СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

1.1 Природа и причины возникновения конфликтов в молодой семье

1.2 Методы предупреждения и урегулирования конфликтов в молодой семье

ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ И УРЕГУЛИРОВАНИЮ КОНФЛИКТОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

.1 Разработка тренинга для улучшения взаимоотношений между супругами

3. ВНЕДРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Молодая семья - сложное время создания общих потребностей, интересов, взглядов, вкусов и привычек. Иными словами, необходимо из двух различных «я» создать систему «мы». Молодые люди вступают в брак, находясь во власти сентиментальных, романтических представлений, не зная правил и закономерностей супружеской жизни. В начальный период семейной жизни происходит превращение формально провозглашенного брачного союза в подлинно семейную ячейку. Это тяжелая задача. Именно поэтому, прочность супружеских отношений будет зависеть от того, насколько молодые супруги сумеют адаптироваться, освоить новые роли, создать обстановку взаимопонимания и уважения.

Молодой считается семья с детьми или без них со стажем брака до 5 лет и возрастом обоих супругов не старше 30 лет. Для молодоженов характерны первоначальное вхождение в мир друг друга, распределение обязанностей в семье, решение жилищных, финансовых и связанных с ведением общего хозяйства и быта проблем, вхождение в роли мужа и жены, деформирование личности, процесс получения жизненного опыта, взросления и возмужания.

С появлением ребенка напряженность бюджета времени, резкое ограничение развлечений, отдыха, досуга, возрастание физической и нервной усталости, в следствии чего существенно ограничиваются возможности для карьерного роста, для реализации своих интересов. Этот период брачной жизни является самым трудным и опасным с точки зрения стабильности семьи. Немалая часть молодых семей распадается в самом начале совместной супружеской жизни.

Актуальность темы исследования: За последние годы институт семьи существенно изменился: появились новые ценности, новые формы поведения и общения на фоне быстро развивающейся науки и техники. В таких условиях, конфликт приобретает новые, иногда, причудливые формы Все предшествующие теории предупреждения и урегулирования семейных конфликтов нуждаются в переосмыслении и доработке. Тема актуальна еще и потому, что в последние годы правительство уделяет огромное внимание молодым семьям и всячески старается их поддерживать. К тому же практически не существует таких пар, которые не хотели бы жить в гармонии друг с другом.

Цель проекта - изучение причин конфликтов в молодых семьях.

Задачи проекта:

Рассмотреть понятие семейных конфликтов и причины их возникновения.

Рассмотреть пути предупреждения и разрешения семейных конфликтов.

Выявить причины конфликтов в молодых семьях.

Разработать тренинг для улучшения отношений в семье.

Целевая аудитория: молодые семьи.

Теоретическая значимость исследования связана с выявлением причин возникновения конфликтов в молодых семьях.

Практическая значимость исследования связана с использованием полученных знаний для предупреждения и урегулирования конфликтов.

Научная новизна проекта состоит в том, что в данной работе представлен тренинг, учитывающий новые тенденции молодой семьи, и помогающий молодым людям больше узнать друг о друге, открывать друг в друге новые качества, и учиться вместе сосуществовать.

Степень разработанности темы: проблемами молодых семей ученые начали заниматься лишь с 1920-х годов. Изучением данной темы занимались как иностранные , так и российские ученые.

Среди иностранных ученых следует выделить работы С. Кратохвила, А. Рапопорта, Р.Фишера. Данные авторы внесли огромный вклад в изучение конфликтов в молодых семьях.

Немалый вклад в изучение молодых семей внесли и российские ученые В.А.Сысенко, Г.Т. Богданов, Л.А. Богданович Л. Д. Столяренко, Н. М. Коряк, В. Л.Цветков

ГЛАВА I. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

1.1 Природа и причины возникновения конфликтов в молодой семье

Люди, которые создают семью, стремятся удовлетворить ряд потребностей - в любви, в детях, в переживании общих радостей, в понимании, общении. Однако создание семьи - это не только реализация идеальных представлений о браке, которые сложились у будущих супругов. Это реальная жизнь двух, а потом и нескольких людей, во всей ее сложности и многообразии. Она включает в себя непрерывные переговоры, заключения соглашений, компромиссы и, конечно, преодоление трудностей, разрешение конфликтов, которые есть в каждой семье.

Семейные конфликты - это конфликты, возникающие между членами одной семьи как по поводу вопросов жизнедеятельности семьи, так и по поводу удовлетворения разнообразных потребностей ее членов, соответствия ролевого поведения ожиданиям.

