практических исследований, направленных на улучшение отношений в семьях без детей. Это подчеркивает необходимость проведения более глубоких исследований в данной области, чтобы обеспечить поддержание крепких и здоровых семейных связей.

Таким образом, у нас появляется возможность для того, чтобы сформулировать проблему нашей работы: как оптимизировать супружеские взаимоотношения в семьях без детей?

Исходя из представленной актуальности и выделенной проблемы была сформулирована тема исследования: «Оптимизация супружеских взаимоотношений в семьях без детей».

Объект исследования – супружеские взаимоотношения.

Предмет исследования – супружеские взаимоотношения в семьях без детей.

Цель исследования – оптимизировать супружеские взаимоотношения в семьях без детей посредством реализации специально разработанной программой.

Задачи исследования:

- исследовать основные понятия «супружеские взаимоотношения» и «конфликт»;
- изучить особенности конфликтных взаимоотношений супругов в семьях без детей;
- разработать и протестировать программу оптимизации супружеских отношений в семьях без детей;
- изучить результаты опытно-экспериментальной деятельности, направленной на улучшение супружеских отношений в бездетных семьях.

Гипотеза исследования: опытно-экспериментальная работа по оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях без детей будет успешной, если разработать программу с учетом результатов предварительной диагностики и особенностей семей без детей.

Методы исследования:

- теоретические (анализ литературы по проблеме исследования, синтез, обобщение, классификация);
- эмпирические (психодиагностические методики, эксперимент, включающий следующие этапы: констатирующий, формирующий, контрольный);
- качественные и количественные методы обработки данных (методы первичной статистики, методы математической статистики (U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона), анализ, описание, интерпретация).

Диагностические методики:

- опросник «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская);
- «Рольные ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова);
- «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис);
- «Методика диагностики стиля поведения в конфликте» (К. Томас).

Выборка исследования: в исследовании приняли участие 50 супружеских пар (100 человек) в возрасте от 30 до 45 лет, 25 из которых имеют детей от 5 до 10 лет, 25 – детей не имеют. Первая группа (семьи с детьми) принимали участие только в констатирующем этапе исследования с целью выявления особенностей взаимоотношений в семьях без семей, путем сравнения диагностируемых показателей.

Новизна исследования. В исследовании разработана программа, способствующая оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях, не имеющих детей.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что по теме исследования было уточнено содержание терминов «супружеские взаимоотношения», «семейные отношения в бездетной паре» и рассмотрены потенциальные возможности их улучшению.

Практическая значимость исследования. Материалы исследования могут использоваться семейными психологами в практике оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях без детей, в семейном консультировании, а также для составления других программ.

При подведении итогов написания работы мы сможем сказать, что основы исследования предоставят возможность для использования в работе специалистов в оптимизации супружеских отношений в семьях без детей.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, список используемой литературы и источников (28 источника) и 4 приложения. Текст работы иллюстрирован 8 таблицами, 8 рисунками. Основной текст работы изложен на 47 страницах без приложений.

Глава 1 Теоретические аспекты оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях без детей

1.1 Феномен супружеских взаимоотношений в психологической литературе

Основой стабильности брака являются характер межличностных отношений между супругами и психологический климат в семье, так как вступая в брак люди должны понимать, что одна из основ совместной жизни строится на компромиссах. В современном обществе наблюдается снижение уровня эмпатии, взаимопомощи и эмоциональной близости между партнерами, что связано с тем, что люди стали реже «разговаривать друг с другом», не интересуясь увлечениями супруга, что, в свою очередь, приводит к отсутствию доверия» [18, с. 195].

Существует множество определений понятия семейные отношения, некоторые авторы определяют семейные отношения, которые складываются исключительно между супругами, на наш взгляд более точное определение дает И.В. Сидоров говоря о том, что «семейные отношения представляют собой систему межличностных взаимодействий, включающую супружеские связи (муж и жена), родительские отношения (родитель и ребенок), отношения между детьми (старшие и младшие) и связи между семьями родителей супругов (прародительские семьи) и их собственной семьей» [21, с.174].

Некоторые исследователи определяют семью более в широком смысле, а именно «социальная ячейка, созданная для воспроизводства населения и первичной социализации будущих поколений» [20, с. 133].

Имеется множество подходов для определения понятия «семьи»: мы можем рассмотреть ее с нескольких сторон – как «социальный институт» в целом и как отдельная ячейка общества. Эти подходы могут быть изучены

через несколько основных моментов: исторические, функциональные символические.

Семья как особый вид института имеет результат своей деятельности, которые выражаются в функциях таких как специфические и неспецифические. Примерами первой функции является воспроизведение себе подобных, то есть репродукция, экзистенциальная функция, то есть содержание детей, что сопрягается с функцией социализации, отвечающая за их воспитание. «Неспецифические функции семьи охватывают накопление и передачу собственности; передачу социального статуса; организацию производства и потребления; управление домохозяйством; организацию досуга и отдыха; заботу о здоровье и благополучии членов семьи; а также создание микроклимата, способствующего снижению напряженности в семейной среде» [26, с.22].

В множестве зарубежных исследований, мы можем увидеть тенденцию к приходу понимания «традиционная семья, а именно такая семья строиться на социокультурных нормах» [4, с.226].

Но стоит нам отметить, что происходит наблюдение, что все чаще всего происходит потеря семейных ценностей, что возможно в будущем сможет сыграть и привести к тому, что произойдет уничтожению совместной социальной жизни, уменьшение рождаемости и понижение благоприятной семейной обстановки.

Для создания комфортной семейной атмосферы между супругами необходимо, чтобы их отношения основывались на ряде ключевых характеристик, таких как легкость и доверительность в общении, взаимопонимание, схожесть взглядов. «Удовлетворенность или неудовлетворенность браком не зависит от продолжительности совместной жизни» [1, с.133].

На успешность семейной жизни могут оказывать влияние такие факторы, «как самовосприятие каждого из супругов, их оценка партнера, схожесть взглядов, легкость общения и общие семейные символы» [22, с.20].

Термин «легкость» отсутствует в философско-этических словарях; однако, А.Н. Апухтин в повести «Между жизнью и смертью» описывает легкость как «ощущение приподнятости, бодрости, свободы, прилива сил и желания к деятельности» [3, с.18].

В области психологии Е.С. Яхонтова определяет доверие как «внутреннее состояние готовности быть зависимым от других».

Согласно исследованиям Е.И. Головахи и Н.Р. Паниной, взаимопонимание представляет собой «сложный и целостный процесс осознания себя, другого и взаимного понимания. Взаимопонимание возможно лишь при едином восприятии информации и ситуации общения, поскольку понимание другого еще не гарантирует, что он понимает тебя» [14, с.331].

Удовлетворенность браком – «это субъективное отношение одного из супруга к собственному браку, которое строится на ощущениях удовлетворения своих потребностей в семейном союзе» [27, с.25].

В рамках супружеских отношений необходимо уделить особое внимание понятиям «конфликт» и «супружеский конфликт». В классической психологии существует несколько подходов к определению феномена «конфликт»:

- конфликт рассматривается как явление, объединяющее интрапсихические процессы и факторы;
- есть некий результат после определенной ситуации;
- о конфликте можно говорить исходя из разных ситуаций, особенностей личностей в нем участвующих, исходя из окружающей обстановки, которая складывается вокруг него.

Основателем концепции природы конфликта является З. Фрейд, который, исследуя внутриличностные конфликты, искал причины межличностных конфликтов в бессознательном. Он полагал, что «происхождение этих конфликтов имеет интрапсихический характер» [23, с.12].

Конфликт является важным аспектом взаимодействия между людьми в обществе. Этот вид отношений возникает между потенциальными и актуальными субъектами, чьи интересы, ценности и нормы противоречат друг другу.

Стоит отметить, что «психологи исследуют семейные конфликты, акцентируя внимание на индивидуальных особенностях клиентов, обращающихся за помощью к психологу-консультанту. Такой подход формализует изучение семейных конфликтов и ориентирован на создание моделей конфликтного поведения, из которых психолог выбирает наиболее подходящие для конкретного клиента» [8, с.202].

Также, если прибегнуть к научному толкованию семейных конфликтов, то можно сказать, что он рассматривается как столкновение различных пониманий в правах и обязанностях, непопадание в общие цели и ценности.

Таким образом, семейные конфликты в социологии всегда имеют социальную природу и выражаются через противоречия, возникающие внутри социокультурной матрицы, которая определяет особенности социального института семьи.

Но мы можем добавить, что наличие конфликтов является нормой в семейных отношениях, так как данный аспект является основополагающим триггером для личностных отношений супругов, которые влияют на трудовые отношения, отношения по вопросам воспитания детей.

Нестабильность современных браков и рост числа семейных конфликтов иногда рассматриваются как признак кризиса семьи как социального института. «Эта точка зрения, распространенная среди иностранных ученых, находит свое отражение и в публикациях наших СМИ, а также находит отклик у молодежи. Однако ее несостоятельность ярко демонстрирует тот факт, что семейные союзы не только не утратили свою привлекательность, но, наоборот, укрепили ее в сознании современных мужчин и женщин» [14, с.331].

В отечественной психологии существуют различные определения супружеских и семейных конфликтов, одно из которых предложено Л.Б. Шнейдером. По мнению автора, супружеский конфликт представляет собой столкновение между супругами, возникающее из-за различий в их установках, целях, идеалах, представлениях и взглядах на определенные ситуации или предметы.

Чувство удовлетворенности или неудовлетворенности браком существенно влияет на семейные отношения. Частые конфликты в браке могут привести к росту неудовлетворенности, что, в свою очередь, увеличивает риск развода. Партнер, довольный своим браком, чаще замечает достоинства, в то время как тот, кто испытывает неудовлетворенность, склонен воспринимать даже положительные аспекты семейной жизни под негативным углом.

Также необходимо отметить, что довольство браком и благосостояние в супружеских отношениях, достаточно переплетены между собой. Ведь, как мы понимаем, то находясь в гармонии между друг другом – супруги таким образом благоприятно влияют на семейную жизнь в целом, но при негативно настроенных отношениях достижение по удовлетворенности от семейной жизни будет затруднительно.

Таким образом, стремясь охарактеризовать основную категорию представленного исследования, мы будем понимать супружеские взаимоотношения как систему межличностных взаимодействий, включающую связи между мужем и женой, родителями (родителем) и ребенком (детьми), старшими и младшими детьми, а также связи между прародительскими семьями супругов.

Совместная жизнь супругов охватывает различные аспекты совместного проживания, в том числе конфликтные отношения. Л.Б. Шнайдер описывает супружеский конфликт как столкновение между супругами, обусловленное различиями в одной из следующих сфер: цели, установки, идеалы, взгляды или представления.

1.2 Особенности взаимоотношений супругов в семьях без детей

В международной практике психологии «конфликт рассматривается как естественный процесс взаимодействия между двумя существами» [3, с.18].

В повседневной жизни конфликт зачастую воспринимается негативно, ассоциируясь с недопониманием, агрессией и враждой между участниками. Тем не менее, исследователи утверждают, что конфликт, а также его разрешение, способствуют развитию определенной сферы отношений, поскольку адекватное восприятие этого аспекта может привести к эффективному решению проблем во взаимосвязях.

Супружеские конфликты зачастую возникают в условиях стресса между партнерами. Эти конфликты проявляются в виде резких вспышек, вызванных длительным накоплением напряженности и устойчивыми противоречиями, которые не удается разрешить из-за сложившихся стереотипов и обстоятельств.

В современной психологии отсутствует единый и четкий подход к классификации семейных конфликтов. «Их можно разделить на конструктивные (созидательные) и деструктивные (разрушительные)» [10, с.181].

Часто процесс развития семьи и переход от одной стадии к другой сопровождается кризисами, как и в любой живой системе. «Понятие кризиса играет ключевую роль в понимании супружеских конфликтов, поскольку конфликты, возникающие в семье, находящейся в кризисной ситуации, имеют иную природу возникновения по сравнению с конфликтами в стабильной фазе существования семьи» [15, с. 48].

