

Министерство по делам молодежи Республики Татарстан

Государственное бюджетное учреждение

«Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ
«Навигатор»

ПОВЫШЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К ИНСТИТУТУ БРАКА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Методические рекомендации



Авторы:

Хуснутдинова М.Н., Антипина О.В.

Казань 2025

Рецензенты:

Захарова А.Н., кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и клинической психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»

Лаврентьева А.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психологии личности федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Авторы:

Хуснутдинова М.Н., кандидат педагогических наук, методист ГБУ «Республиканский центр молодёжных, инновационных и профилактических программ «Навигатор», доцент кафедры Экономической теории и управления ресурсами, Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ

Антипина О.В., кандидат психологических наук, доцент кафедры Экономической теории и управления ресурсами, Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ

Повышение социально-психологической адаптации к институту брака среди молодёжи: методические рекомендации / авторы Хуснутдинова М.Н., Антипина О.В. – Казань: ГБУ Республиканский центр молодёжных, инновационных и профилактических программ «Навигатор», 2025.- 203 с.

Сборник содержит систематизированный материал по организации работы повышения социально-психологической адаптации к институту брака среди молодёжи. Содержит теоретическое обоснование, практический диагностический инструментарий и подробные методические разработки для проведения цикла занятий (тренингов) с молодёжью от 14 до 25 лет. Пособие нацелено на формирование у молодых людей реалистичных ожиданий, навыков коммуникации, и осознанного партнёрства. Методические рекомендации адресованы руководителям и специалистам организаций органов по делам молодёжи исполнительных комитетов муниципальных образований Республики Татарстан, а также специалистам иных министерств и ведомств, ведущих работу по воспитанию детей и молодёжи.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ К БРАКУ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ	8
1.1. Институт брака в XXI веке: новые вызовы и изменения (ценностные сдвиги, экономические факторы, половая трансформация)	8
1.2. Социально-психологическая адаптация к браку: сущность, структура и стадии процесса (добрачный период, этап «медового месяца», этап принятия различий)	11
1.3. Факторы успешной адаптации	15
1.4. Кризисы молодой семьи и ресурсы их преодоления	18
ГЛАВА 2. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ РАБОТЫ С МОЛОДЁЖЬЮ	24
2.1. Принципы и этика диагностики в группе	24
2.2. Методы оценки: входная диагностика, текущая оценка (во время программы), итоговая оценка	25
2.3. Интерпретация результатов и определение зон развития для группы	32
ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОНСТРУКТОР ПРОГРАММЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К ИНСТИТУТУ БРАКА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ	36
3.1. Модуль «От «Я» к «Мы»: формирование партнёрской идентичности»	36
3.2. Модуль «Искусство диалога: эффективная коммуникация в паре, стратегии управления разногласиями»	44
3.3. Модуль «Совместное планирование и управление ресурсами, правовые основы заключения брака»	49
3.4. Модуль «Сценарии семейной жизни: работа с ожиданиями и ролями»	52
ГЛАВА 4. КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (ИЗБРАННЫЕ ТЕХНИКИ)	61
4.1.1. «Брак или сожительство?» (лекция-дискуссия).	61
4.1.2. «Правовые основы заключения брака» (лекция-дискуссия)	65
4.1.3. «Развод как социально-психологический феномен» (лекция-дискуссия)	68
4.1.4. «Роль семейных традиций (лекция с элементами дискуссии и беседы)	72
4.1.5. «Планирование семьи». «Готовность к материнству и отцовству»	75

(лекция с элементами тренинга – ролевые игры)	
4.1.6. Ожидания от брака» (в завершении мероприятия в форме беседы с дискуссией, коллаж своего будущего брака)	79
4.2. Программа практических занятий	83
4.2.1. Занятие «Мой образ идеальной семьи» (техника визуализации и обсуждения)	83
4.2.2. Занятие «Я - высказывание вместо Ты - обвинения» (отработка навыка на практических примерах)	86
4.2.3. Занятие «Карта семейных конфликтов» (анализ типичных причин ссор и поиск решений для детей и молодёжи в семье)	89
4.2.4. Занятие «Карта семейных конфликтов» (повышение уровня социально-психологической адаптации к институту брака через развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов)	92
4.2.5. Занятие «Семейный бюджет: правило «60-10-10-10», правило «50/30/20», метод «конвертов»	97
4.2.6. Занятие «Семейный бюджет: игра в монополию по-взрослому» (деловая игра)	100
4.2.7. Занятие «Диалог с родительской семьёй: что я беру с собой, а что оставляю?» (техника работы с семейными сценариями для повышения уровня социально-психологической адаптации к институту брака)	104
4.2.8. Программа циклов тренингов «Семьеведение»	106
ГЛАВА 5. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ	108
5.1. Как организовать пространство и привлечь целевую аудиторию	108
5.2. Работа с возражениями и сопротивлением в группе	109
5.3. Формы итоговой рефлексии и посттренингового сопровождения (создание клубов, чатов поддержки)	112
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	116
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	118
ПРИЛОЖЕНИЯ	121
<i>Приложение 1.</i> Опросник «Установка на брак и семейную жизнь» (адаптированный вариант, основанный на методиках Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса)	122
<i>Приложение 2.</i> Тест «Стратегии поведения в конфликте» (К. Томас)	124

<i>Приложение 3.</i> Тест «Рисунок семьи» (адаптированный тест «Рисунок семьи» для молодёжи)	129
<i>Приложение 4.</i> Адаптация проективной методики «Три дерева» для работы с парой. Адаптация проективной методики «Три дерева» для школьников	142
<i>Приложение 5.</i> Опросник «Готовность к браку» (Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская)	153
<i>Приложение 6.</i> Опросник «Измерение установок в семейной паре» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская)	156
<i>Приложение 7.</i> Опросник «Распределение ролей в семье» (адаптированный вариант, основанный на методиках Ю.Е. Алешина, П.Я. Гозман, Е.М. Дубовская)	165
<i>Приложение 8.</i> Опросник методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна	171
<i>Приложение 9.</i> Опросник «Шкала любви и симпатии» (адаптированный вариант на основе опросника З. Рубина, модификация Л.Я. Гозман, Ю.Е. Алешина)	175
<i>Приложение 10.</i> Методика «Мотивы вступления в брак» на основе работ С.И. Голода, А.Г. Харчева, А.Б. Добровича, Э.Г. Эйдемиллера, В. Юстицкиса, М. Джеймс, С.В. Ковалева, О.С. Сермягиной и др	177
<i>Приложение 11.</i> Методика «Шкала семейного окружения» (ШСО) (адаптация Куприянова С.Ю.)	180
<i>Приложение 12.</i> Описание методики «Особенности общения в браке» Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская	186
<i>Приложение 13.</i> Анкета «Ценностные ориентации в браке» (адаптированный вариант, основанный на методиках В.В. Матиной)	189
<i>Приложение 14.</i> Тест «Шкала семейного отношения» (ШСО)	192
<i>Приложение 15.</i> Тест «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» (ПЭА) Н.Н. Обозова	195
<i>Приложение 16.</i> Тест СПА социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда	198

ВВЕДЕНИЕ

Современный институт брака претерпевает значительные трансформации, обусловленные социокультурными, экономическими и психологическими изменениями в обществе. Для

молодых людей, вступающих в брак, актуальным становится не только вопрос создания семьи, но и проблема успешной адаптации к новым социальным ролям супругов. Отсутствие целенаправленной подготовки к семейной жизни, недостаток психолого-педагогических знаний и навыков конструктивного взаимодействия зачастую приводят к росту конфликтности и увеличению числа разводов среди молодых пар.

Обозначилась тенденция к увеличению количества разводов в молодых семьях. Молодёжь, вступающая в брачный возраст, в большинстве своём не готова к выполнению супружеских и родительских обязанностей. Об этом свидетельствуют продолжающееся увеличение разводов, конфликты при распределении власти в семье, неумение молодых супругов вести хозяйство, уклонение от выполнения родительских функций, рост отказов от новорожденных детей, проявления агрессии к собственным детям.

Для формирования позитивного опыта в этой области отношений усилий семьи не всегда бывает достаточно, поэтому возникает необходимость в просвещении молодёжи в вопросах семейной жизни уже с 14 лет и активном участии в этой деятельности учреждений, которые оказывают социальные и образовательные услуги, а также в участии общественности.

Подростковый и юношеский возраст характеризуется становлением мировоззренческих позиций и ценностных ориентации человека, в том числе - ориентации на устойчивую и благополучную семью, на ответственное родительство и ценности семейной жизни. Поэтому важно информировать молодых людей и подростков о социальных ролях супругов при создании семьи, формировать позитивное отношение к семье и представлений о ней как социально-значимой ценности.

Актуальность проблемы: статистика разводов в молодых семьях, демографический кризис, трансформация института брака в современном обществе.

Проблемы социально-психологической адаптации молодёжи к браку обусловлена высокой динамикой современной жизни и возросшими требованиями к стабильности семейных отношений. Молодые супруги сталкиваются с необходимостью быстрого освоения новых социальных ролей, выработки общих ценностей и преодоления неизбежных кризисов.

Цель данных методических рекомендаций – предложить специалистам комплексный подход к формированию у молодёжи готовности к браку и навыков успешной адаптации в нем. В сборнике освещены ключевые аспекты данной работы: от диагностики до конкретных тренинговых программ и консультационных методик для молодежи от 14 до 25 лет (старшего школьного возраста 14-18 лет, а также для молодых людей от 19 до 25 лет).

Задачи:

- повысить уровень информированности у молодёжи по вопросам построения брачно-

семейных отношений и психологических особенностях будущей роли в семье;

- способствовать формированию активной и ответственной позиции по отношению к будущей семье;

- обучиться умению разрешать конфликт конструктивным способом (без применения насилия);

- повысить ценность отцовства и материнства у молодых людей;

- сформировать чувство ответственности за близких;

- сформировать внутренние мотивы вступления в брак и положительную мотивацию к браку и семейной жизни;

- сформировать эмоциональный отклик в браке;

- развить саморегуляцию и самоконтроль поведения;

- мотивировать участников на дальнейшую работу по саморазвитию.

Внедрение настоящих методических рекомендаций в практику направлена на достижение следующих ключевых результатов:

- формирование адекватных брачно-семейных представлений и осознанной готовности к браку у молодёжи;

- приобретение практических навыков для успешного разрешения супружеских конфликтов и построения эффективной коммуникации;

- повышение уровня социально-психологической адаптации молодых пар, что выражается в гармонизации отношений и снижении уровня стресса;

- создание эффективной системы психолого-педагогического сопровождения молодых семей на этапе их формирования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ К БРАКУ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ

1.1. Институт брака в XXI веке: новые вызовы и изменения (ценностные сдвиги, экономические факторы, половая трансформация).

Институт брака является одной из фундаментальных социальных институций, которая имеет важное значение для организации и стабильности общества. Однако с течением времени и изменением социальных ценностей институт брака также претерпевает изменения. В современном обществе все больше людей сталкиваются с вызовами и сложностями, связанными с браком, такими как индивидуальные потребности и ожидания, коммуникация и конфликты, равенство и уважение, изменение ролей и ожиданий, финансовая ответственность - все эти аспекты требуют внимания и работы со стороны партнёров, чтобы создать здоровые и счастливые брачные отношения. Сохранение и укрепление института брака в современном обществе зависит от готовности адаптироваться к переменам и справиться с вызовами, с которыми сталкиваемся современная молодёжь [1].

Брак в XXI веке перестал быть социальной необходимостью и стал одним из многих жизненных выборов. На первый план вышли личное счастье, эмоциональное удовлетворение и возможность роста в отношениях. Если брак перестаёт отвечать этим запросам, он с большой вероятностью распадётся.

1. Ценностные сдвиги.

Снижение влияния религии. В светских обществах религиозные запреты на развод или добрачные отношения потеряли былую силу. Брак все чаще рассматривается как гражданский, а не сакральный союз.

Легитимация новых форм отношений. Общественное признание получили: гражданские партнерства и сожительство (фактические браки). Для многих пар это - полноценная альтернатива официальному браку, «пробный» этап или осознанный выбор.

Однополые браки. Их легализация во многих странах — ярчайший показатель ценностного сдвига, признание того, что брак основан на чувствах, а не на биологическом воспроизводстве.

Кризис «единственной легитимной модели». Больше не существует единого «сценария» жизни. Приемлемыми считаются поздние браки, сознательная бездетность (чайлдфри), повторные браки, LAT-отношения - партнеры в отношениях, но живут отдельно.

2. Экономические факторы. Экономика стала как барьером для вступления в брак, так и фактором, меняющим его внутреннюю структуру.

Экономическая самостоятельность женщин. Женщины больше не зависят экономически от мужчины, а значит, не вынуждены вступать в брак для выживания и не остаются в несчастливом браке из-за финансовой зависимости.

Брак как экономическое партнёрство. В условиях нестабильности брак часто рассматривается как объединение ресурсов для достижения общих целей: покупка жилья, накопление пенсии, инвестиции в образование детей. Это делает брак более осознанным, но и более расчётливым.

Экономические барьеры. Высокая стоимость жилья, нестабильность на рынке труда, студенческие долги — все это заставляет молодых людей откладывать вступление в брак и рождение детей. Брак и создание семьи перестали быть "доступными" в молодом возрасте.

Профессиональные карьеры. Приоритет карьерного роста приводит к тому, что люди впервые вступают в брак после 30-35 лет, будучи уже сложившимися личностями с устоявшимися привычками, что создаёт новые вызовы для совместимости.

Социолог Александр Синельников утверждает, что брак — он имеет в виду возраст регистрации отношений — стареет: «Если мы сравним статистику конца 1980-х годов и нашего времени, то есть почти середины 2020-х годов, то за это время средний возраст вступления в первый брак как у мужчин, так и у женщин увеличился на четыре года. То же самое можно сказать и о среднем возрасте матери при рождении первого ребёнка. Чем больше срок, на который откладывается заключение законного брака и особенно рождение ребёнка, тем больше вероятность, что ни то ни другое вообще никогда не произойдёт. За эти три с половиной десятилетия число первых браков уменьшилось примерно в полтора раза, а число новорожденных первенцев — в два раза» [2].

3. Половая трансформация: стирание жёстких ролей.

Усреднение мужчин и женщин. Происходит, как говорят некоторые учёные, «усреднение мужчин и женщин», исчезает чёткая граница между ними, существовавшая многие тысячелетия. О том, что мужчина «охотник», добытчик, а женщина - хранительница очага, все реже вспоминают люди. Рассматривая внешнюю сторону гендерных отношений, можно утверждать о нарастании тенденций, которые получили название «оженствление» мужчин и «омужествление» женщин. Вовлечённые в общественное производство и политику, женщины вынуждены развивать в себе необходимые для конкурентной борьбы «мужские» качества (настойчивость, энергию, силу воли), а мужчины, утратив своё некогда беспорное господство, вырабатывают традиционные «женские» качества: способность к компромиссу, эмпатию, умение ставить себя на место другого [3].

Перераспределение домашних обязанностей. Идеалом становится семья, где оба партнера вносят вклад в доход и в ведение домашнего хозяйства. На практике этот процесс болезненный и часто приводит к конфликтам, так как социальные установки меняются медленнее, чем экономические реалии.

Кризис маскулинности. Мужчины находятся в поиске новой роли: от них уже не ждут исключительно финансовой поддержки, но ожидают эмоциональной открытости, вовлеченности в воспитание детей («новые отцы»). Это вызывает как растерянность, так и открывает новые возможности для самореализации.

Проблема "двойной нагрузки" женщин. Несмотря на экономическую самостоятельность, женщины по-прежнему несут основную нагрузку по дому и уходу за детьми ("вторая смена"). Это создаёт напряжение и является одной из причин эмоционального выгорания и неудовлетворенности в браке.

Фокус на эмоциональный труд и коммуникацию. В эгалитарном браке резко возрастает ценность умения договариваться, выражать чувства, проявлять эмпатию. Брак становится проектом, требующим постоянных сознательных усилий от обоих партнёров.

Все эти изменения порождают новые вызовы XXI века:

- Хрупкость отношений. Брак, основанный на чувствах, более уязвим. Когда романтическая любовь угасает, зачастую исчезает и главная причина оставаться вместе.

- Сложность баланса. Поиск баланса между работой, личной жизнью, родительскими обязанностями и временем для себя становится источником хронического стресса для современных пар.

- Правовые коллизии. Законодательство не всегда поспевает за изменениями. Возникают сложности с регулированием имущественных прав в фактических браках, вопросов суррогатного материнства и ЭКО.

- Проблема одиночества. Несмотря на обилие способов знакомства, гипервыбор и культ самореализации могут приводить к добровольному или вынужденному одиночеству.

Таким образом, институт брака не умирает, но радикально меняется. Из жёсткой, предписанной социальной нормы он превратился в «индивидуальный проект», гибкий и требующий постоянных усилий. Современный брак — это добровольный союз двух самостоятельных личностей, основанный на эмоциональной близости, партнёрстве и общих ценностях, а не на экономической необходимости или социальном давлении. Главным вызовом для пар становится не просто «быть вместе», а научиться выстраивать отношения в условиях свободы, равенства и постоянных перемен.

Литература

1. Институт брака: современные вызовы
<https://www.b17.ru/article/441681/?ysclid=mh2ea0hape119023118>
2. Что происходит с институтом семьи в России в 21 веке — отвечают психологи и социологи. Зачем нужен брак и семья в 2024 году? <https://www.pravilamag.ru/articles/732681-eto-u-nas-semeinoe-chto-proishodit-s-institutom-semi-i-braka/?ysclid=mh2f5zyzpx569410183>
3. Некоторые аспекты трансформации института семьи и брака https://alley-science.ru/domains_data/files/11December2019/NEKOTORYE%20ASPEKTY%20TRANSFORMACII%20INSTITUTA%20SEMI%20I%20BRAKA.pdf

1.2. Социально-психологическая адаптация к браку: сущность, структура и стадии процесса (добрачный период, этап «медового месяца», этап принятия различий).

Социально-психологической адаптации к браку - это динамический процесс взаимного приспособления, в ходе которого вырабатывают общие нормы, ценности, модели поведения, позволяющие создавать устойчивую и удовлетворяющую обоим семейную систему.

Это НЕ просто «притирка» характеров. Это сложный, многогранный процесс, включающий:

- *Принятие новой социальной роли («муж» / «жена»)*. Формирование новой идентичности («мы» вместо «я»). Согласование ожиданий, которые часто не осознаются до начала совместной жизни.

- *Создание общих границ с внешним миром* (друзья, родственники).

- *Выработку единого бюджета и бытового уклада.*

Ключевая цель адаптации — достижение состояния динамического равновесия, при котором семья может эффективно функционировать и противостоять стрессам. Адаптация происходит одновременно в нескольких плоскостях:

- *Личностная адаптация:* принятие ответственности за партнера и семью, психологическая готовность к компромиссам, эмоциональная зрелость.

- *Межличностная (психологическая) адаптация:* притирка характеров, привычек, темпераментов. Умение конструктивно разрешать конфликты, выстраивать открытую коммуникацию.

- *Социально-ролевая адаптация:* распределение и согласование семейных ролей (кто отвечает за бюджет, быт, досуг, принятие решений). Сюда же входит адаптация к роли родителей.

- *Бытовая адаптация:* формирование общего уклада жизни (распорядок дня, привычки в питании, поддержание порядка).

- *Сексуальная адаптация*: достижение взаимопонимания и удовлетворенности в интимной жизни.

- *Ценностно-нормативная адаптация*: создание общей системы ценностей, правил семьи, традиций.

По мнению Д. Леви, исследование жизненного цикла семьи требует лонгитюдинального подхода. Это означает, что семья в своем развитии проходит определенные стадии, аналогичные тем, которые в процессе онтогенеза проходит индивидуум.

Картер и Мак Голдринг (1980) выделяют шесть стадий жизненного цикла семьи: внесемейное положение: холостые и незамужние люди, не создавшие своей семьи; семья молодоженов; семья с маленькими детьми; семья с подростками; выход повзрослевших детей из семьи; семья на поздней стадии развития.