Семью можно рассматривать с двух основных позиций: как малую социальную группу и как социальный институт. В первом случае речь может идти о социально - психологическом (эмоционально-психологическом), а во втором - о социологическом (инструментальном) уровнях группового общения. Исходя из этого, первая группа конфликтов будет обусловлена в основном личными качествами супругов и особенностями внутрисемейных отношений. Вторая - влиянием внешних субъективно - объективных условий на супружеские отношения. В повседневной семейной жизни отличить внутренние причины конфликтов от внешних бывает непросто. Одни и те же внешние воздействия могут вызывать порой диаметрально противоположную реакцию у различных супружеских пар. Например, тяжелые финансовые и бытовые условия для одной семьи могут стать причиной постоянных конфликтов и даже развода, а для другой - одним из основных факторов укрепления семейных уз. Порой и сами супруги не в полной мере осознают реальные причины конфликтов.

А. Харчев и В. Мацковский выделили несколько причин семейных конфликтов:

Неподготовленность молодых людей к резкому изменению образа жизни.

Сложность отношений между поколениями.

Гедонистическое отношение к браку (когда от него ждут одних только приятных неожиданностей).

Отсутствие подготовки к выполнению всего комплекса функций, необходимых семье.

Семейные конфликты обычно связаны со стремлением людей удовлетворить те или иные потребности или создать условия для их удовлетворения без учета интересов партнера. Конфликт, как правило, порождается не одной, а комплексом причин, среди которых весьма условно можно выделить основную причину.

В свою очередь, В. А. Сысенко выделил следующие причины супружеских конфликтов:

неудовлетворенность потребности в ценности и значимости своего «Я», нарушение чувства достоинства со стороны другого партнера.

Неудовлетворенность сексуальных потребностей одного из супругов.

Неудовлетворенность потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях: отсутствие ласки, нежности, заботы, внимания и понимания.

Пристрастие одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм, наркотикам.

Финансовые разногласия супругов: вопросы взаимного бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в ее материальное положение

Неудовлетворенность потребности во взаимопомощи, взаимоподдержке, в сотрудничестве по вопросам разделения труда в семье, ведения домашнего хозяйства, воспитания детей, в отношении к родителям и так далее.

Различные потребности и интересы в проведении отдыха и досуга, разногласия в увлечениях.

Данная классификация не может показать всего многообразия супружеских конфликтов, но дает возможность систематизировать основные из них. Рассмотрим некоторые из этих конфликтов.

Одной из наиболее часто встречающихся психологических проблем у молодых супругов является проблема взаимодействия с родительскими семьями. Она может порождаться в большей степени кем-то из супругов либо родителями.

В первом случае недостаточная зрелость одного из молодых людей, его эмоциональная зависимость от родительской семьи не позволяет сформироваться нормальной супружеской системе. Многие молодые люди далеко не сразу осознают, что теперь все проблемы, трудности, спорные вопросы они должны решать именно друг с другом, а не со своими родителями.

Во втором случае проблема исходит от родителей, которым трудно снизить степень своего участия в жизни выросшего ребенка. Им бывает непросто отказаться от идеи оказания помощи, даже если молодые в ней не очень нуждаются. При этом ожидания детей и родителей относительно баланса оказания и получения помощи и благодарности могут не совпадать.

Молодая пара должна установить территорию, относительно независимую от родительского влияния, а родителям, в свою очередь, необходимо изменить способы взаимодействия с детьми после того, как те создали собственную семью.

Как утверждают социологи, истоки многих конфликтов в молодых семьях следует искать в борьбе за главенство в семье. Причем установка на лидерство касается не только сугубо бытовых проблем брака (как тратить деньги, где проводить отпуск и тому прочее), но и, по сути дела, всего комплекса взаимоотношений между мужем и женой.

У каждого человека еще до вступления в брак складываются свои представления о том, какой должна быть семейная жизнь, какие обязанности должны быть у супругов. Но складывающиеся семейные отношения нередко приходят в противоречие с тем, что ожидали от семейной жизни будущие супруги . Конфликты на почве разделения труда, рассогласования в системе - взаимных прав и обязанностей в семье порой неразрешимая проблема для молодых супругов.

На психическом состоянии супругов могут сказаться любые социально-экономические трудности семьи: отсутствие собственного жилья, низкая зарплата, необеспеченность детскими садами и яслями.

У всех молодых супругов независимо от их обеспеченности существуют финансовые проблемы. Начинающим семейную жизнь необходимо научиться сопоставлять свои желания с возможностями, расходы - с доходами, то есть создать удовлетворяющую их модель планирования и распределения семейного бюджета.

Много ссор, обид и недоразумений возникает из-за расхождения во взглядах на проведение свободного времени.