Мы понимаем, что кризисы в семейной жизни следуют из различных аспектов жизни, так могут влиять на критичность ситуаций: проблемы в профессиональной сфере супругов, влияние родственников на отношения супругов, а также и другие факторы, которые имеют влияние на совместное проживание.

Специалисту необходимо учитывать, что одним первых и важных и кризисов, которые постигают супружеские пары – кризис первого года совместной жизни. Так как проживая в течении года, супруги осознают и перестают идеализировать отношения, в которые они вступали изначально, часто бывает на практике, что поведение партнеров не сходится с тем ожиданием, которое они строят друг о друге.

Конфликты в супружеских отношениях можно рассматривать с точки зрения их степени угрозы, выделяя неопасные, опасные и особенно опасные. В зависимости от их последствий конфликты подразделяются на созидательные и разрушающие. Однако одной из самых трудных задач остается идентификация причин возникновения конфликтных ситуаций. Семьи, не имеющие детей, имеют свои особенности, которые влияют на природу конфликтов в данной категории. Исследования показывают, что такие семьи сталкиваются с меньшим количеством конфликтов по сравнению с семьями, где есть дети. Главными факторами, способствующими возникновению конфликтов, являются неудовлетворенность в выполнении обязанностей как родителей и супружеских партнеров, а также неудовлетворенность по поводу роли главы семьи. Вместе с тем, многие из этих конфликтов остаются незамеченными.

«Сравнение семей с детьми и без детей по ряду функций, присущих семье как социальной ячейке, приводит к выводу, что, за исключением репродуктивной и воспитательной функций, семьи без детей во многих других аспектах не уступают семьям с детьми. Однако, учитывая их основной «недостаток», такие семьи часто классифицируются как «дисфункциональные» по классификации, предложенной петербургскими психологами, которые выделяют нормально функционирующие и дисфункциональные семьи, или находятся в состоянии неопределенности, не соответствуя полностью ни одной из категорий» [28, с.19].

Бездетность представляет собой значительное и сложное испытание для многих семей. «Напряженная атмосфера, возникающая в семьях без

детей, сопровождается повышенной тревожностью и симптомами депрессии, что может привести к негативным последствиям, угрожающим существованию и функционированию современных семей» [11, с.322].

Согласно проведенным исследованиям ученых: «Особенности семей, не имеющих детей, проявляются, прежде всего, в сочетании двух различных видов активности. Один из этих видов ориентирован на внутреннюю жизнь семьи, в которой она становится источником взаимоподдержки, понимания и подтверждения индивидуальности каждого члена. Второй вид активности касается взаимодействия с окружающим обществом, где для обоих супругов важна профессиональная деятельность и социальная активность. Данная специфика отличает обе подгруппы целевой выборки, изменяя иерархию функционально-ролевых ценностей по сравнению с контрольной выборкой, в которой ценности преимущественно сосредоточены на семье. В этом контексте основное внимание уделяется не только личной идентификации с партнером, но и родительским и воспитательным функциям, а также внешней привлекательности супруга или супруги» [16, с.256].

Все особенности бездетных семей имеют свои уникальные черты. Что касается уровня сплоченности, видно, что в семьях с детьми наблюдается высокая степень взаимосвязанности между супругами, что называют сцепленным типом сплоченности.

«В бездетных парах часто проявляется определенная дистанция, что указывает на отдельный вид сплоченности. Даже в своих идеализированных взглядах на семейные отношения они обычно придерживаются этого подхода. То есть уровень эмоциональной близости между партнерами вполне устраивает их и не приводит к слиянию или зависимости друг от друга» [25, с.136].

Вторая структурная характеристика бездетных семей заключается в «хаотическом типе адаптации, при котором лидерские роли чаще всего распределяются между супругами или исполняются каждым из них поочередно, а иногда и совместно. При этом отсутствуют жесткие

функционально-ролевые предпочтения, основанные на определенных признаках, таких как пол или возраст». Следует отметить, что к хаотическому типу адаптации склонны и ядерные семьи, однако они значительно уступают бездетным в этом аспекте» [25, с.136].

В семьях, где есть дети, основное внимание уделяется действиям, направленным на минимизацию негативных эмоций и предотвращение неблагоприятных ситуаций (инициативы по снижению негативности). В отличие от этого, бездетные пары сосредотачиваются на анализе собственного опыта.

«Повышенная рефлексивность позволяет освободиться от стремления к стабильности данного типа. Можно предположить, что благодаря высокой рефлексивности партнеров по браку хаотическая адаптация, характерная для бездетных семей, утрачивает свою дисфункциональность и становится источником позитивного адаптивного ресурса» [17, с.47].

Н.В. Матвеевой и Г.И. Стручковой выяснено, что «супруги в семье без детей часто испытывают пессимизм, неудовлетворенность, идеи самообвинения, слезливость, образ тела, чувство вины. Эти симптомы непосредственно указывают на низкую самооценку респондентов. Бездетность напрямую связана с чувством неудовлетворенности, идеей самообвинения, чувством вины, пессимизма, которые рассматриваются для супругов как отсутствие родительской функции» [7, с.182]. В данном исследовании подтверждается, что одной из главных ценностей как в семьях с детьми, так и без них является ценность родительского воспитания.

«Эта ценность признается важной как женщинами, так и мужчинами в равной мере в обоих типах семей. Оба пола придают большое значение ролям отца и матери. Кроме того, в семьях, где нет детей, акцентируется личная идентификация с партнером и активная социальная жизнь, причем именно женщины акцентируют личностную идентификацию, а мужчины – социальную активность. Важным аспектом для обеих категорий семей является хозяйственно-бытовая ценность, которая занимает второе место.

Семьи с детьми выделяют социальную активность как третий приоритет, тогда как для бесплодных семей это «интимно-сексуальные ценности» [24, с.99]. Стоит отметить, что подчеркиваемая значимость различных ценностей схожа для обеих групп, хотя их расстановка в порядке предпочтения может несколько меняться.

В ситуациях, когда в семье отсутствуют дети не по желанию, а по причине физиологических или психологических трудностей, «психологические последствия бездетности объясняются переживанием негативных эмоций. Эмоциональное состояние супругов, находящихся в бесплодном браке, проходит через ряд сложных этапов, таких как шок, отрицание, гнев, изоляция, вина, горе или депрессивное состояние, а также принятие и адаптацию. При этом порядок и последовательность этих стадий могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого человека» [18, с.195].

Как отмечают исследователи: «Процесс формирования семьи бездетной парой часто оказывается более психологически трудным, чем в семьях, где есть дети. В семьях с детьми присутствие малыша может служить некоторым «стабилизирующим» фактором для супружеских отношений». Это отмечается также, что «характер отношений в таких семьях отличается противоречивым единством близости и дистанции, а также сочетанием хаотической адаптации и рефлексивности. Супруги преодолевают возникающие трудности, сосредоточившись на своих отношениях, и достигают внутреннего равновесия, иногда выходя за пределы стабильных состояний. Если бы основной целью диадной семьи была гомеостатическая направленность и избегание потенциальных угроз, то бездетная семья, вероятно, оказалась бы подвержена распаду, так как рано или поздно разрушительная мотивация могла бы взять верх» [19, с.2].

Можно отметить, что «специфика супружеских отношений данной диады в значительной степени обусловлена критическими условиями, затронувшими все наше общество, которые побуждают их выбирать такой

образ жизни, который позволяет достойно справляться с этими вызовами. Возможно, когда жизнь станет более стабильной, им придется искать новый «стабилизатор» для своих отношений, роль которого, как показывает практика, часто исполняет ребенок» [13, с.25].

Представленные аспекты могут оказывать значительное воздействие на характер конфликтов между супругами. На основе теоретического анализа изученной литературы были получены следующие выводы: бездетные семьи обладают уникальными чертами как в рамках отношений между супругами, так и в индивидуальных качествах каждого из партнеров. Заметны различия в характере, уровне самооценки, жизненных ценностях и других важных аспектах. Все эти факторы, с высокой вероятностью, влияют на уровень конфликтности: в семьях без детей он ниже, однако также затрагивают и природу конфликтов. «В таких семьях причины супружеских разногласий имеют явные отличия от причин конфликтов в семьях с детьми; особенно важными отличиями являются ролевые ожидания и степень удовлетворенности браком. В соответствии с современными тенденциями развития общества, которые сопровождаются обострением демографического кризиса, наблюдается снижение рождаемости и рост числа разводов» [28, с.19].

«Оптимизация определяется как выбор наилучшего (оптимального – наиболее благоприятного) варианта задачи из множества возможных при данных условиях» [9, с.99].

Создание программ оптимизации, направленных на улучшение качества супружеских отношений, представляет собой весьма сложный процесс, требующий значительных усилий и ресурсов. «Для профилактики и разрешения конфликтов в браке необходимо реализовать комплекс мероприятий, которые помогут стабилизировать обстановку в семье и минимизировать вероятность возникновения споров между супругами» [19, с.2].

Методы оптимизации супружеских конфликтов опираются на социально-психологические подходы к разрешению конфликтных ситуаций. При работе с супружескими парами наиболее эффективными являются следующие методы.

Во-первых, метод «согласия» включает в себя объединение всех сторон конфликта в рамках общей цели. В процессе этой работы участники начинают выявлять общие интересы, что служит побудительным мотивом для улучшения взаимопонимания. В результате, у конфликтующих появляется возможность получить опыт совместной деятельности и научиться эффективно решать вместе возникающие проблемы.

Во-вторых, метод «по подходу доброжелательности» подразумевает, что супруги выражают сожаление и эмпатию друг к другу, а также готовы предоставлять практическую помощь. Этот подход особенно важен в сложных ситуациях, когда поддержка и понимание становятся ключевыми для их отношений.

В-третьих, метод «уважения к репутации партнера» заключается в необходимости проявления благожелательного отношения и признания достоинств супруга, особенно в случае возникновения негативных обстоятельств. Признание его ценности и авторитета становится важным аспектом поддержания гармонии в паре.

В-четвертых, метод «по принцип взаимного дополнения» акцентирует внимание на поддержке и развитии уникальных способностей каждого из супругов, что предполагает активную помощь в достижении того, чего один из них не может достичь без участия другого.

В-пятых, метод психологического подъема, предполагает, что все чувства и настроение поддаются регулированию и требуют поддержки и насыщения» [6, с.103].

А.Г. Здравомысловым выделяется в качестве наиболее эффективного метода оптимизации супружеских взаимоотношений метод психологического консультирования, в ходе которого организуется

коррекция дисгармонии семейных отношений и улучшение взаимоотношений семьи психологическими средствами.

Можно отметить, что работа по улучшению супружеских взаимоотношений психологическое консультирование строится следующим образом:

- «беседа – установление доверительных отношений между психологом и семейной парой, снижение тревожности у супругов»;
- «диагностика – предполагается использование диагностических методик, для проверки необходимости психологического консультирования и прогнозирования воздействия на семью»;
- «тренинг – непосредственное проигрывание конфликтных ситуаций актуальных для семьи, поиск рациональных решений разрешения противоречий»;
- «индивидуальная работа – проработка неудавшихся моментов на прошлых этапах по индивидуально подобранным методикам» [5, с.99].

Оптимизационный процесс в работе с супругами должен основываться на специфических методах, адаптированных к уникальным особенностям каждой семьи. Для достижения более значительных результатов данные методы могут быть комбинированы между собой.

«Некоторые исследователи говорят о том, что «современные меры профилактики и оптимизации супружеских взаимоотношений в семье недостаточно эффективны, профилактировать конфликты в семье возможно при помощи метода «Форум-театр». «В данном методе используется методика театрального сценического действия и обратная связь с аудиторией. Особенность данного метода заключается в отсутствии рекомендаций, как следует поступать в сложившейся ситуации, в ходе спектакля разыгрывается проблема – повседневный конфликт, затем следует драматизация и кульминация» [2, с.32].

