

Департамент культуры Ярославской области
Государственное учреждение культуры
Ярославской области
«Областная юношеская библиотека имени А. А. Суркова»
Отдел психологической поддержки молодежи

***Быть правым или
быть любимым:
конфликты в молодой семье
и их разрешение.***

*методические рекомендации
для проведения занятий с молодежью*

Ярославль
2015

ББК 78.303 + 88.4

Б 77

Быть правым или быть любимым: конфликты в молодой семье и их разрешение: методические рекомендации для проведения занятий с молодежью / сост., Н.Г.Хрусталева; В.П. Михайлова, отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2015. – 24 с.

©ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», 2015

От составителя

Каждая супружеская пара сталкивается в семейной жизни с ситуациями, которые могут привести к конфликту. Особенно много таких ситуаций возникает в жизни молодой, малоопытной семьи. Не допустить развития конфликта и продуктивно разрешить его – непростая задача. Но для сохранения семьи и ее гармоничного развития выполнение этой задачи просто необходимо. Если каждый из партнеров будет все время настаивать на своем – такие отношения в скором времени разрушатся. Поэтому полезно иногда задуматься: «Хочу ли я быть правым или быть любимым?» И если отношения действительно имеют ценность, то, может быть, иногда стоит отказаться от «правоты» в пользу «любви»?

Знания о самой природе конфликта, о его развитии, о специфике супружеских конфликтов и способах их разрешения могут быть большим подспорьем для всех, кто хочет сохранить отношения и жить вместе долго и счастливо.

В пособии также предлагается опросник для определения уровня конфликтности в супружеской паре.

Методические рекомендации могут быть использованы педагогами и библиотекарями при подготовке и проведении занятий на данную тему.

Что такое семейный конфликт?

Для начала давайте попробуем дать определение конфликта. *Здесь слушателями могут быть предложены различные варианты ответов.*

Конфликт – обоюдное отрицательное психическое состояние двух или более людей, сопровождающееся враждебностью, отчужденностью, агрессией по отношению друг к другу, вызванное несовместимостью их взглядов, интересов или потребностей.

Какие же ситуации приводят к семейным конфликтам? На разных стадиях развития отношений возможны различные конфликтные ситуации. В начальный период формирования семьи, когда супруги только приспосабливаются друг к другу, такие ситуации возникают довольно часто. Это непростой период в жизни каждой семьи. Именно на этом этапе важно определить причины конфликтных ситуаций, способы и пути их разрешения.

По данным одного из социологических опросов, кризисные моменты первых лет супружества похожи у большинства молодых пар, однако при этом отмечаются существенные различия между мужчинами и женщинами. Обнаружилось, что мужчины в целом, несмотря на то что считаются сильным полом, оказались более всего чувствительны к материально-бытовым неудобствам и трудностям физической адаптации. Женщины же проявили наибольшую обеспокоенность дефицитом любви и уважения со стороны своих супругов, быстрой потерей романтического тона добрых ухаживаний.

Новый образ жизни, груз семейных обязанностей, неустроенность быта и прочие связанные с началом совместной жизни моменты оказываются для многих супружеских пар неожиданной, неприятной, а порой и неподъемной ношей. Как правило, первоначально они имеют установку на брак как на нечто более легкое.

Особенно возрастают в семье нагрузки на молодых женщин, ведь традиционно именно они несут основной груз домашних хлопот. Поэтому остро встает проблема *справедливого распределения обязанностей*. Отношение женщины к мужу во многом определяется тем, какую часть домашних дел он добровольно берет на себя.

В период ухаживания будущие супруги, конечно же, показывают себя с наилучшей стороны, искренне пытаются понять друг друга, окружить заботой и любовью. После заключения брака у них появляется желание «стать самими собой», вспомнить о своих собственных потребностях и привычках, что может не соответствовать ожиданиям партнера. Это приводит к непониманию, создает напряжение в паре и почву для конфликтов.