Если супруги признают друг за другом право на своеобразное временное отдельное времяпровождение как своеобразных отдых от постоянного контакта друг с другом, то конфликтов в их жизни будет меньше. В современной жизни, напряженной, насыщенной многими событиями, люди нуждаются в разнообразном отдыхе, в том числе и за пределами семьи. Такой отдых крайне необходим каждому, но он будет полноценным тогда, когда между супругами установились полное взаимопонимание и доверие.

Если нет доверия, возникает чувство ревности, которое вносит в семейную жизнь много неприятностей. Лаконичное и довольно четкое определение ревности можно найти в толковом словаре В. Даля: «Ревность - слепая и страстная недоверчивость, мучительное сомнение в чей-то любви или верности».

Психологи утверждают, что здоровое чувство ревности, ревность в малых дозах - необходимый компонент любви. А вот проявление ревности уже зависит от общего уровня культуры человека, от чувства собственного достоинства, умения управлять своими эмоциями.

Причин и поводов для возникновения конфликтных ситуаций становится значительно больше с появлением ребенка в семье. У супругов появляются новые нелегкие обязанности по уходу за ребенком, его воспитанию. В связи с этим у них существенно ограничиваются возможности для профессионального роста, для реализации своих интересов. Возможны столкновения взглядов супругов и их родителей по вопросам воспитания ребенка. В этот период усталость жены, связанная с уходом за ребенком, может привести к временной дисгармонии сексуальных отношений.

Таким образом, мы рассмотрели наиболее часто встречающиеся в научной литературе причины конфликтов в молодых семьях: сложность отношений между поколениями, претензии на лидерство, разделение домашних дел, экономические проблемы, проведение досуга, ревность и появление ребенка в семье.

1.2 Методы предупреждения и урегулирования конфликтов в молодой семье

конфликт семья тренинг

Методов урегулирования супружеских конфликтов довольно много. Методология включает в себя несколько взаимосвязанных действий, составляющих в своей совокупности определенные стандарты поведения, позволяющие избегать конфликтов и умело разрешать последние, когда они возникают.

Проблеме предупреждения супружеских конфликтов посвящено много работ (В. Владин, Д. Капустин, И. Дорно, А. Егидес, В. Левкович, Ю. Рюриков). Большинство из них сводится к следующему:

уважение себя и другого;

конструктивное разрешение, выражение появившихся ошибок, негативных эмоций, обид и тому подобное, а не накапливание их внутри себя;

отказ от использования сексуальных упреков в адрес партнера;

не допускаются негативные замечания в адрес партнера в присутствии других людей, посторонних, а особенно детей;

адекватная оценка собственных способностей и достоинств, умение признать свою неправоту, если этого требует ситуация;

доверие к партнеру, минимализация чувства ревности;

внимательность по отношению к партнеру, умение слушать и слышать его;

стремление к сохранению своей физической привлекательности, здоровья, работа над собственными недостатками;

нельзя обобщать все недостатки партнера и рассматривать его личность как отрицательную во всем, необходимо в разговоре указывать на конкретные недостатки, конкретное неприемлемое поведение в конкретной ситуации, а не вообще;

уважение интересов и хобби партнера;

отказ от стремления всегда и везде указывать на правду, умение понять, в какой ситуации, правда, будет воспринята неадекватно, будет лишней;

отказ от постоянного совместного времяпровождения, наличие у

каждого из партнеров собственных личных границ, умение отдохнуть друг от друга.

Несомненно, первым действием, создающим предпосылку урегулирования конфликта, является умение определить, в чем заключены истинные причины конфликта. Необходимо иметь в виду, что истинная причина конфликта довольно часто скрывается одной или обоими конфликтующими сторонами. Задача поиска истинной причины конфликта не относится к числу простых. Она требует хорошего знания психологии супруга. Если причина конфликта определена верно, то становится более ясной и понятной конфликтная ситуация, а следовательно, в таком случае легче определить наиболее приемлемые способы разрешения конфликта.

Анализ возникающей, а еще лучше - только назревающей конфликтной ситуации дает возможность не только своевременно и успешно направить супружеский конфликт в конструктивное русло, но и найти способы избежать его, предупредить его возникновение.

Один из надежных способов предотвращения супружеских, как и любых межличностных конфликтов, - умение личности соблюдать принципы«социальной дистанции» во взаимоотношениях с людьми. Социальная дистанция выражает степень социально-психологической совместимости, близости или отдаленности людей, которая способствует легкости и трудности их взаимодействия и которая, если ее правильно выбрать и придерживаться, способна предотвратить конфликты, которые могут вспыхнуть, когда люди очень близки друг к другу, но могут возникнуть и в тех случаях, когда они чрезмерно далеки друг другу. Поэтому во взаимоотношениях с супругом (супругой) необходимо стремиться к тому, чтобы предел психологического сближения никогда не был достигнут, чтобы осталась возможность движения, осталось пространство, в котором еще можно сближаться.