Я.А. Баскаковой и О.В. Тулупиной рекомендуется сосредоточиться на применении тренингов, которые служат эффективными инструментами для

изменения устоявшихся моделей поведения и действий. Социально-психологические тренинги предоставляют возможность всесторонне подойти к решению вопросов, связанных с профилактикой и улучшением семейных отношений. Такой подход помогает выявить и скорректировать проблемные аспекты взаимодействия между супругами, создавая пространство для роста и гармонизации отношений.

Таким образом, было установлено, что хотя теоретическое осмысление оптимизации супружеских отношений на сегодняшний день достаточно обширно, практических программ по этому направлению все еще недостаточно. Исследователи пришли к выводу, что наиболее эффективными методами работы в области супружеских отношений являются тренинги, которые позволяют воздействовать на детерминанты этих отношений, а также психологическое просвещение, содействующее формированию у супругов понимания причин конфликтов и путей их предотвращения.

Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях без детей

2.1 Изучение супружеских взаимоотношений в семьях без детей

В 2024 году была проведена исследовательская работа, направленная на оптимизацию взаимоотношений между супругами в бездетных семьях. В исследовании участвовали 20 пар (всего 40 человек) в возрасте от 30 до 45 лет. Из них 10 пар имеют детей в возрастной категории от 5 до 10 лет, однако их участие ограничивалось только начальным этапом работы. Остальные 10 пар не имеют детей и принимали участие на всех стадиях исследования.

Основная цель исследования заключалась в оптимизации супружеские взаимоотношений в семьях без детей посредством реализации специально разработанной программой.

Достижение поставленной цели исследования предполагало следующие направления:

- анализ характеристик супружеских отношений в семьях, не имеющих детей;
- создание и тестирование программы, нацеленной на улучшение супружеской динамики в таких семьях;
- оценка результатов и эффективности предложенной программы для оптимизации супружеских отношений в контексте бездетных семей.

Гипотеза опытнo-экспериментальной работы заключается в том, что работа по оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях без детей будет успешной, если разработать программу с учетом результатов предварительной диагностики и особенностей семей без детей.

В соответствии с поставленной целью и задачами, опытнo-экспериментальная работа осуществлялась по следующим трем этапам.

Первый этап – констатирующий – проведение исследования супружеских взаимоотношений в семьях без детей. Диагностика

проводилась в обеих группах семей: с детьми и без детей, результаты сравнивались между группами, определялись особенности взаимоотношений семей без детей на основании выявленных различий. Второй этап – формирующий – заключался в разработке и тестировании программы оптимизации супружеских отношений в бездетных семьях. В программе принимали участие исключительно семьи, не имеющие детей. Третий этап – контрольный – включал в себя оценку эффективности данной программы. Участие также принимали только бездетные семьи, а полученные результаты сравнивались с данными, зафиксированными на начальном этапе исследования. Выявленная динамика позволила оценить результативность мероприятий, проведенных с этими семьями.

На основании теоретического анализа литературы по исследуемой проблеме были выбраны соответствующие методики для констатирующего и контрольного этапов исследования, а именно: опросник «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская); «Рольные ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова); «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис); «Методика диагностики стиля поведения в конфликте» (К. Томас) [12, с.41-51].

Также для исследования использовался U-критерий Манна-Уитни, который служил для сопоставления результативности между семьями, имеющими детей, и теми, которые не имеют. Вдобавок, для оценки изменений в группе бездетных семей применили T-критерий Вилкоксона, что позволило подтвердить успешность реализованной программы.

Диагностическая методика № 1 – «Общение в семье». Данный опросник направлен на исследование характера общения между супругами, что выражается в определенных характеристиках успешного взаимоотношениями, таких как: сходные взгляды, общие ценности, открытость в общении, взаимное понимание, терапевтический эффект взаимодействия, непринужденность в коммуникации.

Результаты, полученные в ходе диагностики, были обработаны с применением анализа средних показателей. Для сравнения данных между различными группами использовался U-критерий Манна-Уитни. Средние показатели по методике можно увидеть на рисунке 1. В развернутом виде результаты диагностики на констатирующем этапе исследования представлены в таблице А.1 приложения А.

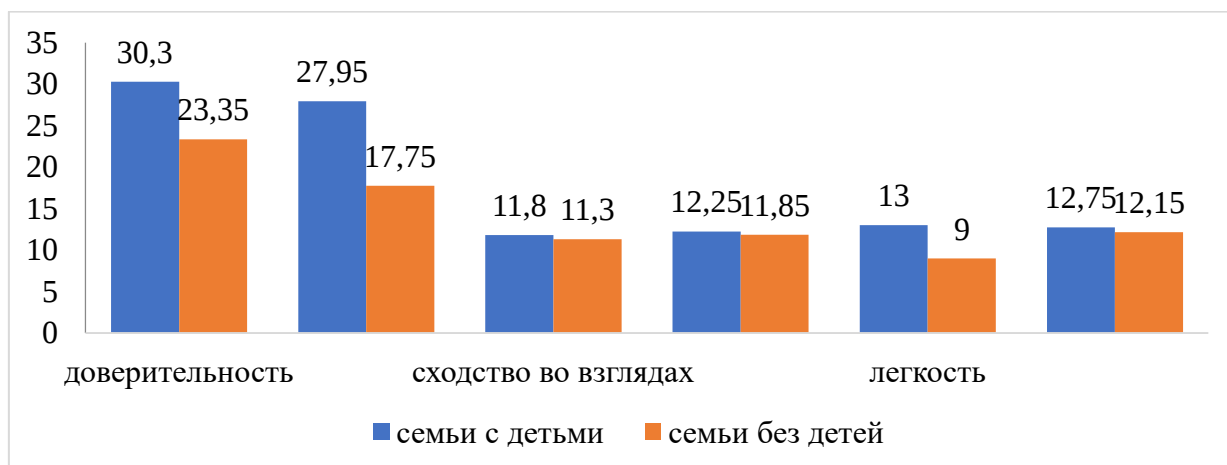


Рисунок 1 – Средние баллы по опроснику «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская) на констатирующем этапе исследования (%)

Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни по опроснику «Общение в семье» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни по опроснику «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская) на констатирующем этапе исследования

Шкала	Расчетное значение U-критерия Манна-Уитни	Уровень значимости различий p
«Доверительность общения»	373,0	0,000
«Взаимопонимание между супругами»	387,0	0,000
«Сходство во взглядах супругов»	214,0	0,704
«Общие символы семьи»	209,0	0,806
«Легкость общения между супругами»	313,5	0,002
«Психотерапевтичность общения»	217,5	0,634

На основе информации, представленной в таблице 1, результаты анализа средних значений и U-критерия Манна-Уитни, проведенного с использованием опросника «Общение в семье» (разработанного Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман и Е.М. Дубовской), на начальном этапе исследования показали наличие статистически значимых отличий по следующим аспектам взаимодействия между супругами: «Доверительность общения», «Взаимопонимание между супругами» и «Легкость общения между супругами». «Следовательно, можно отметить, что в семьях без детей регистрируется более низкий уровень доверия в общении, а также снижение взаимопонимания и значительные сложности в коммуникации между партнерами по сравнению с семьями, имеющими детей» [24, с.99]

Диагностическая методика № 2 – «Рольные ожидания и притязания в браке». Это исследование предоставляет возможность анализировать взгляды партнеров на различные сферы семейной жизни, такие как интимные отношения, бытовые аспекты, единство личных ценностей, родительские обязанности и профессиональные увлечения. и эмоционально-психотерапевтическую сферу. Обработка результатов по этой методике осуществлялась аналогично предыдущему опроснику. Средние баллы представлены на рисунке 2.

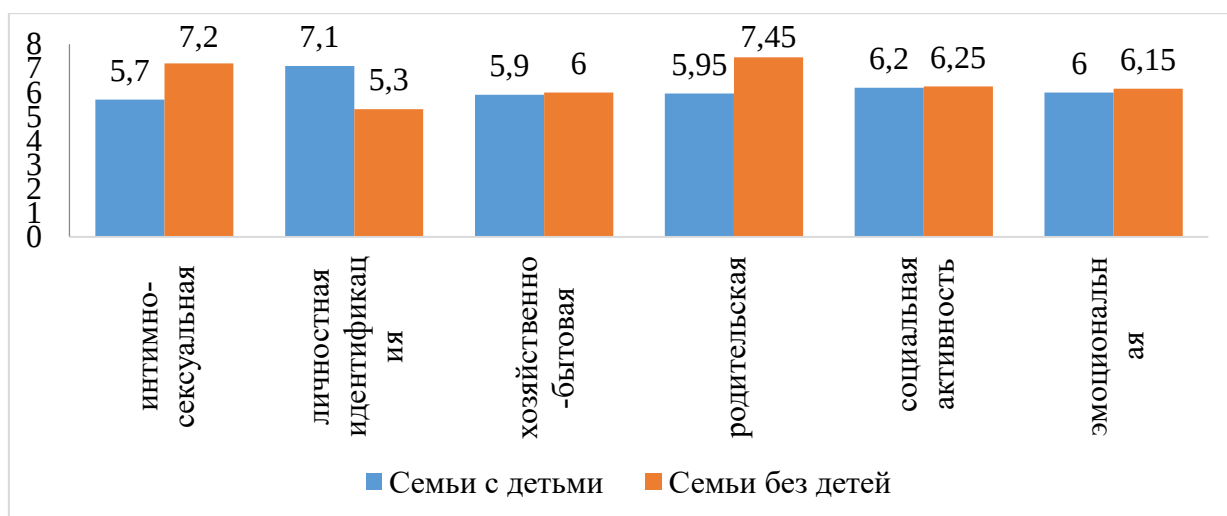


Рисунок 2 – Средние баллы по методике «Рольные ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова) на констатирующем этапе исследования (%)

Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни по методике «Ролевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова) на констатирующем этапе исследования представлены в таблице 2. Подробнее результаты диагностики представлены в таблице А.2 приложения А.

Таблица 2 – «Результаты по методике «Ролевые ожидания и притязания в браке»

Шкала	Расчетное значение U-критерия Манна-Уитни	Уровень значимости различий p
Интимно-сексуальная	104,9	0,008
Личностная идентификация с супругом	318,0	0,001
Хозяйственно-бытовая	192,0	0,825
Родительско-воспитательная	88,0	0,002
Социальная активность	196,0	0,912
Эмоционально-психотерапевтическая	190,5	0,793

Согласно данным, представленным в таблице 2, проведенные расчеты средних баллов и U-критерия Манна-Уитни по методике «Ролевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова) на начальном этапе исследования выявили значимые различия по интимно-сексуальной шкале.

«Исходя из результатов проведенного исследования, можно заявить о том, что в семьях, где нет детей, отмечаются более ролевые ожидания в таких аспектах, как интимные отношения и воспитание детей. В то же время, в контексте личностной идентификации с партнером, эти ожидания существенно менее выражены по сравнению с теми семьями, у которых есть дети» [25, с.136].

Диагностическая методика № 3 – «Методика типовое семейное состояние, разработанная Э.Г. Эйдемиллером и И.В. Юстицкисом. Данная методика предназначена для выявления характерного состояния человека в рамках его семьи, а также для анализа эмоционального климата семейных отношений» [2, с.109].

Анализ полученных данных из этой методики осуществлялся аналогично тому, как это было сделано с предыдущими инструментариями.

Средние баллы отражены на рисунке 3. В развернутом виде результаты диагностики приведены в таблице А.3 приложения А.