В. А. Сысенко выделяет: совсем молодые браки — от 0 до 4 лет совместной жизни; молодые браки — от 5 до 9 лет; средние браки — от 10 до 19 лет; пожилые браки — более 20 лет совместной жизни.

Несколько в меньшей степени значение воспитательной функции семьи находит своё отражение в периодизации М. Эриксона, где жизненный цикл семьи составляют периоды ухаживания, брачного поведения, рождения ребёнка и взаимодействия с ним, зрелого брака, отлучения детей от родителей, пенсии и старости [1].

А. И. Антонов и В. М. Медков рассматривают четыре основные стадии жизненного цикла:

1. Стадия предродительства — от заключения брака до рождения первого ребёнка.
2. Стадия репродуктивного родительства — период между рождением первого и последнего ребёнка.
3. Стадия социализационного родительства (стадия воспитания) — период от рождения первого до выделения из семьи последнего ребёнка.
4. Стадия прародительства — период от рождения первого внука и до смерти одного из прародителей (прародители становятся бабушкой и дедушкой) [2].

Представленная ниже модель является синтезированной и наиболее удобной для практического применения. На основании исследований разных источников, нами были выделены 4 основные стадии процесса адаптации:

1. Добрачный период (этап идеализированных ожиданий).

Это фундамент будущей адаптации. Партнеры знакомятся, влюбляются, строят планы. Основная коммуникация происходит на эмоционально-позитивной волне.

Задачи этапа: изучение ценностей, интересов, жизненных целей партнера; проверка совместимости на уровне привычек, общения, взглядов на семью; обсуждение ключевых вопросов (желание иметь детей, отношение к деньгам, религия, планируемый быт).

Риски: «розовые очки», когда недостатки и потенциальные «точки конфликта» игнорируются или не замечаются. Создание нереалистичных ожиданий от брака и партнера.

2. Этап «Медового месяца» (симбиоза и эйфории)

Начинается сразу после заключения брака или начала совместной жизни. Эйфория от официального статуса, радость от создания «своего гнездышка». Партнеры проводят много времени вместе, стараются угодить друг другу, конфликты носят поверхностный характер. Стадия медового месяца может длиться до 2 лет, после чего всепоглощающие чувства любви и счастья начинают угасать. Психологи утверждают, что у всех нас есть уровень базового счастья. Внешние события могут временно поднять или понизить вашу точку счастья, но в конце концов она всегда будет возвращаться к вашей базовой линии.

Это называется теорией адаптации и может быть применено к бракам. Во время медового месяца все свежо, ново и волнующе. Вы можете не осознавать недостатки своего партнера или терпеть их из-за своей любви [3].

Задачи этапа: наработка первого позитивного совместного опыта; формирование чувства "мы"; начало бытовой и социально-ролевой адаптации в «щадающем» режиме.

Риски: если партнеры не используют этот период для укрепления связи, первый же кризис следующего этапа может стать для союза фатальным. Некоторые папы пытаются искусственно продлить этот этап, избегая реальных проблем.

3. Этап принятия различий. Стадия принятия обязательств.

К этому моменту вы уже осознали, что не существует ни идеального партнера, ни идеальных отношений. На этой стадии вы решаете посвятить себя человеку, с которым связали себя брачными узами. Вы оба научились общаться. Вы можете свободно делиться хорошим и плохим друг с другом.

Обычно на стадии принятия обязательств вы осознаете, что любите своего супруга, но он не может нравиться вам всегда. Мы все люди и все несовершенны. Любовь может заглянуть за пределы несовершенства [3].

Самый сложный и критически важный этап адаптации. Длится от нескольких месяцев до нескольких лет. Эйфория уступает место рутине. Партнеры начинают видеть в друг друге не идеал, а реального человека со своими недостатками, странностями и отличными ожиданиями. Проявляются разногласия в быту («Он разбрасывает носки!», «Она часами занимает ванную!»). Обнаруживаются различия в потребностях (в отдыхе, общении, сексе). Происходят первые

серьезные конфликты из-за денег, распределения обязанностей, общения с друзьями и родственниками.

Задачи этапа: научиться конструктивно конфликтовать, не избегать ссор, а вести их к решению, а не к взаимным обидам; развить навыки коммуникации, говорить о своих потребностях, чувствах и ожиданиях прямо, а не намёками; научиться идти на компромиссы и договариваться, выработать свои «правила игры»; принять право партнера быть другим, осознать, что различия — это не угроза, а источник разнообразия и роста.

Риски: этап высокой «разводимости». Если пара не справляется с задачами этапа, возникает разочарование, накапливаются обиды, и брак распадается, так и не перейдя на следующий уровень.

4. Этап зрелого брака (стабильного партнерства).

Наступает после успешного прохождения этапа «притирки». Пара выработала эффективные механизмы взаимодействия. Супруги принимают друг друга целиком, с достоинствами и недостатками. Появляется чувство безопасности, предсказуемости и глубокого доверия.

Задачи этапа: совместное планирование и достижение долгосрочных целей (карьера, дети, покупка жилья); поддержание эмоциональной близости и страсти в условиях рутины.

Риски: необходима гибкая переадаптация к новым вызовам (рождение детей, кризисы среднего возраста, выход на пенсию).

Таким образом, успешная социально-психологическая адаптация к браку — это не отсутствие конфликтов, а умение их преодолевать. Кризисы и разногласия на этапе «притирки» - это не признак «неправильного» брака, а его естественная и необходимая часть. Прохождение через них делает союз прочным, глубоким и по-настоящему зрелым.

Литература

1. Адаптация в браке. Отношения до и после брака. Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2016/12/23/adaptatsiya-v-brake-otnosheniya-do-i-posle-braka>

2. Жизненный цикл семьи — Рувикс: Интернет-энциклопедия https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB_%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8

3. 5 стадий брака, через которые проходят все пары, но выдерживают единицы <https://femmie.ru/5-stadij-braka-cherez-kotory-e-prohodyat-vse-pary-no-vy-derzhivayut-edinitsy-301642/?ysclid=mh2faw0zd9330662220>

1.3. Факторы успешной адаптации.

Брачно-семейную адаптацию необходимо рассматривать как сложный, многоуровневый целостный процесс взаимного приспособления супругов друг к другу и к семейной жизни. В содержательном плане этот процесс представляет собой единство следующих компонентов:

Приспособление к брачному партнёру, предполагающее:

- физиологическую адаптацию, в том числе сексуальную;
- адаптацию к темпераменту, характеру партнера;
- адаптацию к интересам, потребностям, привычкам, образу и стилю жизни брачного партнёра;
- адаптацию к основным ценностям жизни, жизненной философии партнёра.

Приспособление к семейной жизни, включающее в себя адаптацию:

- к бытовым и психологическим ролям;
- к новым обязанностям и правам;
- к разделению труда в брачном союзе [1] .

Успешная адаптация - это не случайность, а результат совокупного действия ряда факторов. Чем они более развиты у партнёров, тем выше вероятность построить прочный и счастливый союз.

К факторам успешной адаптации относятся: личностные, коммуникативные, социальные и нормативно-ролевые факторы.

1. Личностные факторы (фундамент брака) - это внутренние, психологические характеристики самих партнеров. Брак двух зрелых личностей имеет гораздо более прочную основу.

Эмоциональная зрелость - это способность нести ответственность за свои поступки и благополучие партнера, управлять своими эмоциями (а не подавлять их), откладывать сиюминутные желания ради долгосрочных целей семьи. Зрелый партнёр не перекладывает вину на другого, не ищет в супруге «родителя», а готов вместе решать проблемы. Это снижает уровень контролирующей критики и повышает поддержку. Способность управлять своими эмоциями, адекватно реагировать на стресс и нести ответственность за свои поступки.

Адекватная самооценка и самопринятие: позволяет человеку не самоутверждаться за счёт партнёра, конструктивно воспринимать критику и быть уверенным в себе.

Гибкость и адаптивность: готовность меняться, пересматривать привычки и идти на компромиссы, не теряя при этом собственного «Я».

Сформированная идентичность - чёткое понимание себя: «Кто я? Чего я хочу от жизни? Каковы мои сильные и слабые стороны?». Человек со сформированной идентичностью входит

в брак, чтобы дополнить свою жизнь, а не «убежать» от одиночества или проблем. Он способен быть в отношениях, не растворяясь в партнёре полностью, что предотвращает созависимость.

Совместимость ценностных ориентаций - совпадение или близость взглядов на фундаментальные вопросы жизни: что такое семья, важность верности, отношение к деньгам (траты, накопления), планирование детей и их воспитание, духовные и религиозные взгляды. Влияние на адаптацию - это самый мощный «стабилизатор». Конфликты на бытовом уровне преодолимы, но если партнёры по-разному смотрят на саму суть брака, адаптация становится постоянной борьбой, а не сотрудничеством.

2. Коммуникативные факторы. Если личностные факторы - это фундамент, то коммуникация - это инструменты, с помощью которых пара этот брак строит.

Навыки эмпатии – это способность понимать и разделять эмоции партнёра, смотреть на ситуацию с его точки зрения. Это не согласие, а понимание. Влияние на адаптацию: позволяет партнёрам чувствовать, что их слышат и их переживания важны. Снижает накал конфликтов, так как даже в споре каждый чувствует, что его пытаются понять.

Техника активного слушания - полное внимание к говорящему, без оценки и перебивания, с уточняющими вопросами ("правильно ли я понял, что ты чувствуешь...?») и обратной связью. Влияние на адаптацию: устраняет главную проблему ссор — когда партнёры не слышат друг друга, а просто ждут своей очереди высказаться. Помогает добраться до сути конфликта, а не бороться с его симптомами.

Умение выражать чувства и потребности – это способность говорить о своих переживаниях и нуждах в форме «Я - высказываний» («Я расстраиваюсь, когда...», «Мне нужно, чтобы...») вместо «Ты - обвинений» («Ты всегда...», «Ты никогда...»).

Высокий уровень конфликтной компетентности - умение идентифицировать реальную причину конфликта; отсутствие перехода на личности, использование конструктивных тактик (юмор, предложение компромисса); способность к прощению и выходу из конфликта без «осадка».

Совместимость (ценностная, психофизиологическая, бытовая): хотя идеальной совместимости не бывает, важна готовность принимать и уважать различия. Влияние на адаптацию: позволяет сообщать о проблемах, не атакуя партнёра. Это уменьшает оборонительную реакцию и превращает конфликт из битвы в совместный поиск решения.

3. Социальные факторы (внешняя среда). На пару влияет не только то, что происходит внутри неё, но и контекст, в котором она существует.

Отношения с родительскими семьями - умение пары выстроить здоровые границы с родителями, перейти из позиции «детей» в позицию взрослых, самостоятельных партнёров.

Влияние на адаптацию: вмешательство родителей в дела молодой семьи — один из самых разрушительных факторов. Успешная адаптация требует, чтобы новая семейная система (муж-жена) была приоритетнее родительской.

Поддержка социума и государства – это наличие дружеского окружения, которое поддерживает брак; доступность и качество бесплатной психологической помощи; государственные программы (например, жилищные для молодых семей, поддержка при рождении детей). Влияние на адаптацию: внешняя поддержка снижает стресс, вызванный экономическими и социальными трудностями. Когда пара не борется за выживание в одиночку, у неё остаётся больше ресурсов для внутренней адаптации.

4. Нормативно-ролевые факторы. Каждой семье необходимо как-то распределить функции и обязанности. Гибкость в этом вопросе - ключ к успеху.

Гибкость в распределении семейных ролей и обязанностей - это отказ от жёсткого, предписанного шаблона «муж должен... / жена должна...» в пользу гибкого подхода, основанного на личных склонностях, навыках и текущей ситуации (загруженность на работе, болезнь и т.д.). Влияние на адаптацию: позволяет паре легко адаптироваться к меняющимся условиям жизни (рождение ребёнка, смена работы, переезд). Предотвращает конфликты на почве «несправедливого» распределения дел, когда обязанности воспринимаются как нечто навязанное, а не добровольно выбранное.

Таким образом, успешная адаптация — это многомерный процесс. Прочный брак строится на фундаменте зрелых личностей, с помощью инструментов эффективной коммуникации, в условиях благоприятной социальной среды, и по гибкому, договорному сценарию распределения ролей.

Литература

1. Психология семейной жизни. Семейная психология курсы.
https://ippt.ru/biblioteka/stati_po_psihologii_i_kouchingu/semeynaya_psihologiya/semeynaya_psihologiya_osobnosti_adaptacii_molodyh_suprugov/?ysclid=mh2ufwycdk266253943

2. Адаптация молодоженов к семейной жизни: 4 совета эксперта
<https://www.psychologies.ru/standpoint/adaptaciya-molodozhenov-k-semeinoi-zhizni-4-soveta-eksperta/?ysclid=mhuqq7a0v5536816260>

3. Шавернева, Ю. Ю. Особенности развития психологической адаптации супругов как процесса постепенного приспособления к совместной жизни / Ю. Ю. Шавернева, А. А. Шибанова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 25 (367). — С. 499-502. — URL: <https://moluch.ru/archive/367/82640>.

1.4. Кризисы молодой семьи и ресурсы их преодоления.

Кризис в молодой семье — это состояние нарушения устойчивости и равновесия в системе до того, как она перейдёт на новый уровень развития. Он возникает, когда старые модели поведения и взаимодействия перестают работать, а новые ещё не созданы.

Переходы от одной стадии жизненного цикла к другой могут сопровождаться нормативным кризисом (Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис), которые возникают «при «застревании», препятствиях или неадекватной адаптации при прохождении какого-либо этапа жизненного цикла семьи». В таком понимании кризис семьи сопряжён с разного рода психологическими трудностями, с которыми сталкивается любая семейная система при переходе от одной стадии жизненного цикла к другой.

Так, например, Плзак описал два критических периода в развитии супружеских отношений: 1) кризисный период, наступающий между 3-м и 7-м годом супружеской жизни; 2) кризисный период, застающий пары между 17-м и 25-м годом совместного проживания [1].

Семейная психология рассматривает кризисы семейной жизни как естественные этапы совершенствования отношений между супругами: периоды стабильности чередуются со сложными этапами, способными привести к укреплению союза или его распаду. Семейные кризисы определяются несколькими группами факторов:

- Нарушение распорядка жизни.
- Индивидуальный возрастной кризис.
- Внешние факторы.
- Стрессовые ситуации [2].

Эйдемиллер, Юстицкис (отечественная школа) выделяют кризисы на основе изменения семейной структуры и ролей:

- Кризис 1 года (кризис «притирки»). Связан с переходом от романтической влюбленности к бытовому сотрудничеству. Исчезает образ «идеального партнёра».

- Кризис 3-5 лет (кризис «рождения первого ребёнка»). Кардинально меняется структура семьи. Появляются новые роли «мать» и «отец», что приводит к ревности, перераспределению внимания и нагрузок.

Е.А. Личко (в контексте психопатологии, но модель полезна) акцентирует несовпадение представлений и ожиданий супругов:

- Кризис ценностей. Столкновение разных сценариев, усвоенных в родительских семьях («как должно быть»).

- Кризис ролей. Несовпадение ожиданий о том, кто и что должен делать в семье.

Зарубежные модели (в т.ч. Рубен Хилл) - универсальная модель кризиса ABC-X:

A (Stressor) – стрессовое событие (например, рождение ребёнка);

B (Resources) – ресурсы семьи для его преодоления (навыки общения, поддержка);

C (Definition) – как семья оценивает это событие (как катастрофу или как сложный этап);

X (Crisis) – собственно, кризис, который наступает, если ресурсов (B) недостаточно, а оценка (C) негативна.

В классической модели Удовицкий, Шнейдер более детально рассматривают именно кризисные точки, что полезно для прогнозирования проблем:

1. Добрачная стадия (знакомство). Формирование образа партнёра и первых ожиданий от брака.

2. «Медовый месяц». Стадия эйфории и симбиоза, жизнь «вдвоём против всего мира» (аналог стадии романтизации).

3. Стадия «притирки» (кризис 1-го года). Столкновение с бытом, привычками и реальным характером партнёра. Идеалы рушатся (аналог стадии реалистичной оценки).

4. Стадия компромиссов и выработки общих правил. Пара учится договариваться, находит свой уникальный стиль взаимоотношений (аналог стадии компромиссов).

5. Стадия рождения первого ребёнка (кризис 3-5 лет). Кардинальная перестройка ролей, быта, появление конкуренции за внимание. Это новая, мощная волна адаптации.

6. Стадия «зрелого брака» (5-15 лет). Совместное преодоление трудностей, воспитание детей, построение общих карьерных и жизненных стратегий.

7. Стадия «второго медового месяца» (после ухода детей). Пара заново открывает друг друга, строит отношения в новых условиях.

Акцент на том, как пара распределяет внутренние «должности» можно наглядно увидеть в Фокусе ролевой структуре (Э.Г. Эйдемиллер):

1. Стадия недифференцированных ролей. Партнёры ещё не поняли, «кто за что отвечает» в их новой семье.

2. Стадия борьбы за власть и роли. Конфликты из-за того, кто будет главным, кто будет мыть посуду, кто распоряжается бюджетом.

3. Стадия выработки ролевой структуры. Пара приходит к устойчивому, комфортному для обоих распределению обязанностей и зон ответственности.

4. Стадия экзистенциального согласования. Партнёры договариваются не только о бытовых ролях, но и о глубинном смысле их союза, ценностях, жизненных сценариях.

Следует отметить, что *процесс адаптации не линейен* и может описываться различными исследователями через призму разных стадий. Так, некоторые модели акцентируют внимание на кризисах, связанных с рождением детей (расширенная модель), другие — на процессе

распределения семейных ролей (ролевая модель) или на становлении баланса между личной автономией и общностью в паре (модель границ).

На наш взгляд, для молодых людей условно можно выделить два основных типа кризисов:

1. Нормативные кризисы: связаны с естественными этапами развития семьи, через которые проходит почти каждая пара.

2. Ненормативные кризисы: вызваны внешними, непредвиденными обстоятельствами (потеря работы, тяжёлая болезнь, переезд и т.д.).

Основные кризисы молодой семьи.

1. Кризис первого года (кризис «притирки»).

Суть: Переход от романтической влюблённости к совместной жизни в быту. Это столкновение с реальностью после "медового месяца".

Триггеры (причины):

- быт;
- разное понимание порядка, готовки, ведения бюджета;
- несовпадение ожиданий, «кто за что отвечает»;
- разный режим дня, способы отдыха, личная гигиена;
- проявление «неидеальности»: обнаружение недостатков и раздражающих привычек партнёра;
- частые ссоры на пустом месте;
- разочарование, чувство, что «любовь прошла»;
- обиды, накопление невысказанных претензий.

Кризис медового месяца.

Наступает в первые 1-2 месяца семейной жизни. Первые ссоры, конфликты. Основная психологическая составляющая – разочарование, которое чаще возникает у женщины, оно связано с тем, что добрые роли молодыми супругами отыграны, это ухаживания, совместные мечтания, развлечения. После заключения брака стали меняться задачи.

Эффект халата.

Когда супруги перестают следить за своей внешностью, исчезает шарм и очарование, начинаются бытовые проблемы. Как показывает практика у мужчины и женщины разные установки, задачи и ожидания от брака. Женщина реализуется в семье, а мужчина вне семьи и после брака он быстро переключается на вне семейное поведение, при этом жена чувствует себя обманутой. После свадьбы она обнаруживает, что у него есть работа, хобби, друзья.

Как выйти из кризиса в отношениях?

Пар, которые имеют абсолютно одинаковый взгляд на жизнь, одинаковые вкусы, интересы не бывает поэтому, чтобы выйти из кризиса, сохранив при этом семью необходимо:

1. Научиться разговаривать, обсуждать проблемы и принимать компромиссное решение;
2. Учиться уважать точку зрения близкого человека, понимая, что это отдельная личность;
3. Говорить о своих чувствах в отношении данного, конкретного поступка партнёра, а не думать, что он сам обо всём догадается;
4. Уважать свои желания и настаивать на тех, которые Вы считаете важными для Вас;
5. Понимать, что Ваша пара – это отдельное совершенно уникальное сообщество созданное только Вами и качество вашей совместной жизни зависит от Вас, а не от внешних обстоятельств, какими бы суровыми они не были.