Как возникают конфликты

Далее давайте попробуем заглянуть в самую природу конфликта: его возникновение, пусковые механизмы, варианты развития. Почему возникает конфликт? *Здесь слушателями могут быть предложены различные варианты ответов.*

Главную роль в возникновении конфликтов играют так называемые **конфликтогены** (что означает «способствующие конфликту») – это слова и действия, которые могут привести к конфликту.

То, что конфликтогены не всегда приводят к конфликту, усыпляет нашу бдительность по отношению к ним, тем самым делая их более коварными. Из-за этого порой бывает сложно увидеть истинную причину конфликта. Но гораздо большая опасность проистекает из игнорирования очень важной закономерности – **эскалации конфликтогенов**: на конфликтоген в наш адрес мы стараемся ответить более сильным конфликтогеном, часто максимально сильным

среди всех возможных. Давайте рассмотрим пример из семейной жизни.

Обычная житейская ситуация. Муж зашел на кухню и, случайно задев стоящую на краю стола чашку, уронил ее на пол.

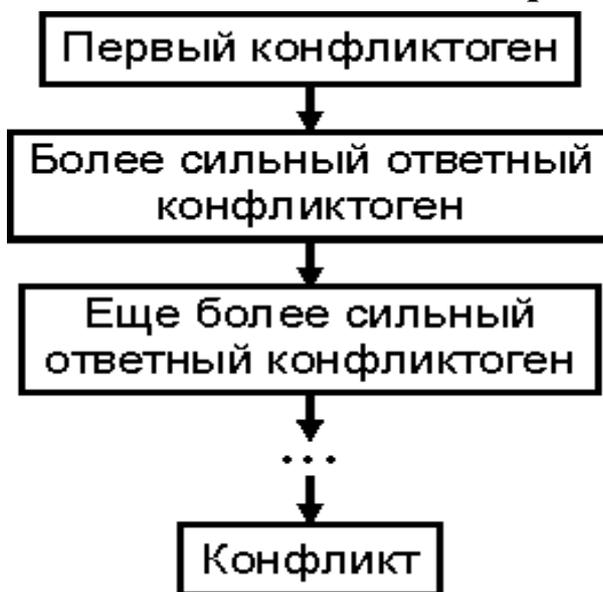
Жена: «Какой ты неуклюжий. Всю посуду в доме перебил».

Муж: «Потому что все не на своем месте. Вообще в доме бардак!».

Жена: «Если бы от тебя была хоть какая-то помощь! Я целый день на работе, а тебе с твоей мамочкой только бы указывать!».

Этот эпизод почти весь состоит из конфликтогенов. Неловкость мужа – первый из них. Но этот конфликтоген может привести, а может и не привести к конфликту. Все зависит от реакции жены. А она, действуя по закону эскалации, не только не пытается разрядить ситуацию, но и в своем замечании от частного случая переходит к обобщению, «на личность». Пытаясь оправдаться, муж поступает так же, действуя по принципу «лучшая защита – нападение». И так далее – по закону эскалации. Мы так устроены, что болезненно реагируем на обиды, оскорбления, обвинения, а в ответ проявляем агрессию. В этом случае конфликт можно остановить, если усилием воли прервать цепочку взаимных обвинений.

Схема возникновения конфликта



Составляющие конфликта

Опыт разрешения конфликтов показал, что большую помощь в этом оказывает владение формулами конфликта.

Первая формула конфликта:

Конфликтная ситуация + Инцидент = Конфликт

Рассмотрим суть входящих в формулу составляющих.

Конфликтная ситуация представляет собой накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта.

Инцидент – это стечение обстоятельств, являющееся поводом для конфликта.

Конфликт – это открытое противостояние как следствие одной назревшей конфликтной ситуации, которая может быть скрыта до поры, до времени, но резко подогрета стечением обстоятельств.

Конфликтная ситуация и инцидент могут существовать независимо друг от друга, то есть ни одно из них не является следствием или проявлением другого.