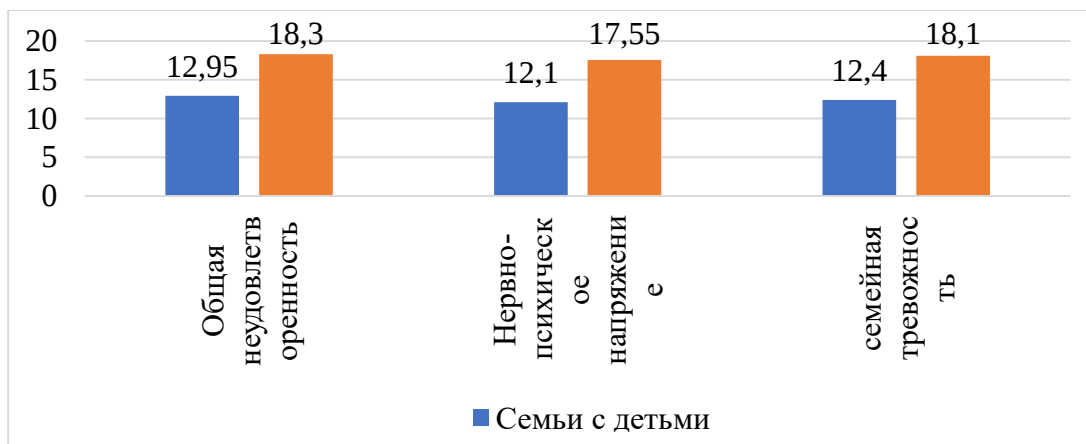


Рисунок 3 – Средние баллы по методике «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис) на констатирующем этапе исследования

Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни по методике «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис) на констатирующем этапе исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни по методике «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис) на констатирующем этапе исследования

Шкала	Семьи с детьми		Семьи без детей		Расчетное значение U-критерия Манна-Уитни	Уровень значимости различий p
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение		
Общая неудовлетворенность	12,95	3,15	18,3	4,15	68,0	0
Нервно-психическое напряжение	12,1	3,71	17,55	3,53	58,0	0
Семейная тревожность	12,4	3,33	18,1	3,49	59,0	0

Согласно данным, представленным в таблице 3, расчеты средних значений и U-критерий Манна-Уитни по методике «Типовое семейное

состояние», разработанной Э.Г. Эйдемиллером и И.В. Юстицкисом, в начальном этапе исследования показали наличие статистически значимых отличий по всем шкалам, предусмотренным данной методикой.

Следовательно, можно сделать вывод, что в ходе исследования установлено: семьи без детей демонстрируют более высокий уровень неудовлетворенности браком, при этом в таких семьях наблюдается как повышенное нервно-психическое напряжение, так и высокая семейная тревожность.

Диагностическая методика № 4 – «Диагностики стиля поведения в конфликте» (К. Томас). Обработка результатов по методике проводилась таким же образом, как и в вышеописанных методиках. Средние баллы отражены на рисунке 4. В развернутом виде результаты диагностики на констатирующем этапе исследования представлены в таблице А.4 приложения А.

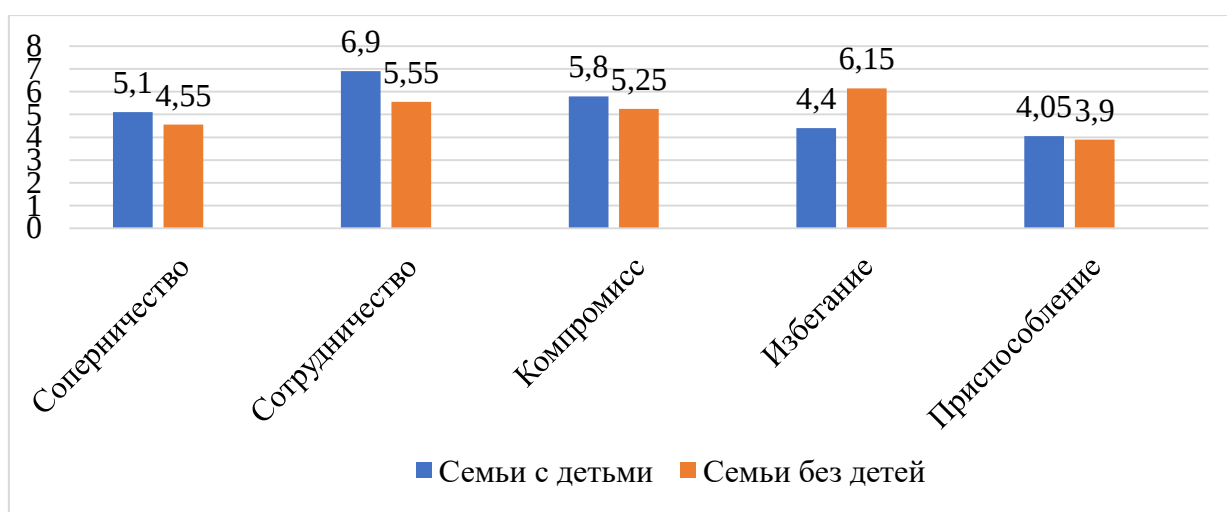


Рисунок 4 – Средние баллы по методике «Диагностики стиля поведения в конфликте» (К. Томас) на констатирующем этапе исследования (%)

Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни по методике диагностики стиля поведения в конфликте (К. Томас) на констатирующем этапе исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Средние баллы и результаты расчета U-критерия Манна-Уитни по методике «Диагностики стиля поведения в конфликте» (К. Томас) на констатирующем этапе исследования

Шкала	Расчетное значение U-критерия Манна-Уитни	Уровень значимости различий p
Соперничество	251,0	0,156
Сотрудничество	293,0	0,011
Компромисс	233,0	0,363
Избегание	95,5	0,004
Приспособление	209,0	0,803

По данным, представленным в таблице 4, можно отметить, что в процессе вычисления средних значений и использования U-критерия Манна-Уитни, основанного на методике оценки стиля поведения в конфликтных ситуациях, разработанной К. Томасом, на начальном этапе исследования были обнаружены значительные различия по шкалам «Сотрудничество» и «Избегание».

Таким образом, можно заключить, что в ходе исследования установлено следующее: в семьях без детей супруги чаще используют стратегию поведения в конфликте «Избегание», в то время как пары с детьми значительно реже применяют стратегию «Сотрудничество».

В ходе констатирующего этапа исследования были выявлены следующие особенности супружеских отношений и конфликтов в бездетных семьях: по сравнению с семьями, имеющими детей, в бездетных семьях наблюдается снижение уровня доверительности в общении. Взаимопонимание между супругами также значительно ниже, а общение становится более затруднительным. Кроме того, у бездетных семей выражены более четкие ролевые ожидания в интимно-сексуальной и родительско-воспитательной сферах, в то время как уровень личностной идентификации с партнером заметно ниже, чем в семьях с детьми. Также отмечается повышенная неудовлетворенность браком и увеличение нервно-психического напряжения и семейной тревожности. В конфликтах супруги

бездетных семей чаще всего прибегают к стратегии избегания, в то время как конструктивные подходы к разрешению конфликтов применяются гораздо реже.

2.2 Программа оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях без детей

В результате первого этапа проведенного исследования была создана и протестирована программа, направленная на улучшение супружеских отношений в бездетных семьях. Эта программа нацелена на повышение качества взаимодействия между партнерами и минимизацию распространенных источников конфликтов в таких союзах. Она также включает в себя элементы обучения супругов, позволяющие им лучше понять природу конфликтов и овладеть методами их предотвращения. Программа создана на основе следующих инициатив психологической работы с семейными парами:

- программа работы психолога-консультанта с супружеской парой, разработанная М.В. Курбатовой и реализуемая в отделении социально-психологической реабилитации Министерства социальной политики Свердловской области;
- программа «Психологическое консультирование супружеских пар», предложенная Центром системной семейной терапии в Москве.

Основная цель программы заключается в оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях без детей через реализацию предложенных мероприятий.

Цели программы заключаются в следующем:

- оптимизация стратегий поведения супругов в конфликтных ситуациях;
- улучшение ролевых ожиданий в паре;

- создание доверительных отношений и благоприятной атмосферы между супругами;
- обучение супругов особенностям конфликтов;
- развитие навыков эффективного разрешения супружеских конфликтов.

В качестве ключевых методов оптимизации супружеских отношений были выбраны социально-психологический тренинг и психологическое консультирование с элементами просвещения.

Психологическое консультирование направлено на просвещение семей, не имеющих детей, по вопросам особенностей их взаимодействия, типичных конфликтов, присущих их демографической ситуации, а также на изучение динамики таких конфликтов. Оно охватывает аспекты адаптации, формирование понимания основных техник разрешения конфликтов и специфику эффективного межличностного общения. В рамках программы предусмотрено проведение четырех консультаций, в числе основных форм консультирования выделяются мини-лекции, беседы, круглые столы и групповые дискуссии.

Тренинги предназначались для супружеских пар без детей, чтобы они могли отрабатывать полученные знания в ходе практических занятий. Эти мероприятия способствовали формированию навыков эффективного межличностного взаимодействия, улучшали восприятие друг друга и уточняли ролевые ожидания от партнеров, а также корректировали семейные притязания. Это, в свою очередь, помогало снизить склонность к конфликтному поведению у обоих супругов, участвовавших в исследовании.

В программе по оптимизации супружеских отношений в бездетных семьях приняли участие 10 семейных пар без детей. Программа включает в себя 10 занятий, из которых 4 предназначены для психологического консультирования, а 6 – для тренинговых занятий. Занятия проводятся раз в неделю, и общая продолжительность программы составляет 10 недель. В

данном проекте выделены такие принципы, которые способствуют успешной реализации задач:

- принцип свободы выбора подразумевает, что клиент имеет право самостоятельно определять свое участие в мероприятиях, предложенных психологом, а также получает различные возможности для реализации этого участия;
- принцип нейтральности означает, что участники программы должны проявлять взаимное уважение к мнению друг друга, обходясь без критичных замечаний в адрес коллег;
- принцип осведомленности заключается в том, что психолог обязан информировать клиентов о процессе работы, а также о требованиях и правилах, которые необходимы для успешной организации деятельности в рамках программы, и которых клиенты должны придерживаться;
- принцип защиты личных данных требует, чтобы информация, обсуждаемая в группе, оставалась в рамках участников и не передавалась третьим лицам, за исключением случаев, когда жизнь клиента находится под угрозой.

Структура проведения занятия состоит из нескольких ключевых частей: начальная часть занятия (приветствие присутствующих, обсуждение темы и целей урока); разогрев (в контексте практического блока); основная часть занятия.

В приложении Б в таблице Б.1 представлено тематическое планирование программы по оптимизации супружеских отношений в бездетных семьях.

Каждое занятие начиналось с приветствия, обсуждения темы и целей, что плавно переходило в основную часть, а завершалось подведением итогов. Примерное описание занятий представлено в приложении В.

Занятие, сосредоточенное на роли гендерного аспекта в индивидуальном развитии и установлении партнерских отношений, было

нацелено на развитие осознания различий в мужской и женской психологии, а также на исследование влияния этих различий на семейные связи. Этот процесс проходил в виде обсуждений и диалогов.

С целью формирования у супругов представлений о ролевых ожиданиях в браке, а также оценки противоречий и специфики удовлетворения ролевых потребностей, было организовано занятие под названием «Я – член своей семьи». Супружеские пары участвовали в упражнении «Мозговой штурм», направленном на выявление своих ролевых ожиданий и ожиданий партнера, а также в упражнении «Семейная идиллия», которое способствовало поиску способов разрешения противоречий.

Супругам в семье необходимо осознавать и принимать свои роли, а также формировать понимание стереотипов о семейных ценностях и их значимости. Конкретизация этих ценностей для каждой пары была достигнута через занятия на темы «Моя роль в семье» и «Супруги супругов».

Темы занятий, такие как «Возникновение конфликтов в семьях без детей», «Конфликты в семьях без детей: специфика и характерные особенности», «Когда мы ссоримся», направлены на развитие у пар осознания конфликтов, их особенностей, методов разрешения и профилактики в формате дискуссии.

Важным аспектом в супружеских отношениях является ценностное отношение между партнерами, навыки взаимопонимания и стремление сделать друг друга счастливыми. Эти цели были ключевыми в занятиях на темы «Как мне сделать близкого счастливее?», «Я слышу тебя» и «Я профессионал в конфликтах».

В результате реализации программы по оптимизации супружеских конфликтов в бездетных семьях планируется достичь следующих результатов. Супруги начинают ценить как свою личность, так и личность

партнера, проявляя интерес к межличностным взаимодействиям в паре, а также уважение к любым эмоциональным проявлениям друг друга.

Партнеры успешно управляют своими эмоциями и действиями, умеют адекватно демонстрировать негативные переживания, не винят друг друга за отсутствие детей и не создают на этой почве конфликтные ситуации. Они также обладают навыками эффективной межличностной коммуникации и могут правильно разрешать возникшие споры.