Для мужчины отношения - это признание, уважение и любовь – это действия, результаты, а для женщины – это любовь, уважение и восхищение ею [3].

2. Кризис, связанный с рождением первого ребёнка.

Суть: переход от диады (парные отношения) к триаде (родительско-детские отношения). Это самый серьёзный испытание для молодой семьи.

Триггеры: перераспределение внимания:

- все внимание жены переключается на ребёнка, муж чувствует себя покинутым и ненужным;
- физическая и эмоциональная усталость: недосып, послеродовая депрессия, постоянная нагрузка;
- новые обязанности и ответственность: давление родительской роли;
- изменение сексуальных отношений: снижение либидо у женщины, усталость, временный медицинский запрет.

Проявления: сексуальная холодность, конфликты из-за помощи по дому и уходу за ребёнком, ревность мужа к ребёнку, чувство одиночества у жены.

3. Кризис 3-5 лет («кризис самостоятельности»).

Суть: связан с окончанием периода первичной адаптации и становлением семьи как системы. Ребёнок подрастает, и супруги "пересматривают" свои жизненные сценарии.

Триггеры:

- профессиональная реализация: обоим партнёрам важно расти в карьере, что создаёт конкуренцию за время и ресурсы;
- «выход из декрета»: жена возвращается к работе, что требует пересмотра сложившегося за несколько лет распределения ролей;

- чувство «застоя»: рутина, ощущение, что романтика и новизна ушли, жизнь превратилась в «день сурка»;

- поиск самореализации вне семьи (гипертрофированное внимание к работе, хобби), вопросы «а тому ли человеку я посвящаю жизнь?», рост неудовлетворённости.

Ресурсы преодоления кризисов. Ресурсы — это источники сил, которые помогают паре не просто «пережить» кризис, а выйти из него окрепшей.

1. Внутренние (внутриличностные и внутрисемейные) ресурсы:

- Осознание нормативности кризиса. Понимание того, что происходящее — не конец любви, а этап роста, снижает панику и даёт силы на его преодоление.

- Коммуникация. Умение открыто, без обвинений, говорить о своих чувствах, страхах и потребностях. Использование "Я-высказываний".

- Способность к компромиссу и переговорам. Готовность не настаивать на своём, а искать решение, устраивающее обоих. Гибкость в распределении ролей.

- Эмоциональная поддержка и эмпатия. Способность выслушать, обнять, просто побыть рядом, даже если проблема не решается мгновенно.

- Сохранение и культивирование близости.

- Сексуальная близость: стараться находить время и силы для интимной жизни.

- Эмоциональная близость: совместные ритуалы (вечерние прогулки, свидания), разговоры не только о быте.

- Общие цели и ценности. Наличие совместных планов (построить дом, путешествовать, дать детям образование) объединяет и помогает видеть дальше текущих трудностей.

- Чувство юмора. Умение посмеяться над абсурдностью ссоры или над ситуацией — мощнейший антистрессовый ресурс.

2. Внешние ресурсы:

- Поддержка близкого окружения. Возможность доверительно поговорить с друзьями или родителями, которые поддерживают ваш союз, а не подливают масла в огонь.

- Профессиональная психологическая помощь. Семейный психолог или психотерапевт — это важнейший ресурс, если пара чувствует, что сама не справляется. Специалист выступает объективным посредником, помогает наладить коммуникацию и увидеть корень проблем.

- Информационные ресурсы. Книги, статьи, лекции по психологии отношений, которые дают понимание происходящих процессов.

- Социальная и государственная поддержка. Помощь в виде декретных выплат, доступных детских садов, что снижает экономическое и организационное давление на молодую семью.

Вывод: кризис в молодой семье — это не приговор, а запрос на изменение. Успешное преодоление кризиса зависит от того, насколько пара способна использовать свои внутренние ресурсы (общение, гибкость, поддержка) и, при необходимости, не боится обратиться к внешним ресурсам (психолог). Пройдя через кризис, пара не возвращается к прежним отношениям, а создаёт новые, более глубокие, зрелые и устойчивые.

Литература

1. Новак, Н. Г. Психология семейных кризисов / Н. Г. Новак ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. – 189 с.
2. Кризисы семейной жизни: причины, признаки, периоды.
<https://edprodpo.com/blog/psychology/krizisy-semeynoy-zhizni/?ysclid=mh2ur3nwyw932904148>
3. Кризисы молодой семьи.
https://www.b17.ru/article/krizisy_molodoy_semiy/?ysclid=mh2ux4ccas68714999
4. Кризисы семейной жизни по годам: как преодолеть. <https://www.pravmir.ru/krizisy-semejnoj-zhizni-prichiny-i-puti-preodoleniya/?ysclid=mhuqw5szgc223236359>
5. Семейные кризисы — Рувикс: Интернет-энциклопедия
https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%8B

ГЛАВА 2. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ РАБОТЫ С МОЛОДЁЖЬЮ

2.1. Принципы и этика диагностики в группе.

К диагностическим инструментариям для работы с молодежью от 14 до 25 лет (старшего школьного возраста 14-18 лет, а также для молодых людей 19-25 лет) относятся такие методы как наблюдение, беседа, анкетирование, интервью, экспертная оценка, анализ документов и другие.

Существуют требования, которым должен отвечать диагностический инструментарий, ниже приведены основные требования:

- Нацеленность на выявление позитивных факторов развития и поиск путей решения проблемы.
- Простота, доступность и скорость переработки. Особенно ценными являются те методики, которые позволяют быстро и эффективно выявлять пути решения проблемы.
- Обеспечение безопасной процедуры исследования с точки зрения возможности разглашения информации, соблюдение принципа приоритета интересов.

Важнейшими условиями успешности диагностики являются, с одной стороны, готовность испытуемого принять участие в процедуре тестирования и с другой — позиция, которую занимает в этой системе взаимоотношений сам исследователь.

Каждый пользователь теста должен располагать сведениями о валидности и надёжности используемого теста, ограничениях, связанных с его применением. Необходимо уделять большое внимание отбору тестов, интерпретации полученных результатов. Любой из используемых диагностических инструментов должен отвечать целям исследования. Особые требования предъявляются к работе с компьютеризированными тестами. В этом случае всегда существует риск получения неточных данных. Неквалифицированное применение таких методик способствует появлению у пользователя ошибочных, искажённых представлений о себе, своих возможностях, нередко оказывает психотравмирующее воздействие. Большое значение придаётся конфиденциальности результатов тестирования.

Ни один из психологов не может быть компетентен в использовании всех тестов, а поэтому нельзя пренебрегать предварительной подготовкой. Нами предложены диагностические материалы, которые также требуют внимательного изучения.

Мы должны постоянно помнить о том, что результаты наших исследований всегда приобретают личностный смысл для обследуемого. Отсюда вытекает важнейшее требование - не причинить морального ущерба личности. Диагностическим исследованиям должен быть чужд дух «наклеивания ярлыков», предвзятого отношения к обследуемому. Ниже приведены

основные этические принципы, которыми необходимо руководствоваться в процессе диагностики в группе, а также нами отдельно выделены отдельно принципы диагностики в группе для тренинговых занятий.

Основные этические принципы диагностики в группе:

1. Принцип конфиденциальности. Предполагает неразглашение сведений, полученных в ходе диагностики.
2. Принцип профессиональной компетентности. Позволяет грамотно и корректно использовать методы диагностики, обеспечивает соблюдение этических норм.
3. Принцип ненанесения ущерба испытуемому. Предполагает организацию деятельности так, чтобы ни её процесс, ни её результат не наносили испытуемому какого-либо вреда.
4. Принцип морально-позитивного эффекта обследования. Заключается в том, чтобы добиваться в результате обследования и консультации повышения настроения и снижения у испытуемых вероятности проявления негативных особенностей их поведения.

Основные принципы диагностики в группе для тренинговых занятий:

1. Принцип диагностики. Перед набором тренинговой группы и в ходе проведения работы необходимо отслеживать и диагностировать состояние каждого из участников.
2. Принцип добровольности. Каждый из участников имеет право отказаться от выполнения того или иного задания или обсуждения той или иной темы.
3. Принцип информированности. Каждый из участников тренинга имеет право получить информацию о его целях, задачах, методах работы и т. д.
4. Принцип учёта знаний о групповой динамике. Ведущий тренинга анализирует степень сплочённости участников группы, ролевое распределение её участников, выработанные в группе ценности и нормы, а также количественный и качественный состав группы и другие её характеристики.

2.2. Методы оценки: входная диагностика, текущая оценка (во время программы), итоговая оценка.

Прежде чем выбирать методы, нужно определить, что именно мы оцениваем. Адаптация к браку включает в себя:

- Когнитивный компонент: знания о браке, семейных ролях, правах и обязанностях, конструктивном разрешении конфликтов.

- Эмоциональный и ценностно-мотивационный компонент: готовность к браку, адекватность ожиданий, общность семейных ценностей, уровень удовлетворенности браком, эмоциональная близость, способность к эмпатии.

- Поведенческий компонент: навыки коммуникации, совместного принятия решений, распределения обязанностей, разрешения конфликтов.

Этап 1: Входная диагностика (до начала программы).

Анкетирование: сбор демографических данных (возраст, место учёбы / работы, отношений, образование).

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

1.1. Количественные методики.

Цель: получение объективных, измеримых данных, которые можно подвергнуть статистической обработке, сравнить «до» и «после», выявить общие тенденции в группе.

Шкала готовности к браку (модифицированная).

Целевая аудитория: молодые люди 19-25 лет.

Участники оценивают по шкале от 1 до 10 утверждения:

- ✓ «Я понимаю, какие качества партнёра для меня важны».
- ✓ «Я знаю, как мы с партнёром будем решать финансовые вопросы».
- ✓ «Я уверен(а), что мы сможем конструктивно разрешать конфликты».
- ✓ «Я представляю, как мы распределим бытовые обязанности»

Диагностика установок и готовности.

Целевая аудитория: молодые люди 19-25 лет.

Методика «Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП) (А. Н. Волкова) – позволяет вычислить индекс рассогласования между ожиданиями от партнёра и собственными установками.

Опросник «Установка на брак и семейную жизнь» (адаптированный вариант, основанный на методиках Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса) - позволяет уточнить установки на брак, готовность к семейной жизни (см. Приложение 1).

Диагностика коммуникации и поведения.

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Тест «Стратегии поведения в конфликте» (К. Томас) – определяет выраженность в процентах или баллах пяти стратегий (см. Приложение 2).

1.2. Качественные методики: короткое предварительное интервью о мотивах вступления в брак и ожиданиях от программы.

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Конкретные инструменты для пост-тестирования: методика неоконченных предложений (до и после):

- ✓ «Идеальный брак — это...»
- ✓ «Главная причина конфликтов в паре — это...»
- ✓ «Для меня самое страшное в браке — это...»

Анализ: качественный анализ ответов покажет сдвиг от стереотипных/негативных к более глубоким и осозанным формулировкам.

Разбор кейса (письменно).

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Дается одна и та же ситуация до и после программы: «Представьте, вы и ваш партнёр/друг/подруга получили приглашение на праздник: вы хотите пойти, а ваш партнёр/друг/подруга — остаться дома. Ваши действия?»

Фокус-групповая дискуссия (на начальном этапе программы).

Примерные темы для обсуждения:

- ✓ Современный брак: каким я его вижу? Чем он отличается от брака моих родителей?
- ✓ Какие «правильные» и «неправильные» причины для вступления в брак существуют?"
- ✓ Обязанности мужчины и женщины в семье: что изменилось?

Что даёт: позволяет выявить групповые нормы, социальные стереотипы, спектр мнений и аргументов, которые молодые люди используют для объяснения своих взглядов.

Этап 2: Текущая оценка (во время программы).

2.1. Методика «Ежедневный барометр настроения и понимания».

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Процедура: в начале каждого занятия участники анонимно отмечают на общем плакате (или в онлайн-форме) точку на двух осях:

- ✓ Ось X: Насколько я комфортно себя чувствую в группе/при обсуждении тем? (от «Тревожно/Некомфортно» до «Уверенно/Комфортно»).

✓ Ось Y: Насколько я хорошо понимаю пройденный материал? (от «Ничего не понял» до «Все понятно»).

Что даёт: визуальная "карта облаков" группы. Позволяет тренеру сразу увидеть, есть ли участники "в зоне риска" (низкое понимание и комфорт), и оперативно на это отреагировать.

Опросник «Мишень».

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Процедура: рисуется мишень с 3-4 кругами. Участникам раздают стикеры и просят ответить на вопрос (например, «Насколько полезна для вас была сегодняшняя тема?») и приклеить стикер:

- ✓ В центр мишени — «Очень полезно, сразу буду применять».
- ✓ В середину — «Полезно, но не до конца ясно».
- ✓ Во внешний круг — «Пользы не увидел(а)».

Что даёт: быстрая и наглядная оценка полезности конкретного занятия.

Шкалирование для самооценки навыков.

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Процедура: в конце блока (например, по коммуникации) участников просят оценить по 10-балльной шкале утверждения:

- ✓ «До занятия моя уверенность в том, что я могу донести свою точку зрения без ссоры, была на __ баллов. Сейчас она на __ баллов».
- ✓ «Насколько я сейчас понимаю, как мы с партнёром/другом/подругой можем договариваться о бюджете? __ баллов».

Что даёт: показывает немедленный сдвиг в самоощущении после отработки навыка.

2.2. Качественные методы рефлексии и обратной связи.

Эти методы позволяют услышать личный смысл, трудности и инсайты участников.

Метод «Плюс - Минус - Интересно» (ПМИ).

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Процедура: в конце занятия участники заполняют табличку из трёх колонок:

- ✓ Плюс: Что было наиболее полезным, что понравилось?
- ✓ Минус: Что было непонятным, не понравилось, вызвало сопротивление?
- ✓ Интересно: Что узнал нового о себе/партнере/друге/подруге? Какая мысль показалась самой интересной?

Что даёт: структурированная и безопасная обратная связь.

Колонка «Интересно» особенно ценна для отслеживания личностного роста.

Упражнение «Острова» (визуализация динамики).

Целевая аудитория: молодые люди 19-25 лет.

Процедура: на полу рисуются или раскладываются воображаемые «острова» с названиями: «Остров Неопределённости», «Остров Первых Открытий», «Остров Доверия», «Остров Конструктивных Споров», «Остров Гармонии» и т.д. Участников просят встать на тот остров, который отражает текущее состояние их отношений.

Что даёт: невербальная, телесная оценка динамики. Тренер и группа видят, кто и куда «перемещается» от занятия к занятию. Это мощный инструмент для групповой поддержки.

Рефлексивные круги с фокус-вопросом.

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Процедура: участники по кругу (имея право пропустить ход) отвечают на один конкретный вопрос, связанный с применением навыка.

✓ «Какой один вопрос из сегодняшней темы вы хотели бы обсудить со своим партнёром?»

✓ «Опишите одним словом, что вы чувствуете после сегодняшнего упражнения на доверие».

✓ «Какой маленький шаг в общении с партнером вы совершили на этой неделе благодаря прошлому занятию?»

Что даёт: создаёт атмосферу доверия и позволяет услышать каждого.

2.3. Практические задания и проектная деятельность.

Оценка происходит через наблюдение за применением навыков в смоделированных или реальных условиях.

Практические задания и проектную деятельность необходимо выбирать для конкретной целевой аудитории: школьный возраст 14-18 лет и / или молодые люди 19-25 лет.

Протоколы домашних заданий («Дневник наблюдений»).

Процедура: участники ведут краткие записи по итогам выполнения домашних заданий (например, "Применить технику «Я-высказывания» в одном бытовом разговоре").

Форма протокола:

Ситуация: ____ Что я сказал(а): ____ Реакция партнёра: ____ Что я почувствовал(а): ____ Что получилось / не получилось: ____

Что даёт: позволяет тренеру увидеть, как теория воплощается в жизнь, и выявить типичные трудности.

Работа в малых группах с наблюдением.

Процедура: Участники разбиваются на тройки для отработки навыка (например, «активное слушание»). Один говорит, второй слушает, третий — наблюдатель с чек-листом. Потом - ротация.

Чек-лист для наблюдателя: «Слушающий смотрел в глаза?», «Перепарфразировал услышанное?», «Задавал уточняющие вопросы?».

Что даёт: Формирующее оценивание, где обратную связь участники получают не только от тренера, но и от сверстников.

Рекомендация: комбинируйте методы. Например, на одном занятии можно использовать «Барометр» (вначале), затем «Острова» (в середине) и завершить «ПМИ». Это даст вам объёмную картину происходящего и позволит гибко управлять процессом, делая программу максимально отвечающей потребностям участников.

Для более глубокого вхождения программу, предлагаем следующие методики

Проективные методики:

- «Рисунок семьи», неоконченные предложения. Рисунок семьи - позволяет выявлять особенности отношений в семье (см. Приложение 3).

- «Три дерева» помогает выявить отношения с родственниками, причины внутрисемейных проблем и облегчить планирование коррекционной работы (см. Приложение 4).

Опросники:

- «Готовность к браку» Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман (см. Приложение 5).

- «Измерение установок в семейной паре» Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская (см. Приложение 6).

- Опросник «Распределение ролей в семье» Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская (см. Приложение 7).

- Опросник методики «Шкала эмоционального отклика» Balanced Emotional Empathy Scale — BEES) А. Меграбяна и Н. Эпштейна (см. Приложение 8).

- Опросник «Шкала любви и симпатии» З. Рубин, модификация Л.Я. Гозман, Ю.Е. Алешина, адаптированная (см. Приложение 9).

Методики:

- Методика «Мотивы вступления в брак» на основе работ С.И. Голода, А.Г. Харчева, А.Б. Добровича, Э.Г. Эйдемиллера, В. Юстицкиса, М. Джеймс, С.В. Ковалева, О.С. Сермягиной и др. (см. Приложение 10).

- Методика «Шкала семейного окружения» (ШСО) адаптация Куприянова С.Ю. (см. Приложение 11).

- Методика «Особенности общения в браке» Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская (см. Приложение 12).

- Методика PARI (изучение родительских установок).

- Анкета «Ценностные ориентации в браке» на основе методики В.В. Матиной, адаптированная (см. Приложение 13).

Тесты:

- Тест Шкала семейных отношений (ШСО) адаптированная (см. Приложение 14).

- Тест-карта оценки готовности к семейной жизни И.Ф. Юнда.

- Тест «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» (ПЭА) Н.Н. Обозов (см. Приложение 15).

- Тест СПА социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда (см. Приложение 16).

Кейс-стадии и ситуационные задачи для групповой работы необходимо выбирать индивидуально для конкретной целевой аудитории: школьный возраст 14-18 лет и / или молодые люди 19-25 лет.

Этап 3: Итоговая оценка (сразу после программы).

Цель: зафиксировать конкретные изменения в знаниях, установках и поведенческих намерениях участников. Проводится ДО (пре-тест) и ПОСЛЕ (пост-тест) программы.

Шкала готовности к браку (модифицированная) и методика неоконченных предложений (до и после). Анализ: качественный анализ ответов покажет сдвиг от стереотипных/негативных к более глубоким и осознанным формулировкам.

Разбор кейса (письменно): даётся одна и та же ситуация до и после программы: «Представьте, вы и ваш партнёр получили приглашение на праздник: вы хотите пойти, а ваш партнёр — остаться дома. Ваши действия?»

Анализ: в «до» версиях часто встречаются ответы в духе «буду уговаривать» или «поссоримся». В «после» версиях должны появиться элементы переговоров, поиска компромисса, использования «Я - высказываний».

Опросник на проверку знаний: несколько простых вопросов на усвоение ключевых концепций программы (например, «Перечислите 3 правила активного слушания»).

Оценка когнитивных, эмоционально-оценочных и поведенческих компонентов см. Таблица 2.1.