Разрешить конфликт – это значит:

1. Устранить конфликтную ситуацию;
2. Исчерпать инцидент.

Конечно, первое сделать сложнее, но и более важно. К сожалению, на практике в большинстве случаев дело ограничивается лишь исчерпанием инцидента.

Конфликт между людьми подобен сорняку в огороде: конфликтная ситуация – это корень сорняка, а инцидент – та часть, что на поверхности. Ясно, что оборвав стебель, но не тронув корень, мы только усилим его работу по вытягиванию из почвы питательных веществ, так необходимых для роста растения. Да и найти корень после этого труднее. Так же и с конфликтом: не устранив конфликтную ситуацию, мы создаем условия для углубления конфликта. Причем он

может вспыхнуть в любой момент, при подходящем стечении обстоятельств.

Вторая формула конфликта:

Сумма двух или более конфликтных ситуаций приводит к конфликту.

При этом конфликтные ситуации являются независимыми, не вытекающими одна из другой. Разрешить конфликт по этой формуле – значит устранить каждую из конфликтных ситуаций.

Определение конфликтной ситуации

Ключевую роль в разрешении конфликта играет правильное определение и формулирование конфликтной ситуации. Давайте рассмотрим **шесть правил**, которые помогут правильно сформулировать конфликтную ситуацию, что позволит сделать важный шаг к разрешению конфликта.

Правило 1. Помните, что конфликтная ситуация – это то, что надо устранить, и такая возможность должна быть заложена в ее определении. Следовательно, не годятся формулировки типа: «причина конфликта – в этом человеке» или «в социально-экономической ситуации» и т. п., ибо мы не имеем никакого права устранить человека вообще, и не можем в одиночку изменить социально-экономическую ситуацию.

Правило 2. Конфликтная ситуация всегда возникает раньше конфликта.

Конфликт же возникает одновременно с инцидентом. Таким образом, конфликтная ситуация предшествует и конфликту и инциденту.

Правило 3. Формулировка должна подсказывать, что делать.

Например, в вышеизложенной ситуации мы видим, что муж слишком прислушивается к мнению матери, которая неодобрительно отзывается о жене (жена знает об этом, и, конечно, это ей не нравится) вместо того, чтобы самому включиться в домашние дела.

Правило 4. Задавайте себе вопросы «почему» до тех пор, пока не докопаетесь до первопричины, из которой происходят другие.

Правило 5. В формулировке обойдитесь минимумом слов.

Когда слов слишком много, мысль не конкретна, появляются побочные нюансы.

Конфликтная ситуация – это диагноз болезни под названием «конфликт». И только правильный диагноз дает надежду на выздоровление.

Давайте теперь вместе рассмотрим несколько примеров семейных конфликтов и попробуем определить конфликтные ситуации.

Ситуация 1

Муж приходит домой с работы. У него неприятности, он не в настроении. Жена кричит ему с кухни, чтобы он сходил в магазин за хлебом. Он отказывается, происходит ссора.

Давайте попробуем определить и сформулировать конфликтные ситуации, которые привели к конфликту. По вашему мнению, какие конфликтные ситуации послужили возникновению данного конфликта? (Здесь слушателями могут быть предложены различные варианты ответов)

Первая конфликтная ситуация – усталость после работы. Большинство стычек, переходящих в конфликты, возникает как раз после работы, когда супруги устали.

Вторая конфликтная ситуация – это невнимание супругов друг к другу. И жена не удосужилась встретить мужа, пришедшего с работы, и муж отказал в помощи.

Ситуация 2

Приехав из командировки, жена застаёт в квартире компанию подвыпивших мужчин. Недолго думая, она начинает на них кричать и выгоняет их всех, включая мужа, из дома.

И только вечером, успокоившись, она вспоминает, что сегодня у мужа день рождения.