Вторым, не менее важным методом предотвращения супружеских конфликтов в молодых семьях является следование «правилу разнообразия».Чем больше взаимной заинтересованности супругов, чем разнообразнее их интересы и чем больше совпадения этих интересов, тем значительнее ресурс сотрудничества, тем меньше возможностей для возникновения конфликтного противостояния. Если же интересы, связывающие супругов, очень узки и ограничены (например, только сексуальный или только финансовый), то база возможных конфликтов между этими людьми существенно расширяется. Поэтому одним из важных способов предотвращения супружеских конфликтов является правило, согласно которому во взаимодействиях мужа и жены необходимо не сводить друг на друге свет клином, всегда быть личностью, сохраняющей в определенной мере свою психологическую независимость даже от любимого человека. А для этого нужно все время корректировать отношения, выводить их из тупиков, направлять энергию конфликтов на личностный рост обоих, а не на взаимные обвинения и развод.

Конечно, легко сказать «направлять энергию конфликтов на личностный рост обоих», но очень трудно это сделать. К числу способов, используя которые можно добиться успеха на этом нелегком пути, относятся уклонение от конфликта. Д. Карнеги убежден, что в мире существует один способ одержать верх в споре - это уклониться от него. В браках уход от конфликтной ситуации особенно желателен и продуктивен, так как здесь гармоничные отношения с партнером куда более значимы, чем победа в конфликте с ним.

Третьим способом, который может пригодиться для превращения накапливающейся энергии конфликта в энергию сотрудничества, является правило «сглаживания»: «сглаживатель» старается не выпустить наружу признака конфликта и погасить стремление к конфликтному противостоянию у другого человека.

Согласно Дейлу Карнеги, важным способом, с помощью которого можно предотвращать или сглаживать конфликтные ситуации, является умение давать сотрудничающим с данным человеком людям возможность почувствовать себя «своим человеком». Такие отношения отличается психологической близостью, взаимной авторитетностью партнеров, положительной эмоциональной окрашенностью. Оно обладает наибольшим потенциалом значимости, осознаваемости, длительности своего существования, приносит наибольшее удовлетворение партнерам. Таким образом наиболее полно удовлетворяется потребность человека быть значимым для других.

В своих советах, как расположить к себе людей, Д. Карнеги предлагает давать людям возможность почувствовать их значительность. Мы чаще всего стремимся расположить к себе других, демонстрируя перед ними свои достоинства - начитанность, доброту, отзывчивость и т.п. тогда как более короткий и эффективный путь к бесконфликтному сотрудничеству с другим человеком - предоставить ему возможность для проявления его личной значимости. Метод обращения к значимости другого и всемерной поддержки его значимости является очень важным компонентом в стратегии предотвращения супружеских конфликтов.

В предотвращении супружеских конфликтов способен выполнить важную конструктивную роль метод исключаемой социальной демонстрации. Чем чаще и активнее супруги исключают социальную демонстрацию, тем меньше возникает поводов для конфликтов.

На основе обобщения различных способов предотвращения межличностных, в том числе супружеских конфликтов, можно сформулировать несколько правил бесконфликтного общения. Первое из них гласит - не употребляйте конфликтогенов. Напомним, что конфликтогенами называются слова, действия или бездействия, способные привести к конфликту. Если на конфликтоген в наш адрес мы стремимся ответить более сильным конфликтогеном, то конфликт становится неизбежным.

Поэтому второе правило бесконфликтного взаимодействия звучит так - не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген. Чтобы вспомнить одно из этих правил или оба их, нужно поставить себя на место контрагента, ощутить чувства, желания, понять мнение собеседника. Этот процесс называется эмпатией. Поэтому третье правило бесконфликтного общения гласит: «Проявляйте эмпатию к собеседнику». Во взаимодействии людей друг с другом существует явление, противоположное конфликтогену. Это - благожелательные посылы в адрес собеседника. К их числу относится все, что поднимает настроение человеку: дружеская улыбка, внимание, интерес к личности, уважительное отношение, сочувствие и т.п.

Поэтому четвертое правило бесконфликтного общения сводится к следующему - делайте как можно больше благожелательных посылов.

Конструктивность разрешения супружеских конфликтов, как никаких других, зависит в первую очередь от умения супругов понимать, прощать и уступать

Одно из условий завершения конфликта любящих супругов - не добиваться победы. Победу за счет поражения любимого человека трудно назвать достижением. Важно уважать другого вне зависимости от того, какая вина лежит на нем. Нужно быть способным честно спросить у самого себя (и главное, честно ответить себе), что же тебя на самом деле волнует. При аргументации своей позиции стараться не проявлять неуместный максимализм и категоричность. Лучше самим прийти к взаимопониманию и не втягивать в свои конфликты других - родителей, друзей, соседей и знакомых. Только от самих супругов зависит благополучие семьи.