Оценка когнитивных, эмоционально-оценочных и поведенческих компонентов

Критерий	Метод сбора (инструменты)	Что измеряем?
Когнитивный компонент (знания и осознания)	Опросники, методика «Ассоциаций» и др.	Изменение в определении «идеальной семьи», понимание концепций (5 языков любви, стадии отношений, модели конфликта) и др.
Эмоциональный и ценностно-мотивационный компонент (установки и готовность)	Адаптированные опросники, шкала субъективной оценки и др.	Уровень готовности к браку, изменение установок (например, «Быт убивает любовь» - «Быт можно организовать»), снижение уровня тревожности перед браком и др.
Поведенческий компонент (навыки и намерения)	Кейс-задачи, проективные методики, шкала поведенческих намерений	Сформированность навыков коммуникации, решения конфликтов, планирования. Готовность применять конкретные техники (например, технику «Я-высказываний»).

2.3. Интерпретация результатов и определение зон развития для группы.**Этап 1. Подготовка к интерпретации: сбор и систематизация данных.**

Прежде чем интерпретировать, необходимо собрать данные с помощью надёжного диагностического инструментария. Рекомендуемый комплекс методик (см. 2.2. Методы оценки: входная диагностика, текущая оценка (во время программы), итоговая оценка).

Так, например: Опросник «Распределения семейных ролей» (см. Приложение 9): позволяет оценить, насколько согласованы ожидания и реальное распределение обязанностей.

Методика «Особенности общения в браке» Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская (см. Приложение 12): выявляет удовлетворённость браком, уровень конфликтности, взаимопонимание.

Анкета «Ценностные ориентации в браке» (адаптированная) (см. Приложение 13): определяет, насколько совпадают или конфликтуют базовые семейные ценности партнёров (отношение к деньгам, детям, карьере, отдыху и т.д.).

Тест «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» (ПЭА) Н.Н. Обозов (см. Приложение 15): диагностирует ключевые компоненты межличностных отношений.

Тест СПА (Социально-психологическая Адаптация) К. Роджерса и Р. Даймонда (см. Приложение 16): оценивает общий уровень адаптации, принятие себя и других, эмоциональный комфорт, интернальность / экстернальность, стремление к доминированию.

Результат этапа: получены количественные и качественные данные по каждому и по группе в целом.

Этап 2. Интерпретация результатов.

Сводный анализ результатов по диагностике к адаптации к браку - структурирование всех полученных данных, объединяя количественные и качественные результаты по каждому компоненту для молодых людей 19-25 лет. Пример см. Таблица 2.2.

Таблица 2.2.

Сводный анализ результатов по диагностике к адаптации к браку

Компонент адаптации	Количественные данные
1. Когнитивный	<p>Высокие баллы в тестах на знание прав, этапов развития семьи. Но: низкие баллы в вопросах о бюджете и планировании. "Мы никогда не говорили о том, как будем распоряжаться деньгами". "Я не знал, что кризисы в браке — это нормально".</p> <p>Вывод: группа демонстрирует хорошие теоретические знания, но имеет системный пробел в практических вопросах семейной экономики и кризисов.</p>
2. Эмоциональный и ценностно-мотивационный	<p>Незначительный рост по шкале удовлетворённости браком (ОУБ). По тесту Томаса сохраняется высокий показатель по шкале "Избегание". "Мы редко говорим о чувствах, чтобы не спорить". "Иногда я просто замалчиваю обиду, потому что не знаю, как сказать".</p> <p>Вывод: У группы низкий уровень эмоциональной близости и навыков выражения чувств. Преобладает стратегия избегания конфликтов, что мешает глубокой связи.</p> <p>Высокие баллы по шкале "Романтические ожидания". В анкетах часто встречается мотив "быть как все". "Я думал, что любовь решит все проблемы". "Мы поженились, потому что так положено после вуза".</p> <p>Вывод: у группы завышенные, романтизированные ожидания от брака и недостаточная осознанность мотивов вступления в брак.</p>
3. Поведенческий (коммуникация, конфликты)	<p>Поведенческий (Коммуникация, конфликты). Низкие баллы в ролевом опроснике (РОП) по шкалам "Хозяйственно-бытовые обязанности" и "Воспитание детей". "Мы постоянно ссоримся из-за того, кто выносит мусор". "Когда мы пытаемся обсуждать проблему, это превращается в взаимные упреки".</p> <p>Вывод: группа испытывает острый дефицит коммуникативных навыков (я-высказывания, активное слушание) и не имеет договоренностей о семейных ролях.</p>

Интерпретацию следует проводить на двух уровнях: групповом и индивидуально/парном. Групповой уровень анализа (для определения общих тенденций) - расчёт средних значений и стандартных отклонений по всем шкалам выбранных методик. Индивидуально-парный уровень анализа для точечной работы.

Этап 3: Определение зон развития для группы.

Каждый модуль разделен на Блоки, при необходимости можно добавлять или, напротив, убирать на ваших практических занятиях/тренингах упражнения, мини-лекции в зависимости от ключевых зон развития и целевой аудитории (школьный возраст 14-18 лет и/или молодые люди 19-25 лет).

Можно выделить следующие ключевые зоны развития, требующие целенаправленной работы. Примеры:

1. Ключевые дефицитарные зоны (требуют первоочередного внимания).

Например:

Зона 1.1. Навыки конструктивного разрешения конфликтов.

Выявленные проблемы: преобладание стратегий избегания, эскалация конфликтов, переход на личностные обвинения.

Задачи развития:

- ✓ Освоение техники «Я-высказываний».
- ✓ Формирование навыков активного слушания.
- ✓ Распознавание триггеров конфликтных ситуаций.
- ✓ Овладение методами эмоциональной саморегуляции.

Зона 1.2. Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии.

Выявленные проблемы: трудности в идентификации и вербализации эмоций, низкий уровень эмпатического понимания партнёра.

Задачи развития:

- ✓ Расширение эмоционального словаря.
- ✓ Развитие способности к распознаванию невербальных сигналов.
- ✓ Формирование навыков эмпатического реагирования.

2. Стратегические зоны (обеспечивают долгосрочную стабильность брака).

Например:

Зона 2.1. Функциональное распределение семейных ролей и обязанностей.

Выявленные проблемы: конфликты из-за неопределённости бытовых обязанностей, отсутствие чётких договорённостей.

Задачи развития:

- ✓ Освоение техник проведения семейного совета.
- ✓ Анализ и рефлексия родительских моделей семьи.
- ✓ Разработка гибкого "семейного договора".

Зона 2.2. Управление семейными ресурсами.

Выявленные проблемы: отсутствие навыков совместного финансового планирования, трудности в распределении временных ресурсов.

Задачи развития:

- ✓ Освоение принципов финансовой грамотности для пары.
- ✓ Разработка моделей ведения семейного бюджета.
- ✓ Формирование навыков тайм-менеджмента для пар.
- ✓ Мироззренческие зоны (формируют основу брачных отношений).

Зона 2.3. Формирование адекватных ожиданий от брака.

Выявленные проблемы: Преобладание романтизированных представлений, неготовность к кризисным периодам.

Задачи развития:

- ✓ Изучение стадий развития семьи.
- ✓ Нормализация кризисных периодов в браке.
- ✓ Формирование реалистичных моделей любви и партнёрства.

Заключение:

Грамотная интерпретация результатов — это не просто констатация фактов («у нас много конфликтов»), а глубокий анализ, позволяющий перейти к конструктивным действиям («нам нужно развивать навыки управления конфликтами, фокусируясь на технике "Я-высказываний"»). Определение зон развития на основе диагностики обеспечивает целесообразность и высокую эффективность последующих методических мероприятий, направленных на повышение социально-психологической адаптации молодёжи к браку.

Литература

1. Е. Ю. Макарова, Н. А. Цветкова. Психодиагностика супружества. М.: МПГУ, 2024
2. <https://xn--e1aaancaqlcc7aew1d7d.xn--80adxhks/wp-content/uploads/territoriya-semii-territoriya-doveriya/dlya-specov/inf-method-materials/semjnyj-krizis.pdf?ysclid=miatthpsq413247580> [semjnyj-krizis.pdf](#)

ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОНСТРУКТОР ПРОГРАММЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К ИНСТИТУТУ БРАКА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Методический конструктор программы по повышению социально-психологической адаптации к институту брака среди молодёжи состоит из 4 модулей (каждый из которых поделён на Блоки). Корректировка программы в зависимости от результатов диагностики (см. Глава 2. Диагностический инструментарий для работы с молодёжью).

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

3.1. Модуль «От «Я» к «Мы»: формирование партнёрской идентичности».

Модуль состоит из 6 Блоков, возможно корректировка в зависимости от результатов диагностики и целевой аудитории (см. Глава 2. Диагностический инструментарий для работы с молодёжью).

1. Актуальность модуля: успешная адаптация к браку требует от молодых людей психологической трансформации: перехода от «Я» к «Мы». Гармоничная версия Я, ТЫ, МЫ - это развитие отношений, которые идут по трём направлениям Я, ТЫ, МЫ.

2. Цель модуля: сформировать у молодёжи представление о партнёрской идентичности как основе крепких отношений и развить практические навыки для её поэтапного формирования.

3. Задачи модуля:

Когнитивные (знания):

✓ Дать определение понятиям «партнёрская идентичность», «мы-концепция», определения понятиям «брак» (официальный, гражданский) и «сожитительство» (фактический брак).

✓ Объяснить разницу между отношениями «Я + Ты» и «Мы».

✓ Изучить этапы и психологические механизмы формирования партнёрской идентичности.

✓ Выявить факторы, способствующие и препятствующие её формированию.

Эмоционально-ценностные (отношения):

✓ Способствовать осознанию личных установок и страхов, мешающих формированию «Мы».

✓ Сформировать ценностное отношение к взаимной поддержке, уважению границ и общим целям в паре.

✓ Развить эмпатию и понимание потребностей партнёра.

✓ Содействовать формированию ценностного отношения к семье, партнёрству и личной ответственности.

Практические (навыки):

✓ Отработать навыки совместного планирования и принятия решений.

✓ Развить коммуникативные техники для обсуждения общих ценностей и правил.

Структура и содержание модуля:

Модуль построен по принципу «от простого к сложному»: от самопознания к пониманию партнёра и далее к построению «Мы».

Блок 1: «Я» в будущем «Мы» (самопознание и ценности). «Мосты и стены: как строится общее пространство».

Цель: Осознание себя, своих ценностей, установок и ожиданий от отношений, формирование реалистичных представлений о партнёре и механизмах осознанного выбора.

1. Актуализация темы. Темы для обсуждения:

✓ «Мой внутренний мир»: Что для меня важно в жизни? Мои сильные и слабые стороны. Личные границы.

✓ Ценности и брак: Что для меня значит «счастливая семья»? Иерархия ценностей (доверие, уважение, поддержка, свобода и т.д.).

✓ Идеальный партнёр и реальный партнёр»: различие между навязанными образами (из кино, соцсетей) и реальными человеческими качествами.

2. Теоретический блок (лекция-беседа).

Факторы, способствующие (открытость, доверие, общие ценности) и препятствующие (ригидность, эгоизм, невысказанные ожидания) формированию «Мы». Понятие личных границ в паре.

Что такое партнёрская идентичность?

Модель «Треугольника Мы»

Общие Цели → Общие Правила → Общая История.

3. Практическая часть:

Занятие: «Психологическая скорая помощь» (ролевая игра).

Формат: работа в тройках: «Говорящий», «Слушающий», «Наблюдатель».

Ход работы:

«Говорящий» описывает небольшую сложную ситуацию (реальную или гипотетическую), которая могла бы произойти в паре (например, «устал на работе, пришёл домой, а партнёр требует внимания»).

Задача «Слушающего» – оказать «эмоциональную первую помощь»:

Шаг 1: Активное слушание. Проявить эмпатию: «Я вижу, что ты расстроен/устал. Это должно быть тяжело».

Шаг 2: Легитимация чувств. Показать, что чувства партнёра имеют право на существование: «Понимаю, что после тяжёлого дня хочется побыть одному».

Шаг 3: Поддержка. Предложить помощь или утешение: «Давай я сделаю тебе чай, а поговорим позже?» / «Обними меня, пожалуйста».

«Наблюдатель» даёт обратную связь, насколько эффективны были действия «Слушающего».

Участники меняются ролями.

Эффект: Это упражнение тренирует самый важный навык для эмоционального отклика – эмпатическую реакцию, которая превращает двух отдельных людей в эмоционально связанную пару «Мы».

Эти практики позволят участникам не просто узнать о мотивах и эмоциях, а прочувствовать их на себе, сформировав прочный внутренний фундамент для будущих отношений.

Рефлексия и подведение итогов.

Блок 2 - См. 4.1.1. «Брак или сожительство?» (лекция-дискуссия):

Форма проведения: лекция-дискуссия с элементами деловой игры.

1. *Актуализация темы.* Упражнение «Ассоциативный ряд» («БРАК» и «СОЖИТЕЛЬСТВО»)

2. *Теоретический блок (лекция-беседа).*

Определения:

- От «Я» к «Мы. Отношений Я+Я. Я+ТЫ = Мы.
- Официальный брак.
- Сожительство.

3. *Деловая игра «Суд над форматом отношений»* (Группа 1: «Адвокаты Брака»; Группа 2: «Адвокаты Сожительства»; Группа 3: «Судьи-эксперты»).

4. *Рефлексия и подведение итогов .*

Домашнее задание: написать эссе на тему: «Брак или сожительство?»

Блок 3 - см. 4.2.1. Практическое занятие. «Мой образ идеальной семьи» (Техника визуализации и обсуждения).

1. *Актуализация темы.* Упражнение «Ассоциации»: «Семья – это...».

2. *Основная часть.* Техника визуализации «Мой идеальный дом».

Шаг 1: Расслабление и настройка.

Шаг 2: Творческое воплощение .

Шаг 3: Обсуждение в мини-группах.

3. Рефлексия и завершение.

Блок 4. см. 4.2.2. Практическое занятие. Занятие «Я высказывание вместо Ты обвинения» (отработка навыка на практических примерах для молодёжи).

1. Введение и актуализация темы. Упражнение «Камень и пёрышко».

2. Теоретический блок: «Ты-высказывание» и «Я-высказывание». Структура «Я высказывания».

3. Практический блок: отработка навыка.

Упражнение 1: «Собери высказывание».

Упражнение 2: «Ролевая игра "Переводчик"» статья "переводчиками" с языка конфликтов на язык сотрудничества.

4. Рефлексия и завершение.

Блок 5: «Азбука "Мы": навыки для дуэта».

Эмпатия и поддержка: как быть опорой для партнёра и принимать поддержку самому.

Задача: сформировать эмоциональный отклик в отношениях; осознать свой основной язык любви и язык партнёра, чтобы создать общую «инструкцию по применению», укрепляя партнерскую идентичность.

Время: 40-50 минут.

Материалы: Бланки для каждого участника (см. ниже), ручки.; карточки с названиями эмоций (радость, грусть, злость, страх, обида, гордость, разочарование, нежность, благодарность, скука и т.д.).

1. Введение и актуализация темы. Занятие: «Эмоциональный словарь пары».

Ход работы:

Упражнение «Угадай эмоцию»: Один участник тянет карточку и пытается изобразить эмоцию без слов. Второй – угадывает. Затем они обсуждают: «В какой ситуации в паре я могу испытывать эту эмоцию?»

✓ «Когда я чувствую...»: Участники по кругу завершают фразы:

✓ «Я чувствую радость в отношениях, когда ты...»

✓ «Я чувствую обиду, когда...»

✓ «Я чувствую поддержку, если...»

Обсуждение: не бывает «плохих» эмоций. Все они – сигналы. Важно научиться их распознавать и экологично сообщать о них партнёру.

2. Теоретический блок (лекция-беседа): 5 языков любви (Гэри Чепмен) (10 минут):

✓ Время (совместные путешествия, встречи, прогулки и т. д.).

✓ Слова (поощрения, ободрения, комплименты).

- ✓ Помощь (помощь в делах и по дому).
- ✓ Прикосновения (тактильные контакты).
- ✓ Подарки (цветы, конфеты, золото, бриллианты).

3. Практический блок: отработка навыка.

Упражнение 1 : «О любимой / любимом самом себе».

Важно составить список честно и откровенно. Необходимо понимать, что любовью по отношению к себе желательно заниматься каждый день. И использовать при этом все 5 языков любви. Подумайте, как вы хотите наполнять себя любовью к самой/ самому себе регулярно.

Вот примерный образец списка:

1. Время (спокойно и не спеша совершаю всё утренние ритуалы, важные для меня).
2. Слова (выражаю благодарность самой/ самому себе, хвалю себя за ранний подъём, выполненные дела и т. д)
- 3 . Помощь (грамотно делегирую часть своих домашних и рабочих дел).
4. Прикосновения (раз в неделю делаю массаж сухой щёткой, скраб, посещаю каждую пятницу баню).
5. Подарки (позволяю себе покупать подарки для самой/ самого себя без зазрения совести).

Вопрос для обсуждения (5 минут): Почему это так важно для перехода от «Я» к «Мы»?

Дополнить: потому что мы по своей природе эгоцентричны. Мы инстинктивно выражаем любовь на своём основном языке. Если мой язык — Подарки, то я буду дарить их партнеру, искренне считая, что это лучший способ проявить заботу. А если язык моего партнёра — Время, он может недоумевать: «Зачем эти безделушки? Лучше бы просто погулял со мной!»

И вот здесь кроется ключ к формированию партнерской идентичности. Речь не о том, чтобы изменить себя, а о том, чтобы узнать и принять «родной язык» другого человека и начать сознательно говорить на нем. Это и есть тот самый мостик от «Я» (я выражаю любовь так, как хочу я) к «Мы» (мы выражаем любовь так, чтобы это было понятно и приятно нам обоим)».

Упражнение 2: «Карта наших языков любви».

Индивидуальная работа (5 минут):

- ✓ Раздайте участникам бланки.
- ✓ Попросите их прочитать описания 5 языков любви и проранжировать их для себя по степени важности от 1 (самый важный) до 5 (наименее важный) в колонке «Мой язык».

✓ Затем в колонке «Язык моего партнёра» они должны представить себя на месте партнёра и так же проранжировать языки, как, по их мнению, это сделал бы он/она.

✓ В графе «Конкретные действия» напротив каждого языка нужно написать 1-2 простых примера, что для них лично значит проявление этой любви (например, для «Помощи»: «вынести мусор, не дожидаясь просьбы»; для «Времени»: «прогулка без телефонов»).

Работа в парах (10-15 минут):

Попросите участников (если они в паре) или в условных парах обсудить свои карты.

Ключевые вопросы для обсуждения в паре:

✓ «Угадал(а) ли я твой основной язык любви? Что стало для тебя неожиданностью?»

✓ «Почему для тебя так важен именно этот язык? (например, "Мне важны слова, потому что в детстве меня редко хвалили")».

✓ «Посмотри на мои "конкретные действия". Какой из пунктов тебе было бы особенно приятно получить от меня на этой неделе?»

✓ «В чем наши языки совпадают, а в чем кардинально различаются? Как мы можем использовать это различие, чтобы обогатить наши отношения, а не конфликтовать?»

4. Общая рефлексия в группе (5 минут):

Спросите у группы: «Какое открытие вы для себя сделали?»

Сделайте акцент на выводе: «Любовь — это не только чувство, это сознательное действие и решение. Говорить на языке партнёра — это навык, который формирует наше общее "Мы"».

Бланк для участника «Карта наших языков любви»

Имя: _____

Мой вывод и договорённость с партнёром: _____

Мой основной язык любви: _____

Основной язык любви моего партнёра (как я его понял(а)): _____

Одно конкретное действие, которое я готов(а) сделать для партнёра на его языке на этой неделе: _____

Карта наших языков любви

Язык любви	Описание	Мой язык (ранг 1-5)	Язык моего партнера (ранг 1-5)	Конкретные действия (что это значит для меня?)
Слова поощрения	Комплименты, поддержка, "спасибо", "я тебя люблю"			
Время	Безраздельное внимание, прогулки, глубокие разговоры			
Подарки	Символические знаки внимания, цветы, сюрпризы			
Помощь	Бытовые дела, помощь в делах, действия "за тебя"			
Прикосновения	Объятия, поцелуи, держаться за руки, секс			

Блок 6. Тренинг см. 4.3.4. «Выбор брачного партнёра» (для более глубокого погружения в модуль желательно провести Тренинг «Выбор брачного партнёра»).