Какие у вас будут мнения по поводу этого конфликта? (Здесь слушателями могут быть предложены различные варианты ответов)

Конфликтная ситуация в том, что муж и жена – чужие люди. Жена не помнит день рождения мужа, не считает нужным выслушать его. Муж не испытывает радости по поводу возвращения жены, не пытается объяснить происходящее и уходит вместе с компанией. Возможно, муж и прежде «злоупотреблял», и негативное отношение к этому у жены уже сформировалось.

Инцидентом является стечение обстоятельств: приезд жены в день рождения.

Ситуация 3

Жена на кухне готовит ужин. Муж смотрит футбол. Любимая команда проигрывает. Муж от злости «рвет на себе волосы». Жена зовёт к ужину снова и снова, говоря, что ужин остынет. Наконец игра закончилась, муж идет на кухню, жена подает ему ужин. Муж высказывает свое недовольство холодным ужином. Упрекает жену в том, что она плохая хозяйка и неумеха. Происходит перепалка. Муж позволяет себе упреки и оскорбления в адрес жены, она не остается в долгу.

Давайте обсудим эту конфликтную ситуацию. (*Здесь слушателями могут быть предложены различные варианты ответов*).

Конфликтная ситуация – потребительское отношение мужа к жене. И жена не пытается разделить интересы мужа и понять его настроение.

Инцидентом послужил проигрыш любимой команды.

Ведущему: если вы хотите разобрать большее количество конфликтных ситуаций, то воспользуйтесь теми, которые предложат участники занятия. Для облегчения этой задачи мы печатаем в приложении текст опросника «Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации», где вы можете найти много типичных ситуаций.

Если на вашем занятии есть супружеские пары, с помощью опросника они могут определить уровень конфликтности своих отношений и сделать соответствующие выводы. Если уровень высокий, то им очень пригодится информация о правилах бесконфликтного поведения.

Правила бесконфликтного поведения

Вот **четыре правила** бесконфликтного поведения:

1. Не употребляйте конфликтогены (слова и действия, разжигающие конфликт).
2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген. Помните, что если не остановитесь сейчас, то позднее это сделать будет практически невозможно – так стремительно нарастает сила конфликтогенов!
3. Проявляйте эмпатию к партнеру.
Способность ощутить чувства другого человека, понять его мысли называется эмпатией. Представьте себе, как отзовутся в душе партнера ваши слова и действия.

4. Делайте как можно больше благожелательных посылов в адрес вашей половинки. Сюда относится все, что поднимает настроение человеку: похвала, комплимент, дружеская улыбка, внимание, интерес к личности, сочувствие, уважительное отношение и т. д.

Можно сказать, что судьба конфликта находится в наших руках. Усилием воли можно остановить развитие конфликта, делая шаг навстречу партнеру, конфликт можно конструктивно разрешить. Превращая конфликт из деструктивного, разрушающего в продуктивный, супруги не просто улаживают разногласия и их причины, но и выводят свои отношения на новый уровень: повышается доверие между супругами, они становятся ближе и лучше понимают друг друга. Одним словом, супруги приобретают бесценный опыт, который оказывается чрезвычайно важным в их дальнейшей семейной жизни.

Быть правым или быть любимым

Конфликты между людьми неизбежны. От них никуда не деться. Но конфликт не проблема. По мнению автора книги «Любовь без конфликтов» Джонатана Робинсона, пары разводятся не конфликты, а обвинения. Обвинения или доказательства своей правоты и указания партнеру на его неправоту действуют словно медленный яд, постепенно отравляющий все сферы жизни пары. Есть много способов построить хорошие отношения, и есть один способ разрушить их – обвинения. К несчастью, когда мы настаиваем на своей правоте, то все, что мы говорим, выходит нам боком.

Как же нам вести себя, когда мы расстроены, в отчаянии или определенно правы? Джонатан Робинсон предлагает свой способ действия. Когда вы считаете, что ваша половинка виновата во всем, что происходит в отношениях, задайте себе **три простых вопроса**:

1. Что скорее всего произойдет, если я буду настаивать на своей правоте и обвинять мою половинку?
2. Что бы я предпочел – быть любимым или правым?
3. Что мне особенно нравится в моей половинке?