Одним из способов урегулирования супружеских конфликтов является психологическое консультирование. Сущность психологического консультирования конфликтных семей заключается в выработке рекомендаций по изменению негативных психологических факторов, затрудняющих жизнь супругов и вызывающих конфликты.

Основные задачи психологического консультирования:

· индивидуальные и групповые консультации лиц, обратившихся к специалисту с целью решения сложных проблем, приобретения психологических знаний или разрешения конфликтов;

· выявление конфликтных семей и проведение с ними консультаций;

· оказание помощи супругам в выявлении их ошибок и выборе правильного поведения в трудных ситуациях семейной жизни;

· обучение методам саморегуляции психического состояния.

Семейное консультирование рассматривается как одна из форм супружеской терапии, поскольку речь идет о более простых, поверхностных и кратковременных психотерапевтических воздействиях, в основном в конфликтных и кризисных ситуациях. Консультации позволяют найти выход из конкретных конфликтных ситуаций, при этом применяются прежде всего такие методы, как экспликация, поощрение, индивидуальные рекомендации и советы.

Психологическое консультирование сопряжено с определенными трудностями.

. Проблема времени. Психолог должен за короткий срок определить причины, мотивы, условия конфликта, показать супругам возможности восстановления их отношений;

. Различная степень конфликтности семейной жизни у супругов. Значительная часть обращающихся за психологической помощью - это молодые люди недавно поженившиеся. Для них коррекция психологической несовместимости эффективна. Однако нередко психолог имеет дело с семьями, которые неизбежно эволюционируют к разводу. Эффективность их психологического консультирования незначительна.

Еще одна группа консультируемых - люди с противоречивой системой мотивов, как препятствующих, так и содействующих сохранению супружеских отношений. Первая группа мотивов обусловливает сохранение конфликтов, вплоть до готовности идти на развод, в то время как мотивы, содействующие сохранению семьи, делают возможным психологическую коррекцию супружеских отношений.

. Повышенная агрессивность консультируемого по отношению к супругу и консультанту. Особенность конфликтных семей, находящихся на стадии развода, - упрощенная мотивировка такого решения. Это затрудняет полную диагностику супружеских отношений. Важно заинтересовать консультируемых в более глубоком раскрытии их семейных и личных, проблем, а также трансформировать ситуацию, где психолог проводит экспертизу взаимоотношений супругов, в ситуацию, когда сами они с помощью психолога переосмысливают мотивы конфликта.

. Наличие неосознаваемых компонентов конфликтного поведения супругов значительно усложняет положение консультируемых и работу психолога-консультанта (В. Смехов).

Определение необходимости консультирования и прогноз эффекта воздействия на семью - это начальная диагностическая стадия коррекции супружеских отношений. Диагностическая стадия может включать структурный, описательный, динамический, генетический и прогностический уровни. Для диагностики супружеского конфликта рекомендуется использовать методику анализа конфликтной ситуации - МАКС (В. Смехов). Она представляет собой свободное описание конфликта в виде ответов на вопросы, которые объединены в одиннадцать рефлексивных планов. Важно представить внутреннюю картину конфликтного события хотя бы одного из его участников. Эффективное использование методики возможно после установления психотерапевтического контакта.

Вторым этапом консультирования конфликтных семей является восстановление супружеских отношений. Успешность перехода к нему зависит от снижения психической напряженности консультируемого. Иногда в супружеском конфликте сложившиеся отношения воспринимаются как неизбежные, из-за чего появляются чувства беспокойства, безысходности, жалости к себе. Важно стремиться изменить пессимистичное отношение супругов к ситуации.

При нормализации супружеских отношений важно:

· не допустить нового обострения конфликта в присутствии психолога (обвинений, оскорблений, грубости);

· не стать на сторону одного из супругов, так как нередки попытки включить консультанта в качестве «союзника» в конфликте;

· с самого начала стремиться к расширению понимания супругами конфликтной ситуации, оценки ее с позиции оппонента;

· терпеливо относиться к медленной, но положительной эволюции, восстановлению супружеских отношений;

· уважительно относиться к нормам и ценностям, которые принимаются или отстаиваются супругами;

· не стремиться давать советы, а помогать найти правильное решение самим;

· соблюдать деликатность и анонимность, особенно в тех вопросах, которые касаются интимных отношений супругов.

Психологу-консультанту не всегда удается нормализовать отношения супругов, которые обратились за помощью. Р. Мэй подчеркивает необходимость психологу-консультанту развивать в себе то, что А. Адлер назвал мужеством несовершенства, т.е. умение мужественно принимать неудачу.