Ожидаемые результаты:

После прохождения модуля участники:

- будут знать: структуру и этапы формирования партнёрской идентичности, факторы её укрепления.

- обретут: более осознанное и ответственное отношение к созданию партнёрских отношений, понимание важности баланса между «Я» и «Мы», практический инструментарий для укрепления чувства «Мы» в своих отношениях.

Этот модуль не даёт готовых ответов, но задаёт правильные вопросы и даёт инструменты, с помощью которых молодые люди смогут построить свои собственные, крепкие и счастливые, отношения. Дополнительный материал по модулю см. Таблица 3.2.

Структурно-содержательные характеристики семейно-брачной идентичности

Содержание характеристики	Оцениваемые качества
1. Когнитивный компонент (составляющие образа – «Я-будущий семьянин»)	
Необходимые знания о жизнедеятельности семьи, представления о себе как семьянине и брачном партнере	Выполнение обязанностей, заботливость, ответственность, сексуальность (внешняя привлекательность), терпеливость, трудолюбие, уважение к другому человеку, уравновешенность (самоконтроль), эмпатия (сопереживание, сочувствие другому человеку)
2. Ценностно-эмоциональный компонент (ценности семейных отношений, смысложизненные ориентиры)	
Отвечает за восприятие семейнобрачных отношений, позиционирование человека по отношению к браку и жизни в целом	Семейные ценности (счастливая семейная жизнь, любовь, родительская семья, моя будущая семья); оценка и восприятие семейно-брачных отношений (отношение к семье, положению личности в семье, браку, матери, отцу, партнеру, детям, себе, семейному отдыху); смысложизненные ориентации (цели в жизни, результативность жизни, осмысленность жизни)
3. Регулятивно-поведенческий компонент (представления о временной перспективе, способы достижения осознанной цели деятельности, ориентация в семейных ролях)	
Содержит набор операций и способов, с помощью которых осуществляется достижение осознанной цели деятельности	Построение жизненных планов во временной перспективе; ориентация в социальных семейных ролях и межличностных отношениях; коммуникативная инициатива и активность во взаимодействии, навыки эффективной коммуникации и разрешения конфликтов в семье; самоконтроль
4. Мотивационный компонент (брачные мотивы)	
Отражает мотивы вступления в брак	Безопасность, сексуальные отношения, долг, достижение успеха, любовь, материальное благополучие, общение, признание окружающими, счастье
5. Рефлексивный компонент (объективная оценка и внутренний контроль своей деятельности)	
Критичность оценки достигнутого и прогнозирование последующих результатов	уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений); локус контроля – Я, локус контроля – жизнь, самооценка, выраженность внутриличностного конфликта в сфере «счастливая семейная жизнь» и пр.

3.2. Модуль «Искусство диалога: эффективная коммуникация в паре, стратегии управления разногласиями».

Модуль состоит из 6 *Блоков*, возможно корректировка в зависимости от результатов диагностики (см. Глава 2. Диагностический инструментарий для работы с молодёжью).

Цель модуля: развить навыки эффективной и эмпатической коммуникации между партнёрами для успешной адаптации к совместной жизни, преодоления конфликтов и построения прочного, счастливого союза.

Задачи модуля:

- ✓ разрушить миф о том, что «счастливые пары не ссорятся»;
- ✓ показать, что гармония - это результат умения выстраивать диалог даже в сложных ситуациях;
- ✓ сформировать у участников практические навыки здоровой и эффективной коммуникации;
- ✓ освоить техники конструктивного общения, управления конфликтами и выражения эмоций для построения доверительных и прочных партнерских отношений.

Структура и содержание модуля: модуль построен по принципу «от разрушительного к конструктивному»: мы изучаем, что мешает общению, и чем его можно заменить.

Блок 1: «Почему мы не понимаем друг друга?» (Барьеры коммуникации).

Цель: осознать типичные ошибки в общении, которые приводят к ссорам и непониманию.

1. *Введение и актуализация темы. Дискуссия на тему:*

- ✓ Всегда ли мы понимаем друг друга?
- ✓ Почему мы не понимаем друг друга?
- ✓ Что помогает нам понять друг друга?

2. *Теория (мини-лекция):*

- ✓ «Четыре всадника Апокалипсиса» по Дж. Готтману: критика, презрение, защита, каменная стена.
- ✓ «Ты-сообщения» как источник конфликта. Формула «Я-сообщения».
- ✓ Факт - Мои чувства - Моя потребность - Просьба. Пример: «Когда ты переносишь наши встречи в последний момент (Факт), я чувствую обиду и досаду (Чувства), потому что для меня важно надежное планирование (Потребность). Не мог(ла) бы ты в следующий раз предупреждать меня заранее? (Просьба)».

- ✓ Роль невербального общения (молчание, вздохи, взгляд и др.).

3. *Практическое занятие: закрепление (Модуль 1. Блок 4. Занятие «Я высказывание вместо Ты обвинения», отработка навыка на практических примерах для молодёжи).*

Упражнение 1. «Переводчик с конфликтного».

Формат: работа в парах или мини-группах.

Ход работы: участникам раздаются карточки с фразами, содержащими «блоки общения».

Пример фраз: «Ты всегда забываешь вынести мусор!», «Ты меня совсем не слушаешь!», «Успокойся немедленно!», «Опять ты со своими проблемами...».

Задача: перевести эти обвинительные и разрушительные фразы на язык констатации фактов и «Я-сообщений».

Обсудить, как изменился эмоциональный окрас фразы.

Упражнение 2: «Конструктор Я-сообщений».

Формат: индивидуальная и групповая работа.

Ход работы: участники получают карточки с «Ты-сообщениями» (например: «Ты опять навёл бардак в комнате!»). Их задача — самостоятельно, а потом в группе, перестроить эти фразы в «Я-сообщения» по формуле. Обсудить, какая версия с большей вероятностью приведёт к решению проблемы, а не к ссоре.

4. Рефлексия и завершение.

Блок 2: «Код понимания: активное слушание и эмпатия».

Цель: научиться слышать не только слова, но и чувства партнёра.

1. Введение и актуализация темы. Дискуссия на темы:

- ✓ Что такое активное слушание ?
- ✓ Как понять чувства другого, не растворяясь в них?.

2. Теория (мини-лекция):

- ✓ Активное слушание: техники: эхо, парафраз, уточнение.
- ✓ Эмпатия и сочувствие.

3. Практическое занятие:

Упражнение 1. «Слушать — это не молчать».

Формат: работа в тройках («Говорящий», «Слушатель», «Наблюдатель»).

Ход работы:

«Говорящий» в течение 2-3 минут делится небольшой реальной или вымышленной проблемой/радостью.

Задача «Слушателя» — использовать техники активного слушания (переспрашивать, резюмировать, уточнять: «Правильно ли я понял, что ты чувствуешь...?»). Запрещено давать советы, перебивать и рассказывать свою историю. Дать понять участником, что закрытые вопросы и наводящие вопросы не всегда приводит конструктивному диалогу.

«Наблюдатель» следит по чек-листу за применением техник и использование открытых вопросов.

Затем все делятся чувствами: что было сложно, что давало «Говорящему» ощущение быть услышанным?

Упражнение 2. «Озвучь эмоцию».

Формат: парная работа.

Ход работы: Один участник рассказывает короткую историю. Задача второго — сделать предположение о чувствах рассказчика: «Мне кажется, в этой ситуации ты чувствовал(а) разочарование/радость/растерянность... Я прав?». Это тренирует навык эмпатии и проверки своих догадок.

4. Рефлексия.

Блок 2: «Культура конфликта: как спорить, чтобы укреплять отношения».

Цель: показать конфликт как источник роста, а не угрозу. Научиться правилам «честного боя».

1. Введение и актуализация темы. Притча:

Два мужичка размечали территорию в лесу, делая зарубки на деревьях, и внезапно встретились и поспорили:

— Это мой участок леса, ведь моя деревня ближе!

— Нет, твоя деревня за речкой, оттуда через мостки даже за полчаса не дойти, а от моей едва четверть часа ходу, значит, и участок этот должен быть мой!

Так жарко они спорили, что вышел на их голоса старичок, собиравший поблизости грибы, и встал рядом, чтобы послушать спорщиков.

Тогда мужички решили обратиться к нему: раз уж он всё слышал, может, рассудит их спор?

— Рассудить не рассужу, — говорит старичок, — какой я судья... А самим разобраться помогу.

— Да как же ты поможешь?

— А очень просто. Задам вам всего один вопрос: для чего вам нужен этот лес?

— Как для чего? Я хочу срубить эти деревья, чтобы построить из них дом.

— Вот как... А я как раз собираюсь выкорчевать эту рощу, чтобы вспахать землю и выращивать тут пшеницу.

Тут спорщики посмотрели друг на друга и рассмеялись

Вопрос к участникам:

- О чем притча?

- Как спорить, чтобы укреплять отношения?

2. Теория (мини-лекция):

- ✓ Стадии конфликта. Важность своевременного «СТОПа».
- ✓ Правила ведения спора: не уходить в обобщения («ты всегда»), не переходить на личности, держаться в теме «здесь и сейчас», использовать «технику тайм-аута».

✓ Формулы конфликта:

- A. Зависимость конфликта от конфликтогенов.
- B. Зависимость конфликта от конфликтной ситуации и инцидента.
- C. Зависимость конфликта от конфликтных ситуаций.

3. Практическое занятие: «Сценарий идеальной ссоры».

Формат: мозговой штурм в группах.

Ход работы: группам даётся задание: составить свод правил (чек-лист) для «конструктивного конфликта».

- ✓ Что МОЖНО и НУЖНО делать во время спора?
- ✓ Что делать НЕЛЬЗЯ?

После создания списки презентуются, и ведущий формирует общий «Кодекс чести».

Решение кейсов (конфликтные ситуации).

4. Рефлексия.

Блок 3. См. 4.2.3. Практическое занятие. Занятие «Карта семейных конфликтов» (анализ типичных причин ссор и поиск решений для детей и молодёжи в семье).

Формат: практикум с элементами дискуссии и проективной техники.

Ход занятия:

1. Введение и разминка. Упражнение «Спор — это...».

2. Основная часть. Создание «Карты конфликтов».

Шаг 1: «Определяем "зоны боевых действий"».

Шаг 2: «Анализируем причину и следствие».

Шаг 3: Презентация карт.

3. Практический блок. «Штаб переговоров».

4. Рефлексия и завершение.

Блок 4. См. 4.2.3. Практическое занятие. Занятие «Карта семейных конфликтов» (повышение уровня социально-психологической адаптации к институту брака через развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов).

Ход занятия:

1. Организационный момент. Энерджайзер «Клубок пожеланий».

2. Введение в тему. Актуализация знаний. Мозговой штурм: «Острова конфликтов».

3. *Практическая часть:*

Упражнение 1: «Сундук с ожиданиями».

Упражнение 2: «Азбука брачного договора».

4. *Рефлексия.*

Блок 5: Итоговое мероприятие модуля.

1. *Введение и разминка.* Упражнение «Конфликты и манипуляции — это...».

2. *Основная часть.* Обсуждение понятий «семья» и «конфликт», манипуляция в семье, определение причин конфликтов, способов их избежания.

3. *Практическая часть:* упражнение «Сложные переговоры».

Участники разбиваются на команды. Каждая команда получает сложный сценарий для пары (например: «Один партнёр хочет переехать в другой город ради карьеры, второй - против»).

Задача команды - продемонстрировать «идеальный диалог» на основе всех изученных техник, объяснив свой выбор. Это упражнение интегрирует все полученные знания в единый навык.

4. *Рефлексия.*

Блок 6. Тренинги. Для более глубокого погружения в модуль желательно провести Тренинги:

См. 4.3.6. Тренинг 6. Семейные взаимодействия.

См. 4.3.7. Тренинг 7. Семейные конфликты.

Ожидаемые результаты.

После прохождения модуля участники:

✓ Смогут идентифицировать и избегать токсичные паттерны общения (критику, презрение, защиту).

✓ Овладеют базовыми навыками активного слушания и эмпатии.

✓ Научатся выражать свои чувства и потребности с помощью «Я-сообщений», снижая уровень обвинений в диалоге.

✓ Перестанут воспринимать конфликт как катастрофу и начнут видеть в нем возможность лучше понять партнёра.

✓ Создадут для себя «дорожную карту» поведения в сложных разговорах.

Этот модуль даст молодым людям реальные инструменты, которые они смогут применять уже сейчас — в общении с друзьями, родителями и, в будущем, со своим партнёром.

3.3. Модуль «Совместное планирование и управление ресурсами, правовые основы заключения брака».

Модуль состоит из 6 *Блоков*, возможно корректировка в зависимости от результатов диагностики и целевой аудитории (см. Глава 2. Диагностический инструментарий для работы с молодёжью).

Цель: освоение навыков управления общими ресурсами

Методы: лекции и практикумы по составлению семейного бюджета, мозговые штурмы по распределению обязанностей

Блок 1 на основе см. 4.2.4. Занятие «Семейный бюджет: правило «60-10-10-10-10», правило «50/30/20», метод «конвертов».

Ход занятия:

1. *Введение и инструктаж.* Дискуссия по теме практического занятия:

2. *Основная часть:*

Часть 1: Мини-лекция: Финансовая грамотность. Этапы составления бюджета.

Кейс «Семейный бюджет. Все под контролем».

Часть 2: Мини-лекция: Структуру бюджета.

Упражнение 1: Правило «50/30/20».

Упражнение 2: Правило «60-10-10-10-10».

Упражнение 3: Метод конвертов.

3. *Рефлексия и подведение итогов.*

Блок 2 на основе см. 4.2.5. Занятие «Семейный бюджет: игра в монополию по взрослому» (деловая игра).

Ход занятия:

1. *Введение и инструктаж.*

2. *Игра "Монополия".* Задача на раунд (1 месяц). Игра идёт 2-3 раунда (2-3 «месяца»).

3. *Основная часть.* Деловая игра.

Раунд 1: «Планируем идеальный месяц».

Раунд 2: «Неожиданности жизни».

Раунд 3 (опционально): «Стратегия на будущее».

4. *Рефлексия и подведение итогов.*

Заключительное слово ведущего.

Блок 3 на основе см. 4.1.3. «Правовые основы заключения брака» (лекция-дискуссия).

Ход занятия:

1. *Вводная часть:* «Разминка "Родительский портрет"».

Упражнение «Ассоциативный ряд».

2. *Теоретический блок:* «Планирование семьи: что за этим стоит?» (лекция-беседа).

Вопросы для обсуждения: Что такое планирование семьи?...

Миф 1: «Материнский/отцовский инстинкт проснётся сам».

Обсуждение: Инстинкт — база, но родительству УЧАТСЯ. Это навык.

Миф 2: «Главное — родить, а там как-нибудь».

Обсуждение: Важность осознанного подхода и предварительной подготовки.

Миф 3: «Все силы и время должны принадлежать ребёнку».

Обсуждение

3. *Практический блок:* Ролевые игры «Ситуации готовности».

Игра 1: «Разговор о будущем».

Игра 2: «Конфликт интересов».

3. *Завершающая часть:* «Мой родительский чемодан» и рефлексия. Упражнение на рефлексии. Обобщающая дискуссия.

4. *Рефлексия.*

5. *Заключительное слово ведущего.*

Блок 4 на основе см. 4.1.4. «Развод как социально-психологический феномен» (лекция-дискуссия).

1 часть. Ход занятия:

1. Вводная часть: «Мозговой штурм "Брак = ...?"»

Интерактивное упражнение. «Что меняется в жизни двух людей с момента регистрации брака, кроме смены статуса в соцсетях?»

2. Основная часть: Лекция-дискуссия «Правовой ликбез для будущих супругов».

Блок 1: Условия заключения брака (Ст. 12-15 СК РФ) мини-лекция.

Вопросы для дискуссии.

Блок 2: Порядок регистрации брака (Ст. 10, 11 СК РФ), лекция- дискуссия.

Блок 3: Правовые последствия брака. «Что такое "законный режим имущества супругов"» (Ст. 33-35 СК РФ), лекция- дискуссия.

Обсуждение.

3. *Практический блок:* Работа с кейсами «Правовой эксперт».

Кейс 1: «Гражданский брак. Официальный брак».

Кейс 2: «Молодожены».

Кейс 3: «Собственность в браке».

4. *Завершающая часть:* «Вопрос - Ответ» и рефлексия.

Свободная дискуссия.

5. *Рефлексия* «Незаконченное предложение».

Заключительное слово ведущего.

6. *Домашнее задание.*

Блок 5: итоговый Блок

1. *Введение в тему. Актуализация знаний.* Темы для обсуждения:

- ✓ Финансы: Совместный или отдельный бюджет? Кредиты и крупные покупки.
- ✓ Для чего люди создают семью?
- ✓ Какие условия необходимы для создания семьи?
- ✓ Как должны распределяться семейные обязанности?

2. *Основная часть:*

Техника 1. «Наш общий проект»: парам предлагается спланировать небольшой реальный проект (например, совместное путешествие на выходные, организация праздника).

Акцент делается на процессе совместного принятия решений, распределении ролей и учёте интересов друг друга.

Упражнение 2. «Мой вклад в наше "Мы"»:

Участники вначале индивидуально, а затем в парах (или в группе) заполняют таблицу:

- ✓ «Что я приношу в наши отношения (свои качества, умения, ресурсы)?»
- ✓ «Что приносит мой партнёр?»
- ✓ «Что возникает нового, чего не было бы по отдельности?».

Инструментарий: конкретные техники для ведения диалога, планирования и разрешения споров.

Упражнение 3. Дорожная карта целей:

Инструмент: Интерактивная временная шкала с маркерами на 1, 3, 5 и 10 лет.

Категории целей:

- ✓ Образование и карьера (кто и когда учится/меняет работу).
- ✓ Финансы и имущество (накопления, квартира, машина).
- ✓ Семья и дети (когда и сколько, подход к воспитанию).
- ✓ Здоровье и отдых (спорт, путешествия, хобби).

Результат: визуализированный, согласованный план, который синхронизирует жизненные устремления партнёров.

Упражнение 4. Сценарное планирование:

Практикум: Проработка гипотетических, но вероятных кризисных сценариев.

Примеры сценариев: «Что, если один из нас потеряет работу?», «Что, если мы не сможем иметь детей?», «Что, если серьёзно заболеет один из родителей?».

Упражнение 5. «Семейный совет: депозит уважения». Техника, где критику нельзя высказывать, не начав с трёх конкретных позитивных моментов или благодарностей.

Тренажер конфликтных ситуаций: Интерактивные симуляторы, где пара учится выбирать конструктивные фразы вместо деструктивных.

3. *Завершающая часть:* «Вопрос - Ответ»

4. *Рефлексия.*

Блок 6: Тренинги (для более глубокого погружения в модуль желательно провести Тренинг «Выбор брачного партнёра»).

4.3.2. *Тренинг 1. Функции современной семьи.*

4.3.3. *Тренинг 3. Задачи молодой семьи.*

Ожидаемые результаты.

После прохождения модуля участники получают:

- ✓ Ясность: чёткое понимание целей и ценностей партнёра.
- ✓ Инструментарий: конкретные техники для ведения диалога, планирования и разрешения споров.
- ✓ Проактивность: умение предвидеть проблемы, а не реагировать на них.
- ✓ Устойчивость: осознание, что брак - это живой организм, требующий постоянной работы и инвестиций, а не статичное «должны были».

Это и есть суть настоящей социально-психологической адаптации - не просто притерпеться друг к другу, а осознанно и эффективно строить общую реальность, управляя всеми видами своего совместного капитала.

3.4. Модуль «Сценарии семейной жизни: работа с ожиданиями и ролями».

Модуль состоит из 8 *Блоков*, возможно корректировка в зависимости от результатов диагностики и целевой аудитории (см. Глава 2. Диагностический инструментарий для работы с молодёжью).

Миссия модуля: помочь участникам осознать, какие у них сложились ожидания и внутренние «сценарии» о семейной жизни, научиться обсуждать их и договариваться о гибком распределении ролей в паре.