Эти три вопроса очень эффективно меняют ваше настроение. Как только вы почувствуете себя по-другому, вам станет проще общаться в направлении, ведущем к утерянной близости.

Давайте более подробно остановимся на каждом вопросе.

Когда вы спросите: *«Что скорее всего произойдет, если я буду продолжать настаивать на своей правоте?»*, ваше воображение нарисует ту боль и ощущение краха, к которым неизменно ведет пребывание вашего партнера в режиме обвинения. В зависимости от того, как вы оба привыкли выходить из подобных ситуаций, вы либо в пух и прах разругаетесь, либо перестанете друг с другом разговаривать. В обоих вариантах нет ничего хорошего.

Вопрос номер два: *«Что бы я предпочел – быть любимым или правым?»*. Это вовсе не риторический вопрос. В тот момент вы вполне можете предпочесть оказаться правым. В таком случае, лучше вообще ничего не говорить, пока ваше настроение не изменится. Произнесите хоть слово, и, скорее всего, все закончится перепалкой. Конечно, это закономерное желание – отстаивать свою правоту и высказывать свое мнение. Но при таком способе действия не стоит удивляться плачевным результатам.

Если вы слишком злы, чтобы отказаться от своей правоты или промолчать, можно, например, поступить как маленький ребенок – закатить истерику. Когда дети расстроены, они вопят, катаются по полу, а через пару минут перед нами уже снова ангельские создания. Они выпускают свой гнев на свободу, и им становится легче.

Взрослые могут достичь того же результата, к примеру, уединившись в комнате и пару минут избивая там подушку. Выпустив пар в безопасном месте, вы почувствуете, что расслабились и готовы к конструктивному диалогу с партнером.

Единственное, чего вы должны избегать – изливать и гнев, и обвинения прямо на партнера. Это неизменно приводит к возмущению, защитному поведению, обидам и, как правило, к эскалации конфликта. Можно тратить все свои силы и время на то, чтобы причинить партнеру боль в отместку за то, как он ужасно и несправедливо обошелся с вами. Это тот вариант, который заведет отношения в тупик, а решение конфликта сделает невозможным. Если у вас войдет в привычку задавать себе эти два вопроса до того, как ситуация вышла из-под контроля, вы сможете укрощать «монстра обвинений», пока он не вырос и не набрал силу. Если ваши чувства не зашкаливают, вам не требуется выпустить пар, и вы понимаете, что быть любимым предпочтительнее, чем правым, вы готовы к третьему вопросу: *«Что мне особенно нравится в моей половинке?»*. Зачем вообще задавать этот вопрос? Дело в том, что наша способность контактировать с партнером зависит от того, что мы к нему испытываем. Даже если вы будете говорить правильные слова, а втайне обвинять свою половинку, ее детектор обвинений сработает, а уши закроются. С другой стороны, если вы припомните нечто приятное в вашей половинке, ваше настроение и чувства изменятся, а это будет уловлено, даже если ваши слова не так уж и объективны. Задать, а потом искренне ответить на этот вопрос – самый легкий способ наладить связь с партнером.

Что же делать, когда партнер действительно виноват? Например, если муж приходит домой пьяный и избивает свою жену. Даже в таком случае, когда обвинение может показаться резонным, оно не приведет к желаемым

результатам. Если жена начнет осыпать мужа обвинениями, он, скорее всего, либо еще больше распустит руки, либо еще сильнее напьется. Но если ей удастся переступить через игру в обвинения и остаться в уравновешенном состоянии, она сумеет разрешить ситуацию более гармонично, нежели если будет настаивать на своей правоте, тем самым, подливая масла в огонь.