Таким образом, разрешение конфликта - процесс нахождения взаимоприемлемого решения проблемы, имеющей личную значимость для участников.

ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ И УРЕГУЛИРОВАНИЮ КОНФЛИКТОВ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

2.1 Разработка тренинга для улучшения взаимоотношений между супругами

Доверие, понимание и снисходительное отношение к недостаткам друг друга - залог гармоничной и счастливой семьи. Для взаимопонимания необходимо лучше узнать друг друга. В связи с этим мы предлагаем тренинговую программу, которая поможет супругам лучше узнать друг друга и улучшить взаимоотношения между ними.

Как показывается практика, молодые люди проявляют себя на тренинге гораздо более раскрепощено и максимально открыто, чем делают это в домашней обстановке, таким образом можно разглядеть друг в друге новые грани, возможности, таланты. Так же можно увидеть, кто является главным в семье.

Во время прохождения тренинга, участники смогут получить следующие навыки:

навыки эффективного взаимодействия, при котором возможность возникновения конфликта сводится к минимуму;

навыки принятия совместного решения;

формирование доверия мужа к жене и соответственно жены к мужу.

Тренинг включает в себя следующие составляющие:

Прохождение теста «Понимаете ли вы друг друга?». Данный тест имеет целью выявить, насколько хорошо опрошенные понимают друг друга и, следовательно, является ли отсутствие взаимопонимание одной из главных движущих сил возникновения конфликта.

Тест на доверие. Его суть состоит в том, что один из супругов стоит выпрямившись, а его партнер стоит сразу за ним на расстоянии 1,5 метров. Первый, не сгибая ног и не поворачивая головы, начинаете падать на спину, а его партнер ловит на руки. Очень важно при выполнении данного упражнения не защищать голову при падении и полностью довериться своему партнеру. После его выполнения партнеры меняются местами.

Тест на выявление тактик поведения в конфликте. Данный тест имеет название тест Томаса, по фамилии автора, придумавшего его. Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К.Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Данный тест поможет узнать партнерам друг друга получше, и понять, какую тактику поведения необходимо использовать в конфликте.

Проектная методика «Дом - дерево - человек». Для этого задания необходимо на чистом листе А4 нарисовать в произвольном порядке и любыми цветами дом, дерево и человека.

После выполнения задания рисунки испытуемых изучаются и анализируются. Данный тест необходим для выявления внутреннего состояния человека, что его беспокоит и каково его отношение к супруге/супругу.

Данный тренинг позволит супругам взглянуть друг на друга с другой стороны, понять что их не устраивает в отношениях и как нужно себя вести, чтобы не возникали конфликты.

3. ВНЕДРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА

Данный проект направлен на улучшение отношений в молодых семьях, соответственно его объектам является молодая пара. Проведение тренинга направлено на гармонизацию отношений в семье и взаимопонимание партнеров. Внедрение тренинга в область практический психологии поможет специалистам определить насколько конфликтными являются муж и жена , проанализировать все возникающие конфликтные ситуации в семье и выработать комплекс мер по предупреждению и не допущению дальнейших конфликтов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Конфликты в молодой семье - это конфликты, возникающие между членами одной семьи как по поводу вопросов жизнедеятельности, так и по поводу удовлетворения разнообразных потребностей ее членов, соответствия ролевого поведения ожиданиям.

Конфликты в молодой семье:

Негативно сказываются на психологическом состоянии супругов;

Приводит к дисгармонии в отношениях, а иногда и к разводам;

Подрывают доверие друг к другу;

Снижают активность на работе и в делах по дому.

Таким образом, конфликты препятствуют развитию семьи и требуют помощи специалиста. В семейных конфликтах важно вовремя распознать проблемы и найти решение для них. В таких случаях конфликт выполняет роль индикатора, что является его положительным свойством. Каждый член семьи должен осознавать степень своей ответственности, и выполнять то, что от него требуется. Так же важно принять все недостатки партнера, ведь мало кому нравится, когда кто-то, особенно близкий человек, осуждает ваши недостатки.

Семья занимает очень важное место в жизни каждого из нас. Нужно с большой ответственностью относится к формированию семьи. Сближение вкусов, оценок у будущих супругов происходит, как правило, еще до вступления в брак. И в начале совместной жизни ярко проступает желание супругов к еще большему духовному сближению, сопереживанию, стремлению жить интересами друг друга. Однако, стабильная благополучная семья может функционировать только при определенной подготовке молодых людей к совместной семейной жизни. Нужно узнать, хорошо изучить будущего супруга (супругу), чтоб в последствии для вних не открывались какие - то нежелательные черты характера.