Ключевая цель: формирование реалистичных и согласованных ожиданий от брака через осознание и проработку семейных сценариев и половых стереотипов.

Структура и содержание модуля.

Модуль движется от анализа унаследованных моделей к проектированию собственных.

Блок 1: «Багаж из детства: что мы несём в свою семью?»

Цель: осознать влияние родительской семьи на собственные ожидания от брака.

1. *Введение в тему. Актуализация знаний.*

2. *Теория (мини-лекция):*

- ✓ Понятие «семейного сценария» (по Э. Берну).
- ✓ Неосознанные установки: «В нашей семье мужчины всегда...», «Настоящая жена должна...».

должна...».

- ✓ Трансляция моделей поведения (как решались конфликты, как проявлялась любовь, как распределялись обязанности).

3. *Практическое занятие: «Сундук моей семьи»*

Формат: Индивидуальная работа и работа в мини-группах.

Материалы: Бланки с схематичным изображением «сундука».

Ход работы:

Индивидуальный этап: Участники заполняют «сундук»:

- ✓ Что я хочу взять с собой в свою будущую семью? (Например: традиция совместных ужинов, поддержка в начинаниях).

- ✓ Что я хочу оставить и НЕ брать с собой? (Например: привычка кричать во время спора, молчаливая обида).

Групповой этап: Участники делятся одним пунктом из каждой категории. Они видят, насколько разным может быть «багаж» у людей, и что нет правильных или неправильных сценариев, есть осознанные и неосознанные.

Дискуссия на темы:

- ✓ Откуда берутся наши ожидания?
- ✓ Невидимые сценарии
- ✓ Каждый из нас несёт в себе «багаж» из трёх источников

- *Родительская семья («Так заведено у нас»):*

Упражнение:

«Что в моей семье считалось "нормальным"?» (Например: кто и как проявлял любовь? Кто отвечал за деньги? Как проводили выходные? Как решали споры?).

Риск: Мы часто либо копируем модель родителей без критики, либо, наоборот, ярко ей сопротивляемся, что тоже является зависимостью от неё.

- *Культура и общество («Так положено»)*: половые стереотипы («Мужчина — добытчик, женщина — хранительница очага»); социальные мифы («Любовь с первого взгляда», «Он должен угадывать мои желания»).

- *Медиа и окружение («Как у всех»)*: идеализированные образы из кино и соцсетей, которые создают давление и ощущение, что «у других все идеально, а у нас нет».

4. Рефлексия.

Выводы: важно понять, что ваш партнёр действует не из желания вам досадить, а потому что следует своему «невидимому сценарию».

Блок 2: «Карта ожиданий: от «должен» к «хочу»».

Цель: выявить и отделить социальные стереотипы («должен») от своих истинных желаний и ценностей («хочу»).

1. Введение и актуализация темы. Притча «Садовнике и два сада».

В одной деревне жил мудрый Садовник. Было у него два сада: один — перед домом, на всеобщем обозрении, а другой — в глубине участка, за старым яблонями, куда заглядывали лишь самые близкие.

Передний сад был образцовым. Газон — ровный, словно бархат, кусты — аккуратно подстрижены в виде идеальных геометрических фигур, розы цвели строго по расписанию. Все соседи, проходя мимо, восхищённо вздыхали: «Вот это да! Вот как должен выглядеть сад порядочного человека!» Садовник ухаживал за ним с усердием, но без радости. Каждый сорняк вызывал в нём тревогу, а малейший намёк на беспорядок — раздражение. Этот сад был его броней, его доказательством всему миру, что он всё делает правильно.

Задний сад был совсем иным. Там росли дикие цветы, которые сажали его дети, смешивая все семена в кучу. Там петляли незапланированные тропинки, протоптанные кошкой. В углу стоял старый, чуть кривой скворечник, который он когда-то смастерил вместе с отцом, и пчёлы жужжали над душистыми, но неказистыми травами. В этом саду Садовник отдыхал душой. Он приходил сюда не для работы, а чтобы просто быть. Он слушал пение птиц, наблюдал за игрой солнечных зайчиков в листве и чувствовал себя по-настоящему счастливым.

Однажды жена сказала ему: «Передний сад, конечно, красив. Но знаешь, мне больше всего нравится, когда мы всей семьёй пьём чай в нашем заднем саду. Там так уютно и по-настоящему».

Эти слова задели Садовника за живое. Он вышел на улицу и долго смотрел на оба своих творения.

Передний сад кричал:

- «Ты должен иметь самый ухоженный участок в округе!»

- «Ты должен соответствовать ожиданиям соседей!»

- «Беспорядок — это признак лени и неуважения!»

Задний сад шептал:

- «Я хочу слышать смех своих детей, а не стричь кусты в тишине».

- «Я хочу, чтобы мой дом пах не только химикатами для роз, но и мятой, которую растит жена».

- «Я хочу сохранить память об отце в этом скворечнике, а не выбросить его за ненужностью».

И тогда Садовник понял. Он потратил столько сил на сад «должен», что почти забыл о саде «хочу». Мир диктовал ему, каким должен быть его дом, а его сердце — каким он хотел его видеть.

На следующее утро он не вышел стричь идеальный газон. Вместо этого он позвал жену и детей, и они вместе посадили на заднем дворе вишнёвое деревце. А передний сад он не забросил, но перестал быть его рабом. Он позволил живой изгороди стать чуть пышнее, а на краю идеального газона появилась небольшая, яркая клумба с полевыми цветами. Она нарушала строгий порядок, но делала сад живым.

Соседи сначала удивлялись, но потом некоторые из них стали приходить и спрашивать, где он взял семена для этих простых, но таких милых цветов.

Мораль:

Семья - это и есть наш сад. «Должен» — это голос чужих правил, страх осуждения, навязанные стандарты «идеальной семьи». Это ровный, но безжизненный газон.

«Хочу» — это голос вашего сердца, ваши истинные ценности: любовь, близость, совместное творчество, уют, память, радость общения. Это может выглядеть неидеально, но это — по-настоящему ваше.

Не позволяйте «должен» заглушить ваше «хочу». Найдите баланс. Пусть в вашей семейной жизни будет место и порядку, но прежде всего — пусть в ней будет место для жизни, любви и вашей собственной, уникальной истории.

2. Теория (мини-лекция):

✓ Социальные стереотипы о ролях мужчины и женщины в семье (добытчик, хранительница очага).

✓ Понятие «эмоционального труда» в семье (кто помнит о днях рождениях, планирует быт, поддерживает атмосферу).

3. Практическое занятие: «Ролевой аукцион»

Формат: Групповая игра.

Ход работы:

Участникам выдаются игровые «деньги» (условные единицы).

Ведущий выставляет на «торги» различные семейные роли и обязанности, как традиционные, так и современные:

Лоты:

- ✓ «Главный добытчик в семье»;
- ✓ «Организатор праздников и досуга»;
- ✓ «Ответственный за уют и атмосферу»;
- ✓ «Воспитатель детей»;
- ✓ «Секретарь семьи (планы, записи)»;
- ✓ «Ответственный за технику и автомобиль», «Инициатор романтики», «Тот, кто утешает и поддерживает».

Участники «покупают» лоты, тратя свои ресурсы.

4. *Обсуждение:*

Почему кто-то потратил все деньги на один лот?

Какие лоты остались невостребованными?

5. *Рефлексия.*

Выводы: завершающее упражнение наглядно показывает, какие роли ценятся, и как они распределены.

Блок 3: «Переговоры о ролях: как договориться, чтобы никто не проиграл?»

Цель: Научиться вести переговоры о распределении обязанностей и ролей, учитывая сильные стороны и желания партнера.

1. *Введение и актуализация темы.* Мультфильм «Мост». Обсуждение

2. *Теория (мини-лекция).* Принцип «сильных сторон»: распределение задач не по гендерному признаку, а по тому, что кто-то делает лучше/с большим удовольствием.

Техника «Мои сильные стороны / Твои сильные стороны / Наш общий ресурс».

3. *Практическое занятие:* «Конституция нашей пары».

Формат: Парная работа (если участники в парах) или работа в случайных парах.

Материалы: ватманы, маркеры.

Ход работы:

Пары получают список сфер семейной жизни: Финансы, Быт, Досуг, Духовная близость, Социальные связи, Воспитание детей.

Их задача – не детально расписать, кто что делает, а создать «конституцию» — основные принципы для каждой сферы.

Пример для «*Финансы*»: «Мы за общий бюджет и ежемесячное планирование крупных трат».

Пример для «*Быт*»: «Мы делим обязанности по настроению и загрузке, а не по списку. Тот, у кого больше сил, помогает тому, у кого меньше».

Пример для «*Досуг*»: «Мы гарантируем друг другу личное пространство и время на хобби».

Презентация и обсуждение «конституций». Это упражнение показывает, что договариваться нужно не о том, кто моет посуду, а о принципах, которые стоят за этим.

4. Рефлексия.

Блок 4: «Жизнь как проект: гибкость ролей в меняющихся условиях»

Цель: Сформировать понимание, что роли в паре — это не статичный набор правил, а гибкая система, которая меняется с течением жизни.

1. *Введение и актуализация темы.* Упражнение «Ассоциация ролей в семье в процессе жизненного цикла».

2. Теория (мини-лекция):

- Кризисы в семейной жизни и как они меняют распределение ролей (рождение ребенка, потеря работы, переезд).

- Важность регулярного «апдейта» договоренностей: «А нам до сих пор подходит такая модель?».

3. Практическое занятие: «Совет будущего».

Формат: Мозговой штурм в группах.

Ход работы:

Группам даются кейсы-ситуации, требующие смены ролей:

Кейс 1: «После рождения ребенка жена стала больше зарабатывать, а муж хочет взять творческий отпуск. Как им перераспределить роли добытчика и хранителя очага?»

Кейс 2: «Муж получил предложение о работе в другом городе. Жена должна бросить свою карьеру? Как им поступить?»

Задача группы - предложить 2-3 варианта гибкого решения, основанного на принципах партнерства, а не на стереотипах.

4. Рефлексия.

Выводы: участники приходят к выводу, что успешная пара - это не та, что не ссорится, а та, что умеет адаптироваться и пересматривать свои «правила игры».

Блок 5: на основе см. 4.1.5. «Роль семейных традиций (лекция с элементами дискуссии и беседы).

1. *Вводная часть:* «Разминка "Клубок традиций"». Упражнение «Ассоциация».

2. *Основная часть*: Лекция-беседа «Зачем нужны семейные традиции?»

Часть 1: Что такое традиция? Чем отличается от ритуала?

Дискуссия: «Приведите примеры ритуалов и традиций из вашей жизни».

Часть 2: Функции семейных традиций (Зачем они нужны?).

Часть 3: Какими бывают традиции? (Классификация)

Дискуссия: «Какие виды традиций вы можете назвать?»

3. *Практический блок*:

- Дискуссия и творческое задание «Сундук с традициями».

- Дискуссия «Традиции: старые и новые».

- Творческое упражнение «Создай свою традицию».

4. *Завершающая часть. Рефлексия* «Сердечко для семьи».

5. *Домашнее задание*.

Блок 6: на основе см. 4.1.6. «Планирование семьи», «Готовность к материнству и отцовству» (лекция с элементами тренинга – ролевые игры).

Ход занятия

1. *Вводная часть*: «Разминка "Скелет в шкафу": Почему семьи распадаются?».

Мозговой штурм. Группировка.

2. *Основная часть*: лекция-дискуссия «Антикризисное управление до кризиса»

Часть 1: Ожидания. Реальность.

Упражнение: «Корзина ожиданий». Дискуссия.

Часть 2: Искусство коммуникации: «Я-сообщения» вместо обвинений.

Мини-лекция: разницы между «Ты-сообщением» и «Я-сообщением»

Ролевая игра.

Часть 3: Границы и команда. Дискуссия.

Часть 4: Быт и финансы. Упражнение: «План на первый совместный месяц».

3. *Практический блок*: «Собираем чемодан счастливых отношений».

4. *Завершающая часть*: рефлексия «Мой вклад в отношения». Упражнение «Свободный микрофон».

5. *Домашнее задание*.

Блок 7: на основе см. 4.2.5. Занятие «Диалог с родительской семьёй: что я беру с собой, а что оставляю?» (Техника работы с семейными сценариями).

Ход занятия:

1. *Организационный момент*. Разминка «Семейная ассоциация»

2. *Введение в тему*. Актуализация знаний.

Мини-лекция «Что такое семейный сценарий?»

3. *Основная содержательная часть:*

Упражнение 1: «Сундук наследия моей семьи».

Упражнение 2: «Собираем чемоданы в будущее».

Итоговое упражнение: Презентация проектов «Модель нашей будущей семьи».

Участники (индивидуально или в парах) создают краткую презентацию своей модели семьи, используя все наработки модуля: какие сценарии они берут из прошлого, от каких отказываются, как видят распределение ключевых ролей и по каким принципам готовы договариваться. Это итоговый образ, который станет для них ориентиром и основой для будущего диалога с реальным партнёром.

4. *Рефлексия.*

5. *Подведение итогов. Упражнение «Мой новый сценарий».*

Блок 8: Тренинги (для более глубокого погружения в модуль желательно провести тренинги:

4.3.5. *Тренинг 5. Семейные ценности.*

4.3.8. *Тренинг 8. Ответственное родительство.*

4.3.9. *Тренинг 9. Моя настоящая и будущая семья.*

4.3.10. *Тренинг 10. Перспективное планирование семьи.*

Этот модуль - мощная профилактика будущих конфликтов. Он учит молодых людей не ждать, что все сложится само собой, а быть архитекторами своих отношений.

Ожидаемые результаты:

После прохождения модуля участники:

- ✓ Осознают свои собственные семейные сценарии и ожидания от брака, отделяя их от навязанных стереотипов.
- ✓ Смогут открыто обсуждать с партнёром вопросы распределения ролей и обязанностей, не боясь показаться «неправильными».
- ✓ Научатся договариваться на основе сильных сторон и принципов справедливости, а не половых предписаний.
- ✓ Сформируют установку на гибкость и умение пересматривать договорённости в меняющихся жизненных условиях.
- ✓ Снизят уровень тревоги перед рутинной, понимая, что это не приговор, а область для творческих договорённостей.

**Для дополнительного исследования психологического благополучия можно
использовать следующий материалы:**

1. Гиссенский личностный опросник (Д. Бэкман, И. Брахлер, Г.И. Рихтер), адаптированный в России в Психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева А.А. Бодалевым и В.В. Столиным;
2. Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, № 5 (134), 2022 УДК 316.356.2:316.346.32-053.
3. Семейно-брачная идентичность современной молодежи: механизм формирования, тенденции изменения и инструменты исследования Н.В. ЕРМАЛИНСКАЯ
4. Методика «Синквейн» А.М. Щербаковой - можно использовать для исследования эмоционального компонента образа семьи.
5. Модифицированный тест М. Куна и Т. Мак-Партланда «Моя семья».
6. Проективные методики для исследования образа семьи: □ модифицированный тест М. Куна «Моя семья» для анализа специфики представлений о своей семье, дифференцированности образа семьи.
7. Тест «Семейная социограмма» Э.Г. Эйдемиллера, О.В. Черемисина.
8. Тест «Семейная социограмма» Э.Г. Эйдемиллера, О.В. Черемисина, направленный на исследование положения испытуемого в семейной системе, характера его коммуникаций с членами семьи.
9. Шкала социально психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонд, адаптированная Т.В. Снегиревой;
10. Шкала депрессии А.Т. Бека (Beck Depression Inventory), адаптированная Т.И. Балашовой.

ГЛАВА 4. КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (ИЗБРАННЫЕ ТЕХНИКИ)

4.1.1. «Брак или сожительство?» (лекция-дискуссия).

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Лекции-беседы с последующим обсуждением рассматриваемой темы и проведением деловой игры (лекции-дискуссии, лекции с элементами тренинга), которые, способствуют адаптации к браку:

- *Когнитивный компонент:* знания о браке, семейных ролях, правах и обязанностях, конструктивном разрешении конфликтов.

- *Эмоциональный компонент:* уровень удовлетворенности браком, эмоциональная близость, способность к эмпатии.

- *Поведенческий компонент:* навыки коммуникации, совместного принятия решений, распределения обязанностей, разрешения конфликтов.

- *Ценностно-мотивационный компонент:* готовность к браку, адекватность ожиданий, общность семейных ценностей.

Форма проведения: лекция-дискуссия с элементами деловой игры.

Целевая аудитория: молодые люди (старшеклассники, студенты, молодежь до 30 лет).

Продолжительность: 1,5 - 2 часа.

1. Цели и задачи.

Цель: Сформировать у участников *когнитивный компонент* (знания о браке, семейных ролях, правах и обязанностях), а также осознанное и ответственное отношение к выбору формы партнерских отношений, проанализировать сильные и слабые стороны брака и сожительства.

Задачи:

- Образовательная: дать определения понятиям «брак» (официальный, гражданский) и «сожительство» (фактический брак), понятиям «партнёрская идентичность», раскрыть их юридические, социальные и психологические аспекты.

- Развивающая: развить навыки критического мышления, аргументации, ведения дискуссии и принятия взвешенных решений.

- Воспитательная: содействовать формированию ценностного отношения к семье, партнёрству и личной ответственности.

2. Материалы и оборудование:

- ✓ Пространство, расставленное для работы в группах.
- ✓ Флипчарт или маркерная доска.

- ✓ Маркеры, стикеры.
- ✓ Раздаточный материал (таблицы, карточки с заданиями).
- ✓ Мяч или иной предмет для регулирования дискуссии.

3. Ход занятия

I. Вводная часть (10-15 минут).

Приветствие и настрой. Ведущий знакомит участников с темой и форматом занятия. Подчёркивает, что тема не имеет однозначно "правильного" ответа, а цель — не найти истину, а рассмотреть вопрос с разных сторон.

Актуализация темы. Упражнение «Ассоциативный ряд».

Участников делят на две группы. Первая группа на стикерах пишет ассоциации к слову «БРАК», вторая — к слову «СОЖИТЕЛЬСТВО».

Стикеры прикрепляются на доску/флипчарт в две колонки.

Краткий анализ: ведущий обращает внимание на общие тенденции (например, «стабильность», «обязательства» для брака и «свобода», «испытание» для сожительства). Это задаёт эмоциональный фон для дискуссии.

II. Теоретический блок (лекция-беседа).

Время: 20-25 минут.

Ведущий не просто читает лекцию, а постоянно задает вопросы аудитории, побуждая к размышлениям.

Определения:

- От «Я» к «Мы. Отношений Я+Я (постепенно, по мере успехов в выстраивании взаимоприемлемых отношений, постепенно переходить к отношениям МЫ). МЫ: забота о нас обоих, о себе и о тебе, о нашей паре. Я+Ты = Мы (отношения между мужчиной и женщиной).

-- Официальный брак — это добровольный союз мужчины и женщины, зарегистрированный в органах ЗАГС, порождающий взаимные права и обязанности (подчеркнуть юридический аспект).

- Сожительство (фактический брак, незарегистрированный союз) — это совместное проживание и ведение общего хозяйства без государственной регистрации отношений.

Ключевые аспекты для сравнения (структура для обсуждения):

1. Юридический аспект.

Вопрос к аудитории: «Какие права и обязанности возникают у супругов с момента регистрации брака?»

Ответы ведущего (дополняет): Имущественные права (совместно нажитое имущество), алиментные обязательства, право на наследство, право на принятие решений в критических медицинских ситуациях. У сожителей эти права отсутствуют или сильно ограничены.

2. Социально-психологический аспект:

Вопрос к аудитории: «Отношения, где есть Я и нет ТЫ и МЫ - это какие отношения?»

Ответы ведущего (дополняет): Для этой позиции характерно обесценивание своего партнёра, намеренное подавление и занижение самооценки избранника, ради питания собственного ЭГО. В этом союзе ничего другого не остаётся, как раствориться и затеряться в тени своего спутника.

Вопрос к аудитории: «Влияет ли штамп в паспорте на чувство стабильности и ответственности в паре?»

Ответы ведущего (дополняет): Обсуждение понятий «социального одобрения», ожиданий семьи. Брак более высокая степень обязательств.