Если вы видите, что половинка начала защищаться или не слышит вас, немедленно задайте себе эти вопросы, прежде чем произнести еще хоть слово. Это поможет изменить ваше отношение к партнеру. Как только ваши чувства изменятся, вы заметите нечто поразительное: ваша половинка действительно слышит вас, стоит лишь отказаться от обвинений. А значит, решение конфликта и близость становятся возможными.

Научиться разрешать конфликты – непростое дело. Оно требует от нас немалых усилий и большого терпения. Но это не напрасный труд. Ведь мир и взаимопонимание в семье, близкие отношения с партнером дарят нам любовь, тепло, поддержку, положительные эмоции, в общем, все то, что делает нас счастливыми людьми.

Литература

1. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 464 с.
2. Лисовская Л. Как создать счастливую семью / Л. Лисовская. – Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Астрель-СПб, 2007. – 223 с.
3. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под общ. ред. Н. Н. Посысоева. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.
4. Психологические тесты / под ред. А.А. Карелина; В 2 т. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. Т. 2.
5. Робинсон Джонатан. Любовь без конфликтов. Бесценные советы тем, кто ищет гармонии в отношениях / пер. с англ. Н. В. Селифоновой. – Москва: Центр-полиграф, 2013. – 223 с.
6. Шейнов В. П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение / В. П. Шейнов. – Минск: Амалфея, 1996. – 288 с.

Текст опросника «Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации»

Инструкция: "В отношениях между супругами довольно часто бывают недоразумения, столкновение интересов, противоречия. Вам предлагаются (ниже приводятся) достаточно типичные ситуации, такие же или почти такие же возникают в каждой паре. Бывали они, наверное, и у вас. Пожалуйста, выберите тот вариант из предлагаемых ответов (см. шкалу), который в наибольшей степени близок к тому, как Вы себя ведете в подобных ситуациях:

"-2" - Категорически не согласна (не согласен) с тем, что он (она) делает и говорит в данной ситуации; активно выражаю несогласие и настаиваю на своем.

"-1" - Не согласна (не согласен) с тем, что он (она) делает и говорит в данной ситуации, демонстрирую свое недовольство, но избегаю обсуждения.

"0" – Ничего не предпринимаю, не высказываю свое отношение, жду дальнейшего развития событий

"+1" - В целом согласен (согласна) с тем, что говорит он (она) и не считаю необходимым выражать свое отношение

"+2" - Полностью согласен (согласна) с тем, что он (она) делает и говорит в данной ситуации, активно поддерживаю его (ее) и одобряю.

Не стоит слишком долго задумываться над выбором ответа, так как в данном случае не может быть ответов "правильных" и "неправильных". Отметьте на ответном листе номер того варианта, который показался Вам наиболее подходящим, и переходите к следующей ситуации. Все ответы будут сохранены в тайне".

При работе с методикой необходимо использовать два разных варианта: для мужа и жены.

Вариант для жены

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

2. Муж много раз обещал вам сделать кое-что по дому, но по-прежнему им ничего не сделано. Вы...
3. Вы долго стояли в очереди в магазине; продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла ваша очередь, муж, на ваш взгляд, слишком резко начал разговаривать с ней. Вы неприятно удивлены его тоном. Вы...
4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не хочется, а муж все-таки пытается отправить его в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку еще немного поиграть, говоря, что завтра выходной. Муж настаивает на своем. Вы...
5. Вы договорились провести выходной день 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 слишком много. Вы...
8. Ваша подруга делится с вами и вашим мужем своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний мужа, на ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседницы. Вы...
9. Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что ваши дела важнее и это должен сделать муж, но он не соглашается. Вы...
10. Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем вы предполагали. Муж с самого начала относился скептически к вашим планам, а теперь очень сердит на вас за непредвиденные расходы. Вы...
11. У вас есть любимое занятие. Муж советует приобщить к этому делу ребенка. Вы же считаете, что ребенок будет вам мешать, а муж продолжает настаивать. Вы...
12. Вы собираетесь уйти из дома по делам, а муж хочет с вами поговорить и недоволен, что вы отказываетесь задержаться на несколько минут. Вы...