Известно, что семьи без конфликтов практически не существует, в особенности это относится к молодым семьям . Человек находится в постоянном конфликте даже с самим собой. Поэтому семья должна основываться на взаимной любви и понимании. Каждый человек должен принимать людей такими как они есть, видя в каждом наилучшие качества.

Именно для этого необходим тренинг. Он сближает людей, помогает распознать новые качества партнера и помочь супругам меньше конфликтовать между собой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Авсиевич М.Т., Мельник Л.И. Супружеские конфликты и пути их преодоления. - М.: Материал в помощь лектору, 2008.-22с.

Анцупов, А. Я., Шипилов, А. И. Конфликтология: Учебник для вузов. 3-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Питер, 2007. - 591 с.

Анцупов, А. Я., Шипилов, А. И. Словарь конфликтолога. - СПб.: Питер, 2006. - 528 с.

Богданов, Г.Т., Богданович Л.А., Полеев А.М. и др. Супружеская жизнь: гармония и конфликты. - 2-е изд. - М.: Профиздат, 1991.-175с.

Карнеги, Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. МЦ «Потенциал», «Полиграфия», 1989. - 94 с.

Киршева, Н. В., Рябчикова, Н. В. Психология личности: тесты, опросники, методики. - М.: Геликон, 1995.-347с.

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

Мариновская, И. Д., Цветков В. Л. Гришин А. А. Конфликтология. Учебное пособие. - М.: Фит. 2001.-432 с.

Сысенко В.А. Супружеские конфликты. - М.: Мысль, 1989.-314 с.

Шуман С.Г., Шуман В.П. Конфликты в молодой семье: причины, пути устранения. - Мн.: Университетское, 1989.-80с.

Фишер, Р. Жизнь и игра. - М.: пер. Изд-во «Астрель», 2009. - 292 с.

Зигерт, В. Руководить без конфликтов / В. Зигерт, Л. Ланг. - М.: пер. Изд-во «Экономика», 2010. - 337 с.

Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии, 3-е изд. СПБ: Питер, 2009. - 384 с.

Дружинин, В.Н. Психология семьи . - М.:КСП, 3-е изд. 2008. - 276 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест «Понимаете ли вы друг друга?»

. Есть ли у вас чувство, что необходимо серьезное выяснение отношений:

а) да - 1 очко;

б) нет, такой необходимости в выяснении отношений нет - 0;

в) такое выяснение отношений бесполезно - 2.

. Когда вы хотите задать какой-то деликатный вопрос, можете ли вы сделать это прямо, без обиняков?

а) да - 0 очков;

б) да, но мне потребуется для этого благоприятная обстановка - 1;

в) об этом не может идти речи - 2.

. Считаете ли вы, что ваш партнер многое умалчивает из того, что его тяготит?

а) да - 1 очко;

б) не имею представления - 2;

в) я в курсе всех его проблем - 0.

. Можете ли вы разговаривать со своим партнером о серьезных вещах в любое время?

а) да - 0 очков;

б) не всегда, нужно выждать подходящий момент - 1;

в) в большинстве случаев нет, потому что он не имеет времени - 2.

. Когда вы разговариваете друг с другом, то следите за тем, чтобы ваши формулировки были точными?

а) да, я обдумываю, взвешиваю свои слова - 1 очко;

б) нет, мы говорим прямо то, что думаем - 2;

в) высказываю свое мнение, но прислушиваюсь и к чужому - 0.

. Когда вы делитесь с партнером своими проблемами, нет у вас такого чувства, что вы тем самым обременяете его?

а) да, так часто бывает - 2 очка;

б) он просто не вникает в мои проблемы - 1;

в) он всегда проявляет участие - 0.

. Принимает ли кто-то из вас важное решение, которое касается его самого, не советуясь с другим?

а) случается и так - 2 очка;

б) мы вместе обсуждаем это, но последнее слово каждый оставляет за собой - 1;

в) мы решаем и обсуждаем все вместе - 0.

. Не задумывались ли вы над тем, что предпочитаете чаще делишься с друзьями, чем со своим спутником жизни?

а) иногда это случается - 1 очко;

б) нет, свои проблемы я обсуждаю со своим супругом - 0;

в) друзья меня лучше понимают - 2.

. Не бывает ли так, что, когда партнер разговаривает с вами, вы думаете о чем-то другом?

а) бывает и так - 2 очка;

б) нет, я слушаю внимательно - 0;

в) если чувствую, что рассеянна, то стремлюсь сосредоточить свое внимание - 1.

. В разговоре вы пытаетесь, прежде всего, высказаться сами?