3. Эмоционально-личностный аспект:

Вопрос к аудитории: «Может ли сожительство быть более «честной» формой отношений, где партнёры находятся вместе только по любви, а не по обязанности?»

Ответы ведущего (дополняет): Важность личных ценностей каждого человека.

III. Деловая игра «Суд над форматом отношений» (40-50 минут).

Подготовка (10 минут).

Участники делятся на 3 группы:

Группа 1: «Адвокаты Брака». Их задача — привести максимально убедительные аргументы в пользу официального брака.

Группа 2: «Адвокаты Сожительства». Их задача — привести аргументы в пользу незарегистрированного союза.

Группа 3: «Судьи-эксперты». Их задача — подготовить острые вопросы к обеим сторонам, а в конце — вынести вердикт на основе убедительности аргументов.

Каждая группа получает время для подготовки своих тезисов и записывает их на флипчарте.

Процесс (25-30 минут).

Прения сторон. Сначала выступают «Адвокаты Брака» (3-4 минуты), затем «Адвокаты Сожительства» (3-4 минуты).

Перекрестные допросы. «Судьи-эксперты» задают вопросы обеим командам. Также команды могут задавать вопросы друг другу.

Регламент. Для соблюдения порядка используется мяч — говорит только тот, у кого он в руках.

Примерные аргументы сторон:

- За брак: юридическая защита, стабильность для детей, общественное признание, глубокое чувство ответственности, духовная связь.

- За сожительство: свобода и независимость, отсутствие сложных процедур развода, проверка совместимости, отношения без "принуждения" штампом.

Вынесение вердикта (5 минут).

«Судьи-эксперты» удаляются на короткое совещание и объявляют свое решение: какая команда была более убедительной и почему. Важно: решение выносится не о том, что лучше, а о том, кто лучше аргументировал свою позицию.

IV. Рефлексия и подведение итогов (15 минут)

Обобщающая дискуссия. Ведущий задаёт вопросы всей аудитории:

1. «Изменилось ли ваше личное отношение к вопросу после сегодняшней дискуссии?»
2. Гармоничная версия Я_ТЫ_МЫ. Как этого добиться?
3. «Какой самый главный фактор для вас лично при выборе формы отношений?»

Заключение ведущего.

1. Необходимо помнить о личном пространстве с реализацией своих потребностей «Я», и уважение к личности и потребностям партнёра «ТЫ». Развитие отношений идёт по трём направлениям Я, ТЫ, МЫ. Сохраняется баланс между «давать» и «брать». Никто никому ничего не должен, отношения выстраиваются на договорённостях, а не долженствованиях.

2. Подчёркивает, что ключевое - не форма, а качество отношений: взаимное уважение, доверие, честность и готовность работать над отношениями. И брак, и сожительство имеют право на существование как модели отношений.

3. Делает акцент на важности осознанного выбора, основанного на знании всех «за» и «против».

4. Благодарит всех за участие и активность.

V. Домашнее задание (по желанию или для углубления).

Написать эссе на тему:

- ✓ Брак и сожительство: дань моде или эволюция отношений в современном обществе?
- ✓ Границы в отношениях с позиции Я_ТЫ_МЫ .
- ✓ Семья - это мы, это забота о нас обоих, о себе и о тебе, о нашей паре.

Методические рекомендации для ведущего:

- ✓ Сохраняйте нейтральную позицию. Не навязывайте своё мнение.
- ✓ Следите за временем и эмоциональным климатом, не допускайте перехода на личности.

- ✓ Поощряйте участие всех присутствующих.

- ✓ Будьте тактичны.

4.1.2. Правовые основы заключения брака» (лекция-дискуссия).

Форма проведения: лекция-дискуссия с использованием кейсов и интерактивных элементов.

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Продолжительность: 1 - 1,5 часа.

Ключевой посыл. Брак – это не только эмоциональный союз, но и юридический договор, порождающий взаимные права и обязанности. Знание правовых основ защищает интересы супругов и способствует построению стабильных отношений.

1. Цели и задачи.

Цель: повышение правовой грамотности участников в сфере семейного законодательства, связанного с заключением брака.

Задачи:

- Образовательная: изучить условия, порядок и правовые последствия заключения брака по российскому законодательству (Семейный кодекс РФ).
- Развивающая: сформировать навыки анализа правовых ситуаций (кейсов) и умения аргументировать свою позицию в дискуссии.
- Воспитательная: воспитать уважение к закону и ответственному отношению к институту брака.

2. Материалы и оборудование

- ✓ Пространство, организованное для работы в общем кругу и мини-группах.
- ✓ Флипчарт или маркерная доска.
- ✓ Маркеры, стикеры.
- ✓ Раздаточный материал: распечатанные статьи Семейного кодекса РФ (ст. 10-15) Глава 3. Условия и порядок заключения брака (ст. 10 - 15). Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 N 223-ФЗ (СК РФ) (с изменениями и дополнениями) | ГАРАНТ

- ✓ Карточки с кейсами.

- ✓ Презентация (опционально) с ключевыми тезисами и статьями закона.

3. Ход занятия

I. Вводная часть: «Мозговой штурм "Брак = ...?"» (10 минут).

Приветствие и настрой. Ведущий представляет тему, подчеркивая ее практическую значимость для каждого.

Интерактивное упражнение. Участникам задается вопрос: «Что меняется в жизни двух людей с момента регистрации брака, кроме смены статуса в соцсетях?»

Ответы (юридические, финансовые, социальные) фиксируются на доске. Верные ответы (например, "совместное имущество", "алименты", "право на наследство") ведущий помечает. Ошибочные или спорные становятся точкой для дальнейшей дискуссии.

Итог: Ведущий резюмирует, что большая часть изменений имеет правовую природу, и переходит к основной части.

II. Основная часть: Лекция-дискуссия «Правовой ликбез для будущих супругов» (30-40 минут).

Ведущий излагает материал, постоянно вовлекая аудиторию вопросами и обсуждением.

Блок 1. Условия заключения брака (Ст. 12-15 СК РФ).

Обязательные условия (фиксируются на флипчарте):

Взаимное добровольное согласие.

Вопрос для дискуссии: «Как на практике подтверждается добровольность? Можно ли считать брак добровольным, если на него давят родители?»

Достижение брачного возраста (18 лет).

Обсуждение: «При каких обстоятельствах и с какого возраста возможны исключения? (16 лет, а в исключительных случаях – и раньше). Кто и как принимает это решение? (органы местного самоуправления)».

Препятствия к заключению брака:

- ✓ Наличие другого нерасторгнутого брака.
- ✓ Близкое родство.
- ✓ Усыновители и усыновленные.
- ✓ Недееспособность, установленная судом.

Дискуссия: «Почему закон устанавливает именно эти препятствия? Как они защищают интересы общества и самих супругов?»

Блок 2. Порядок регистрации брака (Ст. 10, 11 СК РФ).

Рассказ ведущего: Госрегистрация в органах ЗАГС, подача совместного заявления, месячный срок (и исключения из этого правила: беременность, рождение ребёнка, угроза жизни).

Вопрос: «Как вы думаете, для чего установлен месячный срок? («Холодная голова», проверка серьёзности намерений)».

Блок 3. Правовые последствия брака. «Что такое "законный режим имущества супругов"?» (Ст. 33-35 СК РФ).

Это ключевой блок, который следует раскрыть подробно.

Совместная собственность. Все, что нажито в браке (доходы, недвижимость, ценные бумаги), является общим, независимо от того, на кого оформлено.

Вопрос: «Квартира куплена в браке, но записана на мужа. Является ли она совместной собственностью?» (да).

Личная собственность: Имущество, принадлежавшее до брака, полученное в браке по безвозмездной сделке (подарок, наследство).

Вопрос: «Машина, подаренная женой мужу на день рождения, – чья это собственность?» (личная собственность мужа).

Дискуссия: «Какие плюсы и минусы у законного режима? В каких случаях может быть выгоден брачный договор?»

III. Практический блок: работа с кейсами «Правовой эксперт» (20-25 минут).

Участники делятся на 2-3 команды. Каждая команда получает карточку с описанием правовой ситуации.

Кейс 1: «Гражданский брак. Официальный брак».

Ситуация: Пара 5 лет жила вместе в «гражданском браке», купила квартиру. Деньги вносили оба, но квартира оформлена на мужчину. Пара расходится. Какие права на квартиру имеет женщина?

Задание команде: Проанализировать ситуацию и дать правовую оценку. (Ответ: Доказывать право на долю в суде через признание права общей долевой собственности, предоставляя чеки, квитанции, выписки со счетов. Это сложно и не гарантирует успех).

Кейс 2: «Молодожёны».

Ситуация: 17-летняя девушка и 19-летний юноша хотят пожениться. Родители девушки против. Могут ли они зарегистрировать брак?

Задание команде: Проконсультировать пару, ссылаясь на СК РФ. (Ответ: Девушка может обратиться в орган местного самоуправления за разрешением на брак, так как ей уже исполнилось 16 лет. Согласие родителей при этом не требуется, если получено разрешение органа власти).

Кейс 3: «Собственность в браке».

Ситуация: Муж получил в наследство от бабушки дачу. На совместные деньги супруги сделали там дорогой ремонт, построили баню. При разводе жена требует половину стоимости дачи. Права ли она?

Задание команде: Определить, является ли дача совместной собственностью. (Ответ: Дача – личная собственность мужа. Но жена может требовать через суд компенсации за произведенные улучшения, которые значительно повысили ее стоимость).

После обсуждения (10 минут): Команды представляют свои решения. Ведущий комментирует, исправляет ошибки и дает верную трактовку, ссылаясь на статьи закона.

IV. Завершающая часть: «Вопрос-Ответ» и рефлексия (10 минут).

Свободная дискуссия. Ведущий отвечает на оставшиеся вопросы участников.

Рефлексия «Незаконченное предложение».

Участникам предлагается по желанию закончить одну из фраз:

- ✓ «Самым полезным для меня сегодня было...»
- ✓ «Я узнал(а), что...»
- ✓ «Теперь я буду...»

Заключительное слово ведущего.

Кратко подводит итоги: «Сегодня мы убедились, что брак – это серьёзный правовой институт. Знание своих прав и обязанностей – это не недоверие к партнёру, а основа для построения честных и прозрачных отношений, где каждый защищён».

Благодарит за участие и активность.

4. Домашнее задание:

Найти и прочитать в интернете статьи 10-15 и 33-35 Семейного кодекса РФ. Подумать, какие из рассмотренных сегодня правовых норм наиболее актуальны лично для вас.

Методические рекомендации для ведущего:

- ✓ Говорите на доступном языке, минимизируя сложные юридические термины или обязательно разъясняя их.
- ✓ Будьте готовы к острым и личным вопросам (например, о брачном договоре, разводе, алиментах). Отвечайте тактично и в рамках темы.
- ✓ Поощряйте дискуссию, но мягко пресекайте распространение мифов и недостоверной информации.
- ✓ Подчёркивайте, что цель занятия – не напугать, а вооружить знаниями для принятия взвешенных решений.

4.1. 3. «Развод: как построить отношения, которые не развалятся» (лекция-дискуссия)

Форма проведения: лекция-дискуссия с интерактивными упражнениями и элементами тренинга.

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Продолжительность: 1 - 1,5 часа.

Ключевой посыл. Развод — это не случайность, а следствие накопленных проблем. Знание «ловушек» в отношениях и работа над их преодолением — лучшая профилактика развода и основа счастливой семейной жизни.

1. Цели и задачи

Цель: сформировать у молодёжи представление о причинах разводов и осознанное, ответственное отношение к построению серьёзных отношений.

Задачи:

- Образовательная: познакомить с основными причинами распада семей и «факторами риска».

- Развивающая: развить навыки саморефлексии, коммуникации и анализа партнерских отношений.

- Воспитательная: работа над отношениями и показать, что любовь — это не только чувство, но и решение, и ежедневный труд.

2. Материалы и оборудование:

✓ Флипчарт или маркерная доска.

✓ Маркеры, стикеры двух цветов (красные и зеленые).

3. Ход занятия

I. Вводная часть: «Разминка "Скелет в шкафу": Почему семьи распадаются?» (15 минут)

Приветствие и настрой. Ведущий начинает с вопроса: «Как вы думаете, почему пары, которые когда-то любили друг друга, принимают решение разойтись?»

Мозговой штурм. Участники называют все возможные причины разводов. Ведущий фиксирует их на доске, не комментируя. Список будет примерно таким: измена, деньги, быт, разные интересы, ревность, недостаток внимания, вмешательство родственников, несоответствие ожиданий.

Группировка. Ведущий предлагает сгруппировать причины в основные блоки (это станет каркасом для основной части):

✓ Коммуникационные проблемы (неумение договариваться, слушать, молчаливая обида).

✓ Проблемы с ожиданиями («ты должен был угадать», «я думал(а), ты будешь другим»).

✓ Проблемы с границами (вмешательство родителей, друзей; отсутствие личного пространства).

✓ Бытовые и финансовые проблемы (неумение распределять бюджет и обязанности).

✓ Личностный рост и изменение ценностей (люди выросли и стали разными).

II. Основная часть: лекция-дискуссия «Антикризисное управление до кризиса» (30-40 минут).

Ведущий обсуждает с молодёжью каждый «фактор риска», делая акцент на том, КАК его можно предотвратить.

Блок 1: Ожидания. Реальность.

Упражнение: «Корзина ожиданий». Участники на стикерах пишут: «Я ожидаю(ла) бы от партнера в браке, что он(а)...» (например, «будет проводить со мной все выходные», «будет зарабатывать больше меня»).

Дискуссия: «Что будет, если эти ожидания не оправдаются? Как сделать так, чтобы партнер о них знал?» (Вывод: ожидания нужно ОБСУЖДАТЬ).

Блок 2: Искусство коммуникации: «Я-сообщения» вместо обвинений.

Мини-лекция: напомнить из предыдущих занятий разницу между «Ты-сообщением» («Ты постоянно опаздываешь! Ты безалаберный!») и «Я-сообщением» («Я очень волнуюсь, когда ты опаздываешь, и мне обидно, что моё время не ценят»)

Ролевая игра (5 минут): Разбиться на пары. Одна ситуация: партнер не помоеет посуду. Один участник пытается сказать о своей обиде через «Ты-сообщение», другой — через «Я-сообщение». Обсуждаем разницу в восприятии.

Блок 3: Границы и команда.

Дискуссия: «Ваша семья — это ваша команда. Как защитить её от внешнего вмешательства (родителей, друзей)?» (Идеи: говорить «спасибо за совет, мы подумаем», но решение принимать вдвоём; не жаловаться родителям на партнёра).

Вопрос: «А как насчёт границ внутри пары? Нужно ли иметь личное пространство и хобби?» (Вывод: быть вместе — не значит быть одним целым 24/7).

Блок 4: Быт и финансы.

Упражнение: «План на первую совместную месяц». Участники в мини-группах составляют список самых важных статей расходов для молодой семьи и список домашних обязанностей. Затем обсуждают, как их можно справедливо разделить.

III. Практический блок: «Собираем чемодан счастливых отношений» (20-25 минут)

Работа в группах. Участники делятся на 3-4 команды. Каждая команда получает задание.

Задание 1: «Создайте памятку "5 правил счастливой семьи", основанных на том, что мы сегодня обсудили».

Задание 2: «Придумайте и разыграйте сценку, в которой пара сталкивается с конфликтом (из-за денег, ревности, быта), но успешно его решает с помощью инструментов, которые мы изучили».

Презентация и обсуждение. Команды представляют свои работы. Ведущий и другие участники комментируют, дополняют.

IV. Завершающая часть: Рефлексия «Мой вклад в отношения» (10 минут)

Упражнение «Свободный микрофон».

Участникам предлагается закончить фразу: «Чтобы мои будущие отношения были крепкими, я готов(а)...»

Примерные ответы: «...учиться слушать», «...говорить о своих ожиданиях», «...работать над собой», «...прощать и идти на компромиссы».

Заключительное слово ведущего.

«Сегодня мы с вами не просто говорили о разводе. Мы говорили о том, какую власть мы имеем над своими отношениями. Вы не можете контролировать другого человека, но вы на 100% можете контролировать себя: свою честность, свою готовность работать, своё умение договариваться. Стройте свои отношения на фундаменте уважения, доверия и открытости, и тогда им будут не страшны никакие бури».

Благодарит за активность и честность.

V. Домашнее задание:

Наблюдение за успешной парой (родители, друзья, знакомые, известные люди) и попытка сформулировать 2-3 принципа, которые, по вашему мнению, позволяют им сохранять крепкие отношения.

Методические рекомендации для ведущего:

✓ Держите высокий темп, используйте современные примеры, язык должен быть живым и понятным.

✓ Избегайте менторского тона. Позиция: «Мы все здесь эксперты по отношениям, давайте делиться опытом и думать вместе».

✓ Поощряйте юмор и легкость в обсуждении, но сохраняйте уважение к теме.

✓ Акцентируйте внимание на личной ответственности и том, что строить отношения - это навык, которому можно и нужно учиться.

4.1. 4. «Роль семейных традиций (лекция с элементами дискуссии и беседы).

Форма проведения: Лекция-беседа с элементами дискуссии и интерактивными упражнениями.

Целевая аудитория: школьный возраст 14 -18 лет, а также молодёжь, которая планируют вступить в семейные отношения.

Продолжительность: 1 - 1,5 часа.

Ключевой посыл: Семейные традиции — это не просто ритуалы, а «клей» семьи, который создает чувство принадлежности, безопасности и передает ценности из поколения в поколение.

1. Цели и задачи

Цель: Осознать значение и многогранную роль семейных традиций в жизни человека и укреплении семейных отношений.

Задачи:

- Образовательная: раскрыть понятия «семейная традиция» и «семейный ритуал», их виды и функции.

- Развивающая: развить навыки рефлексии, анализа своих семейных моделей и коммуникации в ходе дискуссии.

- Воспитательная: побудить участников к сохранению существующих и созданию новых традиций в своих семьях.

2. Материалы и оборудование

- ✓ Флипчарт или маркерная доска.
- ✓ Маркеры, стикеры в форме сердечек или кружков.
- ✓ Мягкий мяч или клубок ниток для разминки.

3. Ход занятия.

I. Вводная часть: «Разминка "Клубок традиций"» (10 минут)

Приветствие и настрой. Ведущий создает уютную, доверительную атмосферу. Объявляет тему.

Упражнение «Ассоциация».

Участники передают друг другу клубок ниток (или мяч).

Получивший его, называет одну свою семейную традицию (или традицию из детства) и ассоциацию, которую она вызывает (например: «Новогодний стол у бабушки — ассоциация с запахом мандаринов и ощущением чуда»).

Таким образом, в центре образуется «паутинка», символизирующая связь всех присутствующих через традиции.

Итог: Ведущий обращает внимание на то, как много разных и в то же время похожих традиций существует, и как они связаны с тёплыми чувствами.

II. Основная часть: Лекция-беседа «Зачем нужны семейные традиции?» (30-40 минут)

Ведущий излагает материал в формате живого диалога с аудиторией.

Блок 1: Что такое традиция? Чем отличается от ритуала?

Вопрос к аудитории: «Как вы думаете, что такое традиция? А что такое ритуал? Это одно и то же?»

Объяснение ведущего (фиксируется на флипчарте):

1. Ритуал — это повторяющееся действие, несущее символический смысл (например, поцелуй при встрече, чтение сказки на ночь).

2. Традиция — это более сложная, устоявшаяся форма поведения, передаваемая по наследству, которая объединяет несколько ритуалов (например, традиция празднования дня рождения включает ритуалы: задувание свечей, дарение подарков, застолье).

Дискуссия: «Приведите примеры ритуалов и традиций из вашей жизни».

Блок 2: Функции семейных традиций (Зачем они нужны?).

Ведущий предлагает рассмотреть традиции как «опоры» семьи. Участники помогают наполнять каждый пункт примерами.

✓ Создание единства и чувства «МЫ». (Традиции спланируют, дают ощущение, что мы — команда. Пример: совместные походы по выходным, семейный совет).