13. С юности у вас осталось много друзей-мужчин. Вы с удовольствием общаетесь с ними. Они заходят к вам в гости. У мужа эти визиты 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 периодически не на то тратит деньги. Вот он опять купил ненужную, на ваш взгляд, вещь, но муж считает, что она необходима в доме. Вы...

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

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

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

19. За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Муж считает, что вы недостаточно 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 этого не показывать, а по дороге домой муж неожиданно высказал вам свое недовольство тем, как вы вели себя с его друзьями. Вы...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

30. Приятель мужа позвонил и попросил вас передать кое-что мужу, как только тот вернется домой. У вас было много дел, 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 собирались вместе с мужем посмотреть телевизор, однако ваши интересы пересекаются – вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из вас настаивает на своем. Вы...

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

Вариант для мужа

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. У вас есть любимое занятие. Жена советует приобщить к этому делу ребенка. Вы же считаете, что ребенок будет вам мешать, а жена продолжает настаивать. Вы...

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

13.С юности у вас осталось много друзей-женщин. Вы с удовольствием общаетесь с ними. Они заходят к вам в гости. У жены эти визиты вызывают недовольство. Вы...

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

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

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

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

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

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

20.Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся жене, но вам не очень симпатичны. На ваш взгляд, с ними было скучновато, но вы пытались этого не показывать, а по дороге домой жена неожиданно высказала вам 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 и 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 у друзей 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 собирались провести воскресенье дома, но оказалось, что жена обещала друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...

26. Вы рассказали другу о ваших семейных проблемах. Жена узнала об этом и была очень недовольна, т. к. считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...

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

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

29. У вас плохое настроение, и вам хочется поделиться с женой своими переживаниями и сомнениями. Вы пытаетесь заговорить с ней, но она не замечает вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ей некогда. Вы...

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

31. Вечером вы собирались вместе с женой посмотреть телевизор, однако ваши интересы пересекаются – вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из вас настаивает на своем. Вы...

32. Вы обсуждаете с друзьями планы совместного отпуска. Жена неожиданно начинает резко выступать против любого вашего предложения. Вы...

Обработка результатов

Все ситуации группируются в восемь блоков:

1. Отношения с родственниками и друзьями – № 1, 5, 8, 20.
2. Воспитание детей – № 4, 11, 16, 23.
3. Проявление автономии одним из супругов – № 6, 18, 21, 22.
4. Нарушение ролевых ожиданий – № 2, 12, 27, 29.
5. Рассогласование норм поведения – № 3, 26, 28, 30.
6. Проявление доминирования одним из супругов – № 9, 25, 31, 32.
7. Проявление ревности – № 13, 14, 17, 24.
8. Разногласия в отношении к деньгам – № 7, 10, 15, 19.

Кроме того, ситуации могут быть разделены на две группы на основании «виновника конфликта». Слово «виновник» стоит в кавычках, т. к. речь идет не о реальной вине (которую часто вообще трудно выявить), а о поводе к ссоре.

В ситуациях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 30, 31 в возникновении конфликта в большей степени «виноват» респондент.

В ситуациях № 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такой повод подал партнер.

Результаты методики получают путем расчета общего индекса (среднее арифметическое ответов по всем ситуациям), а также частных индексов по блокам (среднее арифметическое по каждому блоку).

Значения индексов меняются от -2 до 2 . Отрицательное значение индексов говорит о негативной реакции респондента в конфликтных ситуациях, положительное – о позитивных реакциях. Значения, близкие к 1 (или к -1), подчеркивают пассивный характер поведения при семейных недоразумениях, а близкие к 2 (или к -2) – наличие активной позиции в данных ситуациях.

Полученные данные позволяют оценить и общий уровень конфликтности в паре. Чем ближе значения общего индекса к -2 , тем ярче выражен конфликтный характер взаимоотношений.