Супруги способны анализировать свое поведение, а также распознавать как собственные, так и эмоциональные состояния партнера. Кроме того, они обладают глубокими знаниями о причинах конфликтов в бездетных семьях и методах их профилактики и разрешения.

Таким образом, на основе данных, полученных в ходе констатирующего этапа исследования, была разработана программа оптимизации супружеских конфликтов в семьях без детей. Эта программа направлена на снижение интенсивности конфликтов в супружеских взаимоотношениях в парах без детей посредством улучшения стратегий поведения в конфликтных ситуациях, уточнения ролевых ожиданий в паре, укрепления доверия между партнерами и создания благоприятных супружеских отношений. Кроме того, программа включает обучение супругов особенностям конфликтов и выработку навыков конструктивного разрешения супружеских разногласий. В качестве основных методов оптимизации супружеских конфликтов выбраны социально-психологический тренинг и психологическое консультирование с элементами просвещения.

2.3 Анализ результатов исследования

После завершения формирующего этапа исследования был проведен анализ результативности программы, направленной на улучшение взаимодействия в супружеских парах без детей. Этот анализ позволил

оценить, насколько успешно реализованные занятия способствовали снижению уровня конфликтов.

На контрольном этапе исследования с использованием ранее выбранных и реализованных на констатирующем этапе диагностических методик были повторно подвержены изучению респонденты группы семей без детей. Сопоставление полученных в ходе первичной и повторной диагностики результаты позволили судить об эффективности реализованной программы по оптимизации супружеских взаимоотношений.

Диагностическая методика № 1 – опросник «Общение в семье» (авторы: Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская). Диагностика проводилась исключительно с семьями без детей, а результаты данного опросника анализировались на основании среднего балла (в рамках констатирующего этапа исследования). Сравнение данных между этапами осуществлялось с использованием Т-критерия Вилкоксона. Средние баллы для группы семей без детей представлены на рисунке 5. Результаты контрольного этапа исследования отражены в таблице Г.1 приложения Г.

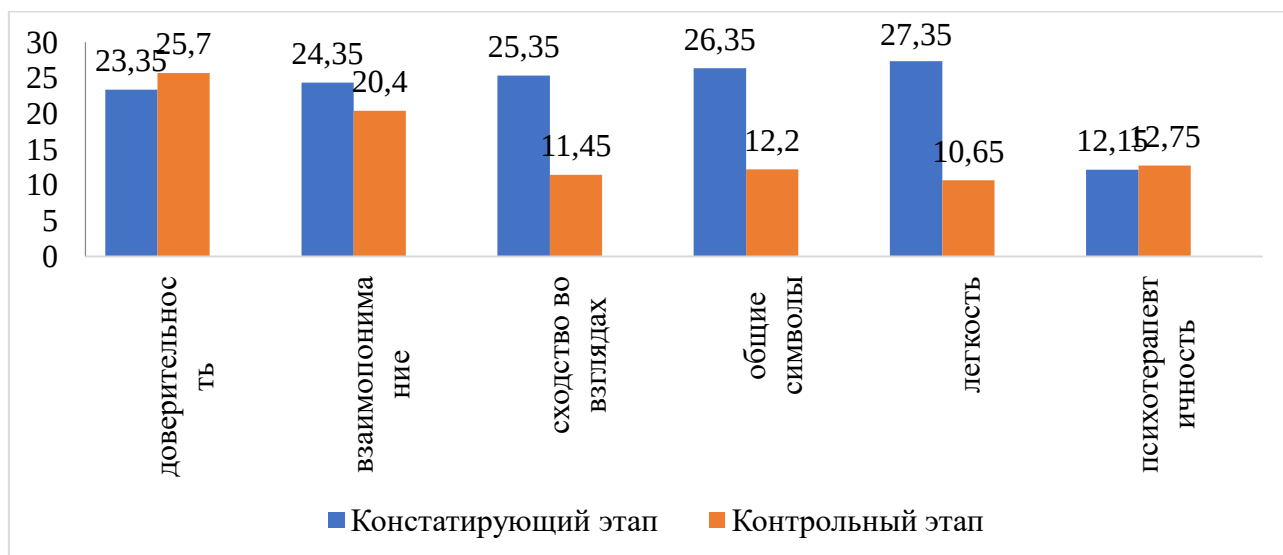


Рисунок 5 – Средние баллы группы семей без детей и результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по опроснику «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская)

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по опроснику «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская) представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по опроснику «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская)

Шкала	Расчетное значение Т-критерия Вилкоксона	Уровень значимости сдвигов р
«Доверительность общения»	3	0,011
«Взаимопонимание между супругами»	5	0,001
«Сходство во взглядах супругов»	4	0,334
«Общие символы семьи»	24	0,417
«Легкость общения между супругами»	5	0,002
«Психотерапевтичность общения»	6	0,34

Как видим из таблицы 5, в результате обработки данных по опроснику «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская) в группе семей без детей обнаружено улучшение показателей по следующим критериям: «Доверительность общения», «Взаимопонимание между супругами» и «Легкость общения между супругами», что подтверждено статистически.

Диагностическая методика № 2 – «Ролевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова). Обработка результатов по методике проводилась таким же образом, как и вышеописанного опросника. Средние баллы отражены на рисунке 6.

Диагностические данные, полученные на контрольном этапа исследования, по респондентам, относящимся к группе семей без детей, представлены более развернуто в таблице Г.2 приложения Г.

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Ролевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова) на контрольном этапе исследования в группе семей без детей представлены в таблице 6.

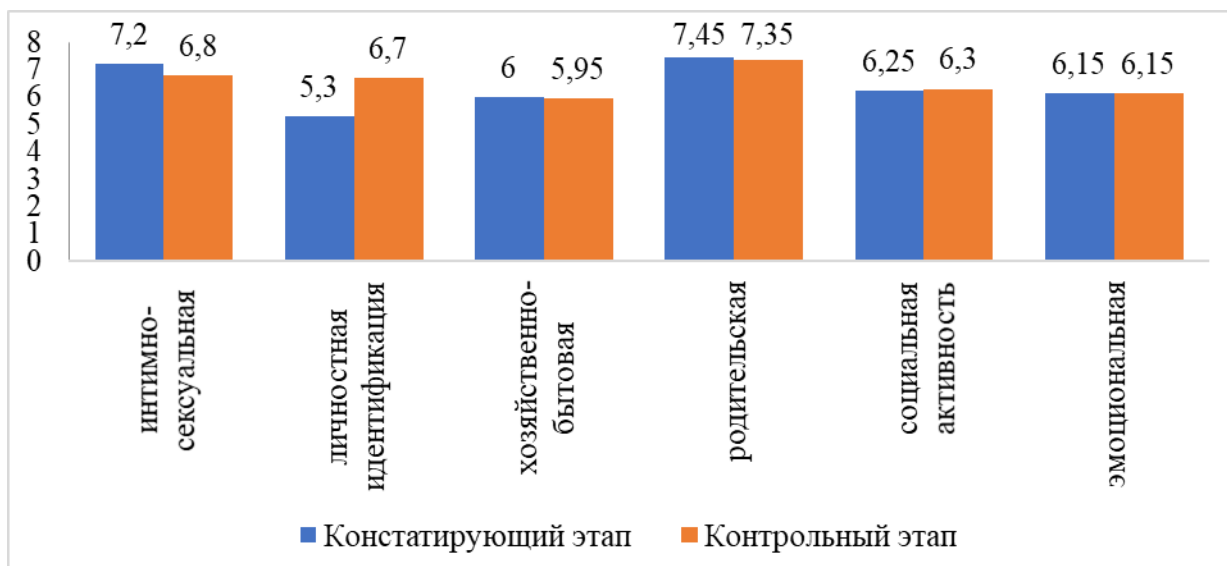


Рисунок 6 – Средние баллы по методике «Рольевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова) на контрольном этапе исследования в группе семей без детей

Как видим из таблицы 6, в результате обработки данных по методике «Рольевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова) в группе семей без детей обнаружено улучшение показателей по следующим критериям: «Личностная идентификация с супругом», что подтверждено статистически.

Таблица 6 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Рольевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова) на контрольном этапе исследования в группе семей без детей

Шкала	Расчетное значение Т-критерия Вилкоксона	Уровень значимости сдвигов р
Интимно-сексуальная	10	0,066
Личностная идентификация с супругом	2	0,006
Хозяйственно-бытовая	1	0,317
Родительско-воспитательная	1	0,317
Социальная активность	3	1
Эмоционально-психотерапевтическая	1,5	1

Диагностическая методика № 3 – «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис). Обработка результатов по данной методике осуществлялась аналогично описанному ранее. Средние значения

представлены на рисунке 7. Результаты контрольного этапа исследования отражены в таблице Г.3 приложения Г.

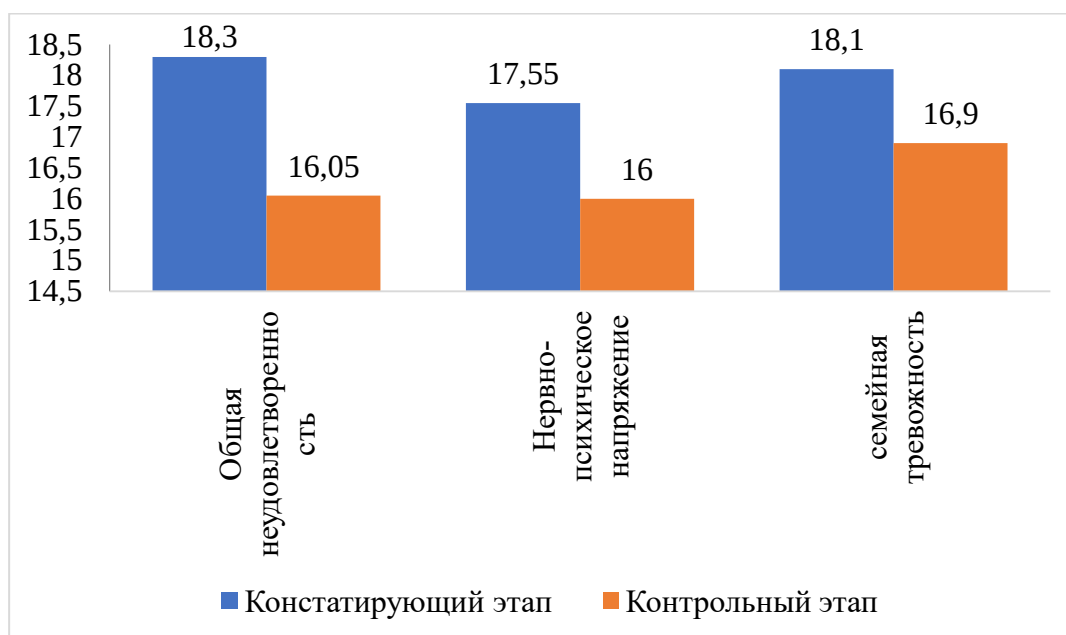


Рисунок 7 – Средние баллы по методике «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис) на контрольном этапе исследования в группе семей без детей

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис) на контрольном этапе исследования в группе семей без детей представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Средние баллы и результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис) на контрольном этапе исследования в группе семей без детей

Шкала	Расчетное значение Т-критерия Вилкоксона	Уровень значимости сдвигов р
Общая неудовлетворенность	82,5	0,009
Нервно-психическое напряжение	49	0,028
Семейная тревожность	93,5	0,009

По данным, представленным в таблице 7, применение метода «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис)

продемонстрировало положительные изменения среди семейной группы без детей по всем оценочным параметрам, что подтверждается статистическими результатами.

В завершение исследования использовалась методика диагностики стиля поведения в конфликтных ситуациях, предложенная К. Томасом. Анализ полученных данных проводился аналогично предыдущим методам, а средние значения представлены на рисунке 8.

Более развернуто данные контрольного этапа исследования представлены в таблице Г.4 приложения Г.