а) непременно - 2 очка;

б) обычно даю возможность партнеру высказать все, что его волнует - 0;

в) считаю, что мы оба должны делиться своими проблемами - 1.

Затем оба супруга должны подсчитать и сложить те очки, которые у них набраны.

Ключ к тесту:

|  |  |
| --- | --- |
| Количество набранных баллов | Степень взаимопонимания |
| 0-8 | Высокая |
| 9-15 | Средняя |
| 16-22 | Удовлетворительная |
| 23-29 | Низкая |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Перед Вами тридцать пар суждений. В каждой паре выберите то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики вашего поведения.

А) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б) Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

А) Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

А) Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б) Я стараюсь добиться своего.

А) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться своего.

А) Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего.

Б) Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

А) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

А) Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б) Я пытаюсь найти компромиссные решения.

А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

А) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

А) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

Б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

А) Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего.

Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

А) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

А) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

А) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

А) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б) Я отстаиваю свои желания.

А) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

А) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б) Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

А) Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б) Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б) Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Ключ к тесту

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | соперничество | сотрудничество | компромисс | избегание | приспособление |
| 1 |   |   |   | A | Б |
| 2 |   | Б | A |   |   |
| 3 | A |   |   |   | Б |
| 4 |   |   | А |   | Б |
| 5 |   | A |   | Б |   |
| 6 | Б |   |   | А |   |
| 7 |   |   | Б | А |   |
| 8 | А | Б |   |   |   |
| 9 | Б |   |   | А |   |
| 10 | А |   | Б |   |   |
| 11 |   | А |   |   | Б |
| 12 |   |   | Б | А |   |
| 13 | Б |   | А |   |   |
| 14 | Б | А |   |   |   |
| 15 |   |   |   | Б | А |
| 16 | Б |   |   |   | А> |
| 17 | А |   |   | Б |   |
| 18 |   |   | Б |   | А |
| 19 |   | А |   | Б |   |
| 20 |   | А | Б |   |   |
| 21 |   | Б |   |   | А |
| 22 | Б |   | А |   |   |
| 23 |   | А |   | Б |   |
| 24 |   |   | Б |   | А |
| 25 | А |   |   |   | Б |
| 26 |   | Б | А |   |   |
| 27 |   |   |   | А | Б |
| 28 | А | Б |   |   |   |
| 29 |   |   | А | Б |   |
| 30 |   | Б |   |   | А |

Обработка

Подсчитайте количество баллов по каждому столбику. Название столбика набравшего наибольшее количество баллов является вашей ведущей стратегией поведения в конфликтной ситуации.

Краткая характеристика типов разрешения конфликта

Человек, использующий стиль конкуренции (соперничества), активен и предпочитает идти к разрешению конфликта собственным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими и достигает цели, используя свои волевые качества. Он старается в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая их принимать нужное ему решение проблемы.

Стиль избегания означает, что индивид не отстаивает свои права, ни с кем не сотрудничает для выработки решения или уклоняется от решения конфликта. Для этого используются уход от проблемы (выход из комнаты, смена темы и т.д.), игнорирование ее, перекладывание ответственности за решение на другого, отсрочка решения и т.п.

Приспособление - это действия совместно с другим человеком без попытки отстаивать собственные интересы. В отличие от уклонения, при этом стиле имеет место участие в ситуации и согласие делать то, чего хочет другой. Это стиль уступок, согласия и принесения в жертву собственных интересов.

Тот, кто следует стилю сотрудничества, активно участвует в разрешении конфликта и отстаивает свои интересы, но старается при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительных затрат времени, чем другие, так как сначала выдвигаются нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем идет их обсуждение. Это хороший способ удовлетворения интересов обеих сторон, который требует понимания причин конфликта и совместно поиска новых альтернатив его решения. Среди других стилей сотрудничество - самый трудный, но наиболее эффективный стиль в сложных и важных конфликтных ситуациях.

При использовании стиля компромисса обе стороны немного уступают в своих интересах, чтобы удовлетворить их в остальном, часто главном. Это делается путем торга и обмена, уступок. В отличие от сотрудничества, компромисс достигается на более поверхностном уровне - один уступает в чем-то, другой тоже, в результате появляется возможность прийти к общему решению. При компромиссе отсутствует поиск скрытых интересов, рассматривается только то, что каждый говорит о своих желаниях. При этом причины конфликта не затрагиваются. Идет не поиск их устранения, а нахождение решения, удовлетворяющего сиюминутные интересы обеих сторон.

Оптимальной стратегией в конфликте считается такая, когда применяются все пять тактик поведения, и каждая из них имеет значение в интервале от 5 до 7 баллов. Если Ваш результат отличен от оптимального, то одни тактики выражены слабо - имеют значения ниже 5 баллов, другие - сильно - выше 7 баллов.