✓ Формирование идентичности и связи поколений. (Через традиции мы узнаем историю своей семьи, её ценности. Пример: пересказ семейных историй, просмотр старых фотоальбомов).

✓ Обеспечение стабильности и безопасности. (В мире перемен традиции — это островок предсказуемости и надёжности, особенно для детей. Пример: особый пирог по воскресеньям, определённый способ пожелать спокойной ночи).

✓ Передача ценностей и моделей поведения. (Традиция гостеприимства учит щедрости, традиция совместного труда — взаимопомощи).

✓ Создание радостных воспоминаний и «якорей счастья». (Яркие, эмоционально насыщенные традиции становятся источником позитивных воспоминаний на всю жизнь).

Блок 3: Какими бывают традиции? (Классификация).

Дискуссия: «Какие виды традиций вы можете назвать?»

Структура (фиксируется на флипчарте):

1. Календарные (праздники: Новый год, Пасха, День рождения и др.).

2. Ежедневные (совместные ужины, объятия перед уходом на работу).

3. Воскресные (поездка к бабушке, поход в кафе).
4. Сезонные (сбор ягод и варка варенья летом, поход за грибами осенью).
5. Традиции, связанные с ключевыми событиями (проводы в армию, ритуал выписки из роддома).

III. Практический блок. Дискуссия и творческое задание «Сундук с традициями» (25-30 минут)

Дискуссия «Традиции: старые и новые».

Участникам задаются вопросы для общего обсуждения:

- ✓ «Какие традиции из вашего детства вы хотели бы перенести в свою будущую (или настоящую) семью?»
- ✓ «А от каких, возможно, отказались и почему?» (Важно подчеркнуть, что традиции могут устаревать и это нормально).
- ✓ «Какие новые традиции вам хотелось бы создать?»
- ✓ «Сталкивались ли вы с конфликтом традиций в паре? (Например, как праздновать Новый год: у его родителей или у ваших?) Как его можно решить?» (Предложить создать новую, общую традицию — например, встречать праздник у себя дома, пригласив всех).

Творческое упражнение «Создай свою традицию».

Участники делятся на мини-группы по 3-4 человека.

Задание: «Ваша команда — это молодая семья. Придумайте и опишите новую семейную традицию. Дайте ей название, опишите, как она будет проходить, и какую функцию (из рассмотренных ранее) она будет выполнять».

Примеры для вдохновения: «Вечер благодарностей», «Семейная кулинарная битва», «День памяти предков с просмотром фото», «Ежемесячный поход в поход/музей».

Время: 10 минут на подготовку, затем каждая группа представляет свою традицию.

IV. Завершающая часть. Рефлексия «Сердечко для семьи» (10 минут).

Упражнение на закрепление.

Каждый участник получает стикер в форме сердечка (или просто небольшой листок).

Задание: «Напишите на этом сердечке одну традицию (старую или новую, которую вы сегодня для себя открыли), которую вы точно хотите сохранить или внедрить в свою семью».

Участники по желанию зачитывают свои варианты и приклеивают сердечки на флипчарт, формируя общий «Сундук семейных ценностей».

Заключительное слово ведущего.

Подводит итоги: «Традиции — это дыхание семьи, её пульс. Они делают семью не просто группой людей, а настоящей Командой с общей историей и душой. Не обязательно сразу

создавать что-то грандиозное. Начните с малого — с совместного завтрака в субботу или с особого слова, которое будете говорить друг другу перед сном. Именно из этих мелочей и складывается настоящее семейное счастье».

Благодарит всех за искренность и тёплую атмосферу.

V. Домашнее задание:

Вариант 1: Расспросить старших родственников о забытых семейных традициях и попробовать возродить одну из них.

Вариант 2: Обсудить с партнёром и внедрить одну новую маленькую традицию, которую придумали на занятии.

Методические рекомендации для ведущего:

✓ Ваша главная задача — создать тёплую, ностальгическую и вдохновляющую атмосферу.

✓ Будьте чутки к эмоциям участников: тема может вызывать как радостные, так и грустные воспоминания (если в семье не было традиций или она распалась).

✓ Поддерживайте всех выступающих, подчеркивая ценность любого опыта.

✓ Акцентируйте внимание на том, что создавать традиции никогда не поздно.

4.1.5. «Планирование семьи». «Готовность к материнству и отцовству» (лекция с элементами тренинга – ролевые игры).

Целевая аудитория: молодёжь, которая планируют вступить в семейные отношения.

Продолжительность: 1,5 - 2 часа.

Ключевой посыл: Планирование семьи — это комплексный и осознанный процесс, выходящий далеко за рамки биологии. Готовность к материнству и отцовству — это, в первую очередь, психологическая и социальная зрелость.

1. Цели и задачи

Цель: Сформировать у участников целостное представление о планировании семьи и осознать многогранность готовности к материнству и отцовству.

Задачи:

- Образовательная: раскрыть понятия «планирование семьи», «осознанное к материнству и отцовству», «ресурсная готовность» (физическая, психологическая, материальная, социальная).

- Развивающая: развить навыки саморефлексии, эмпатии, партнерского взаимодействия и принятия взвешенных решений через ролевые игры.

- Воспитательная: содействовать формированию ответственного отношения к родительству как к одной из важнейших социальных ролей.

2. Материалы и оборудование:

- ✓ Флипчарт или маркерная доска.
- ✓ Маркеры, стикеры разных цветов.
- ✓ Раздаточный материал: карточки с описанием ролей для игр.
- ✓ Мягкий мяч для разминки.

3. Ход занятия

I. Вводная часть: «Разминка "Родительский портрет"» (10-15 минут)

Приветствие и настрой. Ведущий обозначает тему, подчеркивая ее важность и комплексность.

Упражнение «Ассоциативный ряд».

Участники передают мяч по кругу. Тот, у кого мяч, заканчивает одну из фраз:

1. «Быть хорошим отцом — это значит...»
2. «Быть хорошей матерью — это значит...»

Ответы быстро фиксируются на доске в две колонки.

Анализ: Ведущий обращает внимание на схожесть и разницу ожиданий от материнства и отцовства, подводя к мысли, что эти роли многогранны и социально обусловлены.

II. Теоретический блок: «Планирование семьи: что за этим стоит?» (лекция-беседа, 25-30 минут)

Ведущий раскрывает тему, постоянно задавая вопросы аудитории.

- Что такое планирование семьи? (Не просто решение «рожать или не рожать», а комплексный подход).

Вопрос к аудитории: «Что, по-вашему, входит в это понятие?»

- ✓ Структура планирования (фиксируется на флипчарте):
- ✓ Медицинский аспект: Подготовка к зачатию, обследования, здоровый образ жизни.
- ✓ Материальный аспект: Финансовая стабильность, жилищные условия.
- ✓ Психологический аспект: Готовность к ответственности, зрелость личности, устойчивость пары.
- ✓ Социальный аспект: Карьерные планы, поддержка окружения, готовность изменить образ жизни.

Миф 1: «Материнский/отцовский инстинкт проснётся сам».

Обсуждение: Инстинкт — база, но родительству УЧАТСЯ. Это навык.

Миф 2: «Главное — родить, а там как-нибудь».

Обсуждение: Важность осознанного подхода и предварительной подготовки.

Миф 3: «Все силы и время должны принадлежать ребёнку».

Обсуждение: Важность сохранения личности, собственных интересов и ресурсного состояния родителей.

III. Практический блок: Ролевые игры «Ситуации готовности» (40-50 минут)

Участники делятся на мини-группы по 4 человека.

Игра 1: «Разговор о будущем».

Задача: Обсудить в паре тему появления ребёнка.

Роли:

✓ Партнёр А: Очень хочет ребёнка, считает, что они уже готовы (по 2 человека).

✓ Партнёр Б: Испытывает сомнения (боится финансовой неустойчивости, потери свободы, не уверен в своих силах как родитель) (по 2 человека).

Задание для пары: Провести диалог. Цель — не переубедить, а услышать опасения партнера и найти точки соприкосновения.

Время: 7-10 минут на подготовку и 5-7 минут на демонстрацию диалога одной-двумя парами.

Обсуждение:

- Что помогало диалогу?

- Что мешало?

- Какие аргументы были убедительными?

Игра 2: «Конфликт интересов».

Задача: смоделировать типичный конфликт молодых родителей и найти компромисс.

Сценарий: ребёнку 1,5 года. Он плохо спит ночами. Оба родителя работают.

Роли:

✓ Родитель 1: устал(а), завтра важное совещание/проект, настаивает, чтобы второй родитель встал к ребёнку.

✓ Родитель 2: тоже устал(а), чувствует, что не вывозит нагрузку, считает, что обязанности должны делиться 50/50, и сегодня не его/ее очередь.

Задание: Найти решение, которое устроит обоих и будет наилучшим для ребёнка.

Время: 7-10 минут на подготовку и 5-7 минут на демонстрацию.

Обсуждение: Какие стратегии решения конфликта использовались? (Поиск третьего варианта, делегирование, просьба о помощи извне и т.д.).

IV. *Завершающая часть:* «Мой родительский чемодан» и рефлексия (15-20 минут).

Упражнение на рефлексия.

Каждый участник на стикере рисует или пишет 1-2 своих главных ресурса (качества, навыки, условия), которые уже есть и помогут ему стать хорошим родителем (например: терпение, чувство юмора, поддержка семьи, стабильная работа).

На другом стикере — 1-2 «точки роста» (чего не хватает, над чем нужно работать: финансовые накопления, умение договариваться, знания о детской психологии).

Участники по желанию делятся своими находками и приклеивают стикеры на флипчарт, формируя общий «чемодан готовности».

Обобщающая дискуссия.

1. Что из сегодняшнего занятия стало для вас самым важным открытием?

2. Как вы считаете, можно ли быть абсолютно готовым к родительству? (Подвести к мысли, что 100% готовности не бывает, но стремиться к этому нужно)

Заключительное слово ведущего.

Резюмирует ключевые идеи: планирование семьи — это про ответственность, партнерство и непрерывное обучение.

«Быть родителем — одна из самых сложных и самых прекрасных ролей в жизни. И первый шаг к успеху в ней — это ваше сегодняшнее желание разобраться и подготовиться».

Благодарит участников за работу и искренность.

V. Домашнее задание:

Вариант 1 (для пар): Провести беседу на одну из тем, затронутых на занятии: «Каким мы видим распределение обязанностей после рождения ребенка?» или «Как мы будем сохранять время для себя и наших отношений?».

Вариант 2 (для всех): Написать небольшое эссе «Письмо моему будущему ребенку», в котором отразить свои мысли, надежды и обещания как будущего родителя.

Методические рекомендации для ведущего:

✓ Создавайте максимально безопасную и неосуждающую атмосферу. Тема очень личная.

✓ Во время ролевых игр внимательно следите за эмоциональным состоянием участников. Если кто-то чувствует сильный дискомфорт, дайте ему роль наблюдателя.

✓ Подчеркивайте, что не существует единственно правильной модели семьи и родительства.

✓ Акцентируйте внимание на партнерских отношениях как на фундаменте счастливого родительства.

4.1.6. «Ожидания от брака» (в завершении мероприятия в форме беседы с дискуссией коллаж своего будущего брака).

Форма проведения: лекция-беседа с дискуссией и творческой мастерской (создание коллажа).

Целевая аудитория: молодёжь, которая планируют вступить в семейные отношения.

Продолжительность: 1,5 - 2 часа.

Ключевой посыл: Осознание и гармонизация своих ожиданий от брака — ключ к построению крепких и счастливых отношений.

1. Цели и задачи.

Цель: Помочь участникам осознать, проанализировать и артикулировать свои ожидания от брака, отделить реалистичные ожидания от мифологических.

Задачи:

- Образовательная: познакомить с понятием "ожидания в браке", их видами (реалистичные и завышенные) и источниками формирования.
- Развивающая: развить навыки саморефлексии, анализа своих установок и ведения конструктивного диалога.
- Воспитательная: содействовать формированию ответственного подхода к созданию семьи, пониманию важности совпадения ключевых ожиданий.

2. Материалы и оборудование:

- ✓ Пространство для работы в кругу и в мини-группах.
- ✓ Флипчарт или маркерная доска.
- ✓ Маркеры, стикеры разных цветов.
- ✓ Для творческой части: журналы, ножницы, клей, листы формата А3, цветная бумага, фломастеры.
- ✓ Музыкальный фон для творческой части (спокойная, инструментальная музыка).

3. Ход занятия

I. Вводная часть: «Разминка для ума» (10-15 минут)

Приветствие и настрой. Ведущий обозначает тему и создаёт доверительную атмосферу. Подчёркивает, что все ожидания имеют право на существование, и важно уметь их "слышать" в себе и в партнёре.

Упражнение «Ассоциация».

Участникам раздают по 2-3 стикера.

Задание: Напишите на стикерах первые слова-ассоциации, которые приходят вам на ум, когда вы слышите фразу «В счастливом браке обязательно...».

Участники по очереди выходят и приклеивают стикеры на флипчарт, зачитывая свои ассоциации.

Итог: Ведущий обращает внимание на многообразие и, возможно, противоречивость ожиданий (например, "романтика" и "быт", "свобода" и "безопасность"). Это наглядно показывает сложность и многогранность института брака.

II. Основная часть. Лекция-беседа «Карта ожиданий» (30-40 минут)

Ведущий не читает лекцию, а ведет диалог с аудиторией, раскрывая каждый тезис через вопросы и обсуждение.

Блок 1: Откуда берутся ожидания?

Вопрос к аудитории: "Откуда мы обычно "знаем", каким должен быть брак? Какие образы нам показывают?"

Обсуждение и выводы (фиксируются на доске):

- ✓ Родительская семья (модель "как надо" или "как НЕ надо").
- ✓ Кино, сериалы, литература (миф о "принце на белом коне" и "идеальной любви без быта").
- ✓ Социальные сети (искаженная картина "идеальных пар").
- ✓ Стереотипы и культурные нормы ("мужчина - добытчик", "женщина - хранительница очага").
- ✓ Личный опыт друзей и знакомых.

Блок 2: Какими бывают ожидания? (Структура ожиданий)

Ведущий предлагает рассмотреть "слои" ожиданий:

- ✓ Быт и распределение ролей: Кто готовит? Кто зарабатывает? Кто моет посуду? (Обсуждение: почему это частая причина ссор?).
- ✓ Эмоции и общение: Уровень близости, поддержки, количество времени вместе, способы разрешения конфликтов.
- ✓ Финансы: Совместный или отдельный бюджет? Кто принимает финансовые решения?
- ✓ Личное пространство и границы: Сколько времени каждый может проводить отдельно? Допустимы ли личные друзья и хобби?
- ✓ Сексуальные отношения: Ожидания от частоты и качества интимной жизни.
- ✓ Дети и их воспитание: Хотеть ли детей? Сколько? Когда? Как воспитывать?

Блок 3: Реалистичные и завышенные ожидания.

Вопрос: "Чем опасны невысказанные или завышенные ожидания?" (Ответы: разочарование, обиды, конфликты).

Работа в мини-группах (5 минут):

Участникам даётся задание преобразовать "завышенное" ожидание в "реалистичное".

Пример 1: "Он всегда должен угадывать моё настроение" - "Я научусь прямо говорить о своих чувствах и просить поддержки, когда она мне нужна".

Пример 2: "Мы никогда не будем ссориться" > "Мы будем учиться ссориться конструктивно, без оскорблений и находить компромиссы".

III. Практическая часть: Творческая мастерская «Коллаж моего будущего брака» (30-40 минут).

Инструктаж: «Сейчас у вас есть возможность визуализировать свои ОСОЗНАННЫЕ ожидания от будущего брака. Это не картинка "идеальной жизни из глянца", а ваш личный, наполненный смыслом образ. Вы можете использовать вырезки из журналов, слова, рисовать что-то сами».

Важные вопросы-ориентиры (проецируются на экран или пишутся на доске):

1. Какая атмосфера будет в вашем доме?
2. Какие ценности должны лежать в основе вашего союза? (доверие, уважение, творчество).
3. Как вы будете проводить время вместе и отдельно?
4. Что будет вас объединять помимо любви? (общие цели, проекты, хобби).

Процесс создания. Участники индивидуально работают над своими коллажами под спокойную музыку. Ведущий проходит, при необходимости отвечает на вопросы, поддерживает.

IV. Завершающая часть: «Галерея образов» и рефлексия (15-20 минут).

Презентация (по желанию). Участникам предлагается кратко (1-2 минуты) показать свой коллаж и поделиться:

1. Какая ключевая идея в нем заложена?
2. Какое ожидание для них оказалось самым важным?

Общая дискуссия.

1. Что было самым сложным в этом задании?
2. Увидели ли вы что-то новое в своих собственных ожиданиях, пока создавали коллаж?
3. Почему так важно обсуждать эти ожидания со своим партнером?

Заключительное слово ведущего.

Подводит итоги: «Сегодня мы с вами составили карту ваших ожиданий. Помните, что у вашего партнёра может быть своя, не менее подробная карта. Секрет гармонии — не в полном совпадении карт, а в умении вместе их сверять, находить общие маршруты и договариваться там, где пути расходятся».

Благодарит участников за искренность и творчество.

V. Домашнее задание:

Предложить участникам обсудить тему одного из блоков (например, "Быт и распределение ролей" или "Финансы") со своим партнёром или с другом, чтобы потренировать навык открытого разговора о ожиданиях.

Методические рекомендации для ведущего:

✓ Создавайте безопасную атмосферу, где нет "правильных" и "неправильных" ожиданий.

✓ Активно слушайте, высказывания участников, чтобы показать понимание.

✓ В творческой части важно не оценивать художественные способности, а поощрять сам процесс осмысления.

✓ Будьте готовы к тому, что у некоторых участников может не быть позитивного образа брака. Ваша задача — помочь им проработать и этот опыт, не обесценивая их чувства.

4.2. Программа практических занятий

4.2.1. Занятие «Мой образ идеальной семьи» (техника визуализации и обсуждения для молодёжи и детей).

Пересекаются (желательно 4.2.1. Занятие «Мой образ идеальной семьи» в начале программы, а завершить уже 4.1.6. Ожидания от брака» (в завершении мероприятия в форме беседы с дискуссией и коллаж своего будущего брака).

Формат: тренинговое занятие с элементами арт-терапии.

Целевая аудитория: молодёжь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Время: 45-60 минут.

Цель: сформировать ценностное отношение к семье, осознать свои ожидания и представления о будущей семейной жизни через технику визуализации и творческое самовыражение.

Задачи:

- Образовательная: актуализировать и структурировать знания и представления участников о семейных ценностях, ролях и взаимоотношениях.

- Развивающая: развивать эмоциональный интеллект, воображение и способность к рефлексии.

- Воспитательная: воспитывать уважительное отношение к разным моделям семьи, формировать ответственный подход к созданию будущей семьи.

Материалы и оборудование:

✓ Листы бумаги А4 или А3.

✓ Цветные карандаши, фломастеры, мелки.

- ✓ Спокойная, инструментальная музыка и колонки для её воспроизведения.
- ✓ Мяч для проведения дискуссии.

Ход занятия:

1. Введение и разминка (5-7 минут)/

Цель: создать доверительную атмосферу, настроить группу на тему семьи.

Упражнение «Ассоциации»/

Участники встают в круг.

Ведущий бросает мяч одному из участников и говорит: «Семья – это...».

Участник, поймавший мяч, быстро называет свою первую ассоциацию (например, «...тепло», «...поддержка», «...дом») и бросает мяч следующему.

Упражнение продолжается, пока каждый не выскажется.

Вводное слово ведущего: «Сегодня мы с вами отправляемся в небольшое, но очень важное путешествие — в будущее. Мы попробуем заглянуть в свою собственную, идеальную семью. У каждого из нас есть свои представления о том, какой она должна быть. Давайте попробуем их увидеть и поделиться друг с другом».

2. Основная часть. Техника визуализации «Мой идеальный дом» (30-35 минут).

Цель: помочь участникам сформировать и визуализировать целостный, эмоционально окрашенный образ их будущей семьи.

Шаг 1: Расслабление и настройка (5 минут).

Ведущий просит участников удобно сесть, закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

Включается спокойная музыка.

Текст для ведения визуализации (