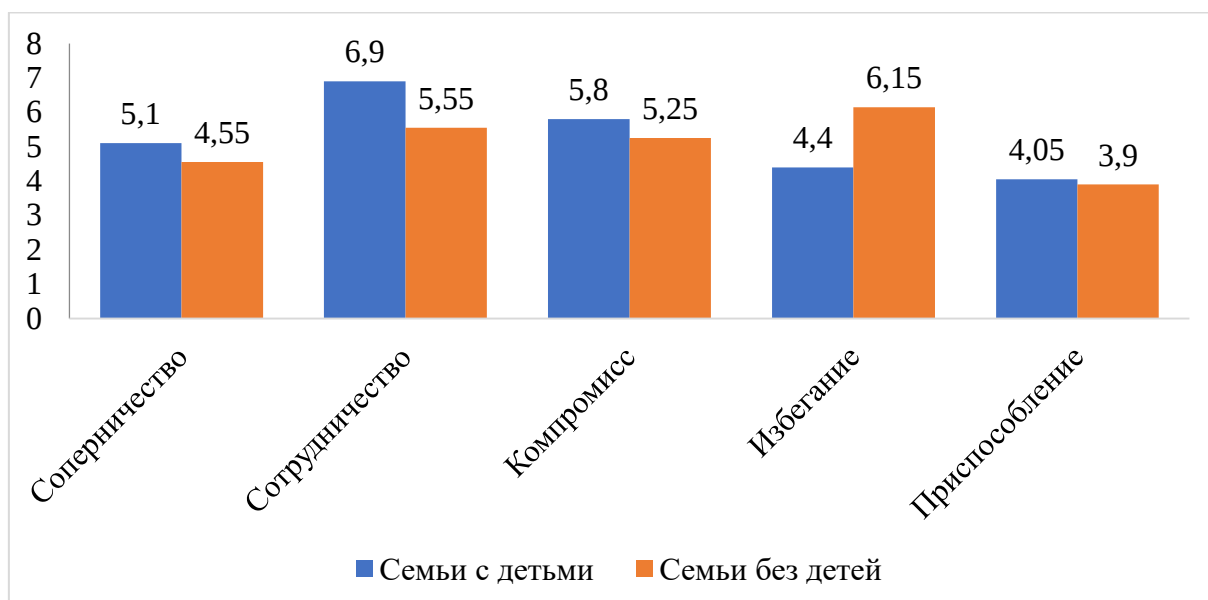


Рисунок 8 – Средние баллы по методике «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис) на констатирующем этапе исследования

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис) на контрольном этапе исследования в группе семей без детей представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Средние баллы и результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методике диагностики стиля поведения в конфликте (К. Томас) на контрольном этапе исследования

Шкала	Констатирующий этап		Контрольный этап		Расчетное значение Т-критерия Вилкоксона	Уровень значимости сдвигов р
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение		
Соперничество	4,55	1,27	4,25	1,11	1	0,317
Сотрудничество	5,55	1,46	6,5	1,35	2	0,006
Компромисс	5,25	1,29	5,75	1,33	3	1
Избегание	6,15	1,81	4,8	1,70	5	0,001
Приспособление	3,9	1,33	3,7	1,30	1	0,317

По таблице 8, результаты обработки данных, полученных по методике диагностики стиля поведения в конфликте (К. Томас), на контрольном этапе исследования показали улучшение показателей в группе семей без детей по критериям «Сотрудничество» и «Избегание», что имеет статистическое подтверждение.

В ходе контрольного этапа исследования в этой группе наблюдалось повышение уровня доверия и взаимопонимания между супругами, что способствовало более легкому общению. У супругов возросла ценность личностной идентификации друг с другом. В семьях без детей, после внедрения разработанной программы, увеличилась удовлетворенность браком, а также снизилось нервно-психическое напряжение и уровень семейной тревожности. При этом супруги стали реже прибегать к позиции избегания в конфликтах, предпочитая более конструктивные стратегии поведения.

Таким образом, в ходе контрольного этапа исследования было установлено, что программа, созданная с учетом выявленных особенностей конфликтных отношений в семьях с детьми и без детей, значительно способствует улучшению супружеских конфликтов.

Заключение

Выпускная квалификационная работа была направлена на анализ оптимизации супружеских отношений. В процессе разработки теоретического и практического исследования были поставлены и решены следующие задачи.

В процессе изучения понятийного блока было выявлено, что супружеские взаимоотношения представляют собой уникальные личные связи между партнерами, которые регулируются на основе моральных норм обеих сторон. Их поддержка осуществляется через определенные ценности, принятые в паре. Конфликты в браке, с другой стороны, проявляются в рамках семейных отношений и затрагивают различные аспекты совместной жизни, такие как профессиональная деятельность, воспитание детей, распределение домашних обязанностей, выбор способов досуга и управление семейными финансами.

В дальнейшем были проанализированы особенности супружеских конфликтов и их специфика в семьях. Установлено, что для таких семей характерен ряд факторов, влияющих на проявление конфликтов: различия в личностных качествах, самооценке, ценностях.

В рамках исследования были изучены возможности оптимизации супружеских отношений, и установлено, что на сегодняшний день отсутствуют практические программы для улучшения отношений в семьях без детей. В то же время исследователи подчеркивают, что наиболее эффективными методами оптимизации супружеских взаимоотношений являются тренинги, которые помогают справляться с детерминантами конфликтов, а также психологическое просвещение, содействующее формированию у супругов понимания механизмов возникновения конфликтов и способов их предотвращения.

В 2024 году было проведено исследование конфликтов в браке среди бездетных семей. Это эмпирическое исследование, направленное на

улучшение отношений между супругами в таких парах, включало 20 семейных пар (всего 40 участников) в возрасте от 30 до 45 лет. Из этого числа 10 пар уже имели детей в возрасте от 5 до 10 лет, которые принимали участие лишь на первом этапе работы, в то время как остальные 10 пар не имели детей и были вовлечены на всех стадиях исследования. На начальном этапе исследования было выявлено, что бездетные пары демонстрируют значительно меньший уровень доверительного общения по сравнению с теми, кто уже стал родителями.

В таких семьях также отмечается снижение взаимопонимания между супругами, а взаимодействие между ними становится значительно более сложным. Кроме того, в бездетных семьях выражены более четкие ролевые ожидания в интимно-сексуальной и родительско-воспитательной сферах, в то время как степень личностной идентификации с партнером значительно ниже, чем в семьях с детьми. Также в бездетных семьях наблюдается повышенный уровень неудовлетворенности браком, сопровождающийся высоким уровнем нервно-психического напряжения и семейной тревожности. Супруги в таких семьях чаще всего прибегают к стратегии избегания в конфликтах, в то время как использование конструктивных подходов к разрешению конфликтов происходит довольно редко.

Разработана и протестирована программа, направленная на оптимизацию супружеских отношений в бездетных семьях. Цель программы заключается в снижении уровня конфликтности между супругами за счет совершенствования стратегий поведения в конфликтных ситуациях, уточнения ролевых ожиданий в паре, укрепления доверия и создания благоприятной атмосферы в отношениях. Программа также включает обучение супругов особенностям конфликтов и формирование навыков эффективного разрешения супружеских разногласий. Основными методами, применяемыми для оптимизации супружеских взаимоотношений, являются социально-психологический тренинг и психологическое консультирование с элементами обучения.

Эффективность программы оптимизации супружеских отношений была оценена в семьях без детей. В ходе контрольного этапа исследования в данной группе наблюдалось улучшение уровня доверия и взаимопонимания между супругами. Общение стало более легким, а также возросла ценность личной идентификации с партнером. После внедрения программы удовлетворенность браком увеличилась, снизилось нервно-психическое напряжение и семейная тревожность. Супруги стали реже прибегать к избеганию конфликтов, предпочитая более конструктивные стратегии разрешения разногласий.

В ходе выполненного исследования было выяснено, что разработанная программа, учитывающая особенности семейных отношений как в семьях с детьми, так и без них, способствует положительной динамике супружеских связей. Практическая значимость данной дипломной работы заключается в том, что полученные результаты могут быть полезны для семейных психологов в улучшении отношений между супругами в семьях без детей.

Список используемой литературы

1. Алешина Ю.С., Гозман Л.Я. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М. : Изд-во МГУ, 1987. 120 с.
2. Андрейковец Е. М. Использование элементов «форум-театра» в социальной профилактике конфликтов в молодой семье // Технологии социальной работы с молодостью. 2013 С.173-178.
3. Ашанина Е. Н., Кубекова А. С. Стратегии поведения в конфликте // Психологическое и педагогическое сопровождение студентов вуза в современном социокультурном пространстве: Материалы научно-практической конференции с международным участием. Посвящается 100-летию образования «Астраханского государственного медицинского университета», Астрахань, 06-07 декабря 2018 года. Астрахань: Индивидуальный предприниматель Сорокин Роман Васильевич (Издатель: Сорокин Роман Васильевич), 2018. С. 18-20.
4. Балуца А. С., Фурса А. В., Бура Л. В. Исследования стратегий поведения в конфликте // Научные исследования и инновации. 2020. С. 226-232.
5. Болдина М. А. Технологии социальной работы с молодыми семьями // Социально-экономические явления и процессы. 2013. №5 (051). С. 99-105.
6. Борцова Е. Ю. Современная молодая семья и ее социальные ценности. Ростов н/Д. : ИПО ПИ ЮФУ, 2010 103 с.
7. Варга А. Я. Введение в системную семейную психотерапию. М. : КогитоЦентр, 2017. 182 с.
8. Варданян Ю. В., Митяева О. В. Удовлетворенность браком как индикатор благополучия супружеских отношений // Психологическое благополучие современного человека. Материалы Международной заочной научно-практической конференции / Отв. ред. С. А. Водяха. 2018. С. 202-207.

9. Головаха Е. М., Панина Н. Р. Психология человеческого взаимопонимания. Киев, 1989. С. 99-105.
10. Гришина Н. В. Психология конфликта 3-е изд. СПб.: Питер, 2001. 576 с.: ил. (Серия «Мастер психологии») 181 с.
11. Емельянов С. М. Конфликтология: учебник и практикум для вузов. 4-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2020. 322 с.
12. Зинединова Р. Э., Бородина И. И. Психологические условия формирования благоприятных супружеских отношений // EUROPEAN SCIENCE OF THE FUTURE. Сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. 2019. С. 41-51.
13. Змановская Е. В. Психология семьи: основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учеб. пособие / Е. В. Змановская. М., 2017 с.25.
14. Каплун М. А. Пути преодоления негативных последствий конфликтных ситуаций в супружеских отношениях // Актуальные вопросы и достижения современной науки. Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Под общей редакцией А. И. Вострцова. 2018. С. 331-334.
15. Коротницкая В. В., Слободянюк Р. О. Стратегии поведения в конфликте // Наука. Исследования. Практика : сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 23 февраля 2021 года. СПб.: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. С. 48-52.
16. Литвин В. В., Таллибулина М.Т. Стратегии поведения личности в конфликте и их связь с когнитивными установками и стилем принятия решений // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2022. Т. 32, вып. 3. С. 256-260.
17. Мазнева А. Г. Анализ и причины возникновения супружеских конфликтов // Форум молодых ученых. 2008. №4. С. 47-53.
18. Матвеева Н. В., Стручкова Г.И. Психологические особенности инфертильных семей // Психологические науки. 2022. С. 195-198.

19. Милюкова Е. В. Психологические особенности супружеских отношений на стадии формирования семьи // Евразийский союз ученых. 2014. №8-9. С. 2-6.
20. Немов Р. С., Социальная психология: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2010. 133 с.
21. Немов Р. С., Психология: учебник для бакалавров М. : Издательство Юрайт, ИД Юрайт, 2014. С. 79.
22. Парсонс Т. Современное состояние и перспективы систематической теории в социологии // Современная западная теоретическая социология. М.: ИНИОН РАН, 1994. С. 20.
23. Сидоров И. В. Супружеские отношения как часть семейных отношений, их типология // Педагогика и психология: тренды, проблемы, актуальные задачи. 2016. №10. С. 12.
24. Снегирева Т. В. «Добровольно бездетная» семья глазами семейного психолога // Культурно-историческая психология. 2010. Том 6. № 3. С. 99-109.
25. Соколова А. А., Кочеткова Т. Н. Взаимосвязь стратегий поведения в конфликте и акцентуаций характера // Актуальные проблемы педагогики, психологии и переводоведения: сборник статей Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19-20 мая 2022 года. Санкт-Петербург: Центр научно-информационных технологий «Астерион», 2022. С. 136-140.
26. Шавалеева А. Р. К вопросу о проблеме формирования культуры супружеских отношений в философской, психолого-педагогической и культурологической литературе // Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». 2016. Т. 18. №8. С. 22-26.
27. Шеляг Т. Сложный и противоречивый мир семьи // Социальная педагогика. 2004. № 2. С. 25-32.

28. Яхонтова Е. С. Доверие в управлении персоналом. Зарубежные подходы и отечественный опыт оценки // Социологические исследования. 2004. № 4. С. 19-25.

Приложение А

Результаты диагностики на констатирующем этапе исследования

Таблица А 1 – Результаты опросника «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская)

№	Шкалы					
	Доверительность общения (максимум 40 баллов)	Взаимопонимание между супругами (максимум 40 баллов)	Сходство во взглядах супругов (максимум 20 баллов)	Общие символы семьи (максимум 20 баллов)	Легкость общения между супругами (максимум 20 баллов)	«Психотерапевтичность общения» (максимум 20 баллов)
Семьи с детьми						
Респондент 1	37	33	11	8	15	9
Респондент 2	26	34	8	11	14	12
Респондент 3	36	32	9	16	7	11
Респондент 4	25	21	7	12	13	9
Респондент 5	27	25	12	17	8	17
Респондент 6	35	31	6	14	12	12
Респондент 7	28	22	9	14	11	13
Респондент 8	26	26	13	13	9	16
Респондент 9	34	30	11	16	16	9
Респондент 10	27	23	12	13	16	14
Респондент 11	29	39	5	15	10	15
Респондент 12	33	24	14	7	15	10
Респондент 13	30	27	13	12	17	14
Респондент 14	28	29	11	14	10	15
Респондент 15	31	28	15	11	18	13
Респондент 16	32	25	18	8	14	10
Респондент 17	32	28	14	13	11	16
Респондент 18	29	26	16	9	19	17
Респондент 19	30	29	15	10	13	12
Респондент 20	31	27	17	12	12	11
Семьи без детей						
Респондент 1	21	11	11	14	5	11
Респондент 2	29	24	19	17	3	17
Респондент 3	17	23	6	6	14	9
Респондент 4	22	25	14	12	12	12
Респондент 5	28	12	12	16	4	10
Респондент 6	18	22	4	7	11	16
Респондент 7	23	15	15	6	5	12
Респондент 8	27	21	5	12	6	15
Респондент 9	19	13	12	7	15	13

Продолжение приложения А

Продолжение таблицы А.1

№	Шкалы					
	Доверительность общения (максимум 40 баллов)	Взаимопонимани е между супругами (максимум 40 баллов)	Сходство во взглядах супругов (максимум 20 баллов)	Общие символы семьи (максимум 20 баллов)	Легкость общения между супругами (максимум 20 баллов)	«Психотерапевти чность общения» (максимум 20 баллов)
Респондент 10	24	16	16	15	6	8
Респондент 11	26	17	6	11	14	14
Респондент 12	25	20	12	7	7	14
Респондент 13	20	14	13	14	7	15
Респондент 14	27	19	8	12	8	7
Респондент 15	25	15	9	13	13	13
Респондент 16	21	18	15	16	8	6
Респондент 17	26	18	16	12	12	16
Респондент 18	24	19	12	14	9	12
Респондент 19	22	16	10	15	10	11
Респондент 20	23	17	11	11	11	12

Продолжение приложения А

Таблица А.2 – Результаты по методике «Ролевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова)

№	Шкалы					
	Интимно-сексуальное (максимальное количество баллов 9)	Личностная идентификация с супругом (максимальное количество баллов 9)	Хозяйственно-бытовая (максимальное количество баллов 9)	Родительско- воспитательная (максимальное количество баллов 9)	Социальная активность (максимальное количество баллов 9)	Эмоционально- психотерапевтическая (максимальное количество баллов 9)
Семьи с детьми						
Респондент 1	6	5	5	5	6	6
Респондент 2	5	6	6	4	7	7
Респондент 3	4	9	6	4	5	7
Респондент 4	7	8	7	6	4	7
Респондент 5	3	7	6	3	8	6
Респондент 6	8	6	7	5	5	6
Респондент 7	9	7	5	8	4	7
Респондент 8	4	5	4	6	5	5
Респондент 9	8	8	8	7	8	4
Респондент 10	5	4	5	7	7	8
Респондент 11	7	9	4	7	6	5
Респондент 12	6	9	5	6	7	6
Респондент 13	6	7	3	5	5	7
Респондент 14	7	8	8	8	8	5
Респондент 15	8	8	6	6	9	8
Респондент 16	5	9	7	5	4	4
Респондент 17	4	7	7	7	8	4
Респондент 18	4	6	6	4	5	5
Респондент 19	5	9	8	8	7	6
Респондент 20	3	5	5	8	6	7
Семьи без детей						
Респондент 1	6	3	4	5	6	7
Респондент 2	8	5	8	8	8	7
Респондент 3	7	4	5	7	8	6
Респондент 4	7	6	4	8	7	8
Респондент 5	6	4	5	8	6	4
Респондент 6	8	5	3	7	5	5
Респондент 7	4	4	8	8	8	6
Респондент 8	5	5	6	7	4	7
Респондент 9	9	8	6	8	6	5
Респондент 10	9	6	8	8	7	8

Продолжение приложения А

Продолжение таблицы А.2

№	Шкалы					
	Интимно-сексуальная (максимальное количество баллов 9)	Личностная идентификация с супругом (максимальное количество баллов 9)	Хозяйственно-бытовая (максимальное количество баллов 9)	Родительско- воспитательная (максимальное количество баллов 9)	Социальная активность (максимальное количество баллов 9)	Эмоционально- психотерапевтическая (максимальное количество баллов 9)
Семьи без детей						
Респондент 11	8	7	8	7	5	9
Респондент 12	6	6	7	9	8	4
Респондент 13	7	7	6	8	4	8
Респондент 14	7	5	5	7	4	5
Респондент 15	9	6	7	8	5	7
Респондент 16	8	7	7	6	8	5
Респондент 17	8	3	6	9	9	8
Респондент 18	9	6	8	6	4	4
Респондент 19	6	5	4	8	8	5
Респондент 20	7	4	5	7	5	5

Продолжение приложения А

Таблица А.3 – Результаты методики «Типовое семейное состояние»
(Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис)

№	Шкалы		
	Общая неудовлетворенность	Нервно- психическое напряжение	Семейная тревожность
Семьи с детьми			
Респондент 1	12	5	16
Респондент 2	11	14	13
Респондент 3	9	6	9
Респондент 4	18	13	15
Респондент 5	17	12	8
Респондент 6	12	7	14
Респондент 7	16	11	14
Респондент 8	13	8	13
Респондент 9	9	15	12
Респондент 10	15	18	7
Респондент 11	8	9	11
Респондент 12	14	17	8
Респондент 13	14	10	18
Респондент 14	7	16	17
Респондент 15	13	16	12
Респондент 16	15	11	16
Респондент 17	12	15	13
Респондент 18	16	12	9
Респондент 19	17	13	15
Респондент 20	11	14	8
Семьи без детей			
Респондент 1	21	11	15
Респондент 2	16	14	23
Респондент 3	22	24	16
Респондент 4	15	12	24
Респондент 5	15	15	14
Респондент 6	23	16	17
Респондент 7	16	23	24
Респондент 8	24	14	12
Респондент 9	14	22	15
Респондент 10	17	17	16
Респондент 11	24	15	23
Респондент 12	11	18	14
Респондент 13	23	21	18
Респондент 14	18	16	22
Респондент 15	22	19	12
Респондент 16	12	20	21
Респондент 17	21	17	21

Продолжение приложения А

Продолжение таблицы А.3

№	Шкалы		
	Общая неудовлетворенность	Нервно- психическое напряжение	Семейная тревожность
Семьи без детей			
Респондент 18	19	20	16
Респондент 19	13	18	19
Респондент 20	20	19	20

Продолжение приложения А

Таблица А.4 – Результаты по методике «Диагностики стиля поведения в конфликте» (К. Томас)

№	Шкалы				
	Соперничест во	Сотрудничес тво	Компромисс	Избегание	Приспособле ние
Семьи с детьми					
Респондент 1	3	7	5	8	2
Респондент 2	6	7	6	6	5
Респондент 3	4	8	4	7	3
Респондент 4	5	9	5	5	4
Респондент 5	4	8	7	4	2
Респондент 6	5	9	3	2	5
Респондент 7	5	7	4	3	3
Респондент 8	6	6	3	3	6
Респондент 9	4	6	7	3	5
Респондент 10	5	7	7	4	4
Респондент 11	7	5	8	6	4
Респондент 12	5	8	9	5	3
Респондент 13	7	4	8	5	3
Респондент 14	3	9	9	3	2
Респондент 15	6	3	7	4	3
Респондент 16	4	5	6	4	5
Респондент 17	5	9	3	5	4
Респондент 18	5	6	6	3	5
Респондент 19	6	8	4	6	7
Респондент 20	7	7	5	2	6
Семьи без детей					
Респондент 1	5	4	4	6	2
Респондент 2	6	6	5	7	5
Респондент 3	4	5	6	7	3
Респондент 4	5	5	4	6	4
Респондент 5	7	6	8	5	2
Респондент 6	5	6	7	4	5
Респондент 7	7	7	4	8	3
Респондент 8	3	7	6	3	6
Респондент 9	6	8	7	9	5
Респондент 10	3	6	4	9	4
Респондент 11	4	3	5	8	2
Респондент 12	4	6	6	7	5
Респондент 13	5	4	4	5	3
Респондент 14	3	5	4	6	4
Респондент 15	3	5	5	5	2

Продолжение приложения А

Продолжение таблицы А.4

№	Шкалы				
	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
Респондент 16	4	4	4	4	5
Респондент 17	4	6	7	6	3
Респондент 18	5	7	6	3	6
Респондент 19	3	8	4	7	5
Респондент 20	5	3	5	8	4

Приложение Б

Тематическое планирование программы оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях без детей

Таблица Б.1 – Тематическое планирование программы оптимизации супружеских взаимоотношений в семьях без детей

Тема	Цель	Структура занятия
Значение гендерного аспекта в выстраивании супружеских отношений	«Формирование представлений о том, как различаются между собой мужская и женская психика и каким образом эти особенности могут влиять на супружеские отношения»	«1. Приветствие». «2. Основная часть». 3. «Обсуждение различий в психическом развитии мужчины и женщины». 4. «Прощание».
Я – член своей семьи	«Формирование представлений о ролевых ожиданиях супругов, определение собственных ролевых ожиданий, оценка противоречий и особенностях удовлетворения ролевых потребностей в браке»	1. «Приветствие». 2. «Постановка темы». 3. «Обсуждение вопросов ролевых ожиданий в целом». 3. «Упражнение «Мозговой штурм» - определение своих ролевых ожиданий и ожиданий супруга, поиск способов разрешения противоречий». 4. «Упражнение «Семейная идилия» - каждый супруг снизить конфликтность своей пары в соответствии с выявленными ожиданиями и потребностями».
Моя роль в семье	«Формирование понимания и принятия своей ролевой позиции в семье»	1. «Приветствие». 2. «Постановка темы». 3. «Упражнение «Брачный договор» - «сначала каждый из супругов составляет свой договор, в котором пишет ожидания от супруга и то, на что готов пойти сам. Затем в ходе диалога составляют общий документ, основанный на компромиссе» 4. «Прощание».
Супруги супругов	«Формирование понимания стереотипов о семьях и важности их игнорирования и определения нужных только для конкретной пары с целью выстраивания счастливой семейной жизни»	1. «Приветствие». 2. «Постановка темы». 3. «Упражнение «Стереотипы семейного поведения» - каждый участник составляет список известных ему стереотипов». 4. «Коллективное обсуждение выявленных стереотипов и их анализ в контексте современного развития общества». 5. «Упражнение «Навязанные модели семейного положения» - каждый из участников описывает наиболее

Продолжение приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Тема	Цель	Структура занятия
		неприятные для себя модели семейного положения, которые широко распространены в обществе». 6. Прощание.
Возникновение конфликтов в семье без детей	«Познакомить участников программы с целью и задачами, а также принципами реализации мероприятий»	1. «Приветствие». 2. «Основная часть». 3. «Обсуждение правил и принципов взаимодействия при прохождении мероприятий программы». 4. «Прощание».
Как мне сделать близкого счастливее?	«Формирование понимания собственных ошибок в отношениях с супругом, определение путей снижения выраженности причин, приводящих к конфликтам»	1. «Приветствие». 2. «Постановка темы». 3. «Упражнение «Мозговой штурм» - определение в диалоге ошибок, повлекших за собой возникновение деструктивных конфликтов». 4. «Упражнение «Работа над ошибками» в виде ролевой игры – каждая пара разыгрывает произошедший между ними серьезный конфликт». 5. «Прощание».
Когда мы ссоримся	«Формирование компетенции в вопросах профилактики и разрешения семейных конфликтов»	1. «Приветствие». 2. «Постановка темы». 3. «Упражнение "Девизы"». 4. «Упражнение "Управление конфликтом"». 5. «Упражнение "Я хочу тебе сказать..."». 6. «Обсуждение результатов работы, выявление ошибок и их исправление в ходе дискуссии». 7. «Прощание».
Я слышу тебя	«Формирование и развитие навыка понимать супруга»	1. «Приветствие». 2. «Постановка темы». 3. «Упражнение «Правильно ли я услышал». 4. «Упражнение «Чего мы избегаем?» - супруги должны составить кластер наиболее выраженных проблем в их семье, которым они уделяют недостаточно внимания при обсуждении». 5. «Обсуждение результатов упражнений в коллективной дискуссии». 6. Прощание.

Продолжение приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Тема	Цель	Структура занятия
Я – профессионал в конфликтах	«Формирование у супругов ценностного отношения к поведению себя и своего партнера, а также навыков регуляции эмоциональных проявлений, способствующих профилактике и предотвращению деструктивных конфликтных ситуаций».	1. «Приветствие». 2. «Постановка темы». 3. Упражнение «Сиамские близнецы». 4. Упражнение «Список рекомендаций» - на основании всей программы супруги составляют друг для друга список рекомендаций, который, по их мнению, позволит им снизить уровень недомолвок и конфликтности в их паре». 5. «Обсуждение итогов проведения программы». 6. «Рефлексия». 7. «Прощание».

Приложение В

Пример содержания занятий по программе оптимизации супружеских отношений в бездетных семьях

Тема «Я как часть своей семьи».

Цель: помочь участникам понять, какие роли и ожидания существуют в отношениях между супругами, а также их потребности в рамках семейной жизни.

Форма проведения: Лекция с элементами практической работы.

Вводная часть, состоит из приветствия, а именно: «Я рада видеть вас всех! Сегодня мы обсудим важную тему о том, как «Я являюсь частью своей семьи».

Основная часть.

Упражнение «Мозговой штурм».

Цель данного занятия заключается в анализе иерархии семейных ценностей, выявлении различий между мужчинами и женщинами. Для этого потребуется использование ватманов и маркеров. Участники делятся на две команды: «Мужья» и «Жены». Им будет предложено в течение 10 минут составить список семейных ценностей и организовать их в порядке важности, начиная с самой значимой.

В практическом упражнении под названием «Семейная гармония» будет определяться иерархия семейных ценностей, учитывающая потребности обоих супругов.

Для реализации данной активности понадобятся листы бумаги, маркеры и ручки. Участвующая пара должна в течение 10 минут составить пирамиду семейных ценностей, принимая во внимание собственные нужды и приоритеты.

Заключительная часть.

Дискуссия: Какие эмоции возникли у вас в процессе создания пирамиды? Согласовались ли ваши мнения? Как вы поступали, если возникали разногласия?

Продолжение приложения В

Вам удобнее работать в команде с вашим партнером или предпочитаете выполнять задачи в одиночку?

Рефлексия: Участники получают три иллюстрации: чемодан, мясорубку и мусорное ведро. На обратной стороне каждого изображения им нужно записать полезную для них информацию (чемодан), над которой стоит поразмышлять (мясорубка), и информацию, которая кажется ненужной (мусорное ведро).

Тема «Возникновение конфликтов в семье без детей».

Форма проведения: Лекция с элементами беседы.

Цель: формировать базовые представления о конфликте.

Вводная часть.

Приветствие: Добрый день, уважаемые супруги, наша тема консультации «Возникновение конфликтов в семье без детей».

Основная часть.

Каково ваше представление о конфликте и его возникновении в семьях без детей? Цель нашего обсуждения - сформировать базовое понимание происхождения конфликтов.

Мы обсудим понятие конфликта, его функции, различия между конструктивным и деструктивным конфликтом, а также основные причины возникновения конфликтов и методы их предотвращения.

В заключительной части мы можем подумать о том, существует ли семья, в которой нет конфликтов, и какую положительную роль может играть конфликт. Мы также можем обсудить, как часто у вас возникают конфликты, их характер, а также возможные последствия.

Давайте перед прощанием проведем небольшую рефлекссию. Я хотел бы попросить вас подумать о том, насколько информация, которую мы обсудили сегодня, была полезной, интересной и актуальной для вас. Если она была

Продолжение приложения В

очень полезной, возьмите зеленую ветку дерева, если средне – желтую, а если вообще не была полезной и интересной – красную. Пожалуйста, прикрепите выбранную ветку к стволу дерева на доске.

Тема «Понимание и удовлетворение потребностей близких людей».

Метод проведения: Групповая дискуссия и коллективное обсуждение.

Цель: сформировать понимание участников о том, как удовлетворить потребности своих близких, осознать собственные ошибки, приводящие к конфликтам, и найти способы их предотвращения.

Вступительная часть: Приветствие участников.

Основная часть: коллективное обсуждение и дискуссия.

Цель: сформировать настрой на создание «бесконфликтного» будущего.

Оборудование: большие листы бумаги и маркеры.

Инструкция: Каждой команде будет предложен общий вопрос: «Как сделать своего супруга более счастливым?». Участникам необходимо организовать свои ответы по уровню значимости, начиная с самых важных. После этого мы перейдем к обсуждению. Задача психолога — направить участников к осознанию того, что оба супруга стремятся к снижению конфликтности в отношениях.

Упражнение «Анализ ошибок».

Цель: выявить ошибки в коммуникации, которые могут приводить к конфликтам.

Оборудование: большие листы бумаги и маркеры.

Инструкция: Участникам предоставляется 10 минут для размышлений о типичных ошибках, которые делают супруги и которые могут приводить к конфликтам. Работая в двух группах — «Мужья» и «Жены», участники должны записать эти ошибки на бумаге, комментируя деструктивные последствия каждого из них. Это будет проходить в формате круглого стола. После завершения работы группы сравнят свои результаты и обсудят их.

Приложение Г

Результаты диагностики на контрольном этапе исследования

Таблица Г.1 – Результаты опросника «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская)

№	Шкалы					
	Доверительность общения (максимум 40 баллов)	Взаимопонимание между супругами (максимум 40 баллов)	Сходство во взглядах супругов (максимум 20 баллов)	Общие символы семьи (максимум 20 баллов)	Легкость общения между супругами (максимум 20 баллов)	«Психотерапевтичность общения» (максимум 20 баллов)
Семьи без детей						
Респондент 1	31	14	11	16	6	11
Респондент 2	29	24	19	15	3	17
Респондент 3	29	23	6	5	17	8
Респондент 4	22	29	13	11	12	12
Респондент 5	28	16	12	18	7	10
Респондент 6	28	28	4	7	16	16
Респондент 7	23	14	16	9	5	11
Респондент 8	27	27	5	17	8	15
Респондент 9	27	18	12	6	15	12
Респондент 10	24	16	16	16	9	11
Респондент 11	25	16	8	11	15	14
Респондент 12	26	25	12	7	10	14
Респондент 13	21	19	13	15	7	15
Респондент 14	27	23	7	12	11	12
Респондент 15	25	15	11	13	12	13
Респондент 16	25	19	15	14	13	13
Респондент 17	26	24	16	12	14	16
Респондент 18	24	21	12	14	11	12
Респондент 19	23	19	10	15	12	11
Респондент 20	24	18	11	11	10	12

Продолжение приложения Г

Таблица Г.2 – Результаты методики «Рольные ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова)

№	Шкалы					
	Интимно-сексуальная (максимальное количество баллов 9)	Личностная идентификация с супругом (максимальное количество баллов 9)	Хозяйственно-бытовая (максимальное количество баллов 9)	Родительно-воспитательная (максимальное количество баллов 9)	Социальная активность (максимальное количество баллов 9)	Эмоционально- психотерапевтическая (максимальное количество баллов 9)
Семьи без детей						
Респондент 1	5	8	4	5	5	7
Респондент 2	6	7	8	8	8	7
Респондент 3	7	8	5	7	8	7
Респондент 4	5	8	4	8	6	8
Респондент 5	6	6	5	8	6	4
Респондент 6	8	5	3	5	5	5
Респондент 7	4	4	8	8	8	6
Респондент 8	5	5	6	7	4	7
Респондент 9	9	8	6	8	6	4
Респондент 10	9	5	8	8	7	8
Респондент 11	5	7	8	7	5	9
Респондент 12	6	7	7	9	8	4
Респондент 13	7	8	5	8	7	8
Респондент 14	7	5	5	7	4	5
Респондент 15	9	6	7	8	5	7
Респондент 16	8	7	7	6	8	5
Респондент 17	8	7	6	9	9	8
Респондент 18	9	6	8	6	4	4
Респондент 19	6	8	4	8	8	5
Респондент 20	7	9	5	7	5	5

Продолжение приложения Г

Таблица Г.3 – Результаты методики «Типовое семейное состояние»
(Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис)

№	Шкалы		
	Общая неудовлетворенность	Нервно- психическое напряжение	Семейная тревожность
Семьи без детей			
Респондент 1	13	11	13
Респондент 2	16	14	21
Респондент 3	14	16	12
Респондент 4	15	12	23
Респондент 5	15	15	11
Респондент 6	23	13	17
Респондент 7	15	17	24
Респондент 8	16	12	14
Респондент 9	17	22	16
Респондент 10	16	11	15
Респондент 11	17	18	19
Респондент 12	11	18	14
Респондент 13	18	21	17
Респондент 14	19	17	21
Респондент 15	20	16	12
Респондент 16	12	20	21
Респондент 17	18	15	20
Респондент 18	17	20	16
Респондент 19	13	18	15
Респондент 20	16	14	17

Продолжение приложения Г

Таблица Г.4 – Результаты методики диагностики стиля поведения в конфликте (К. Томас)

№	Шкалы				
	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
Семьи без детей					
Респондент 1	5	5	5	6	2
Респондент 2	6	5	5	3	5
Респондент 3	4	6	6	7	3
Респондент 4	5	7	5	4	4
Респондент 5	5	6	8	5	2
Респондент 6	5	7	5	5	3
Респондент 7	6	8	4	4	3
Респондент 8	3	7	6	3	6
Респондент 9	6	8	7	9	5
Респондент 10	3	8	5	3	4
Респондент 11	3	4	5	8	2
Респондент 12	4	6	6	4	3
Респондент 13	5	4	4	5	3
Респондент 14	3	6	4	6	4
Респондент 15	3	5	5	5	2
Респондент 16	4	7	5	5	5
Респондент 17	4	7	7	4	3
Респондент 18	3	8	7	3	6
Респондент 19	3	8	8	4	5
Респондент 20	5	8	8	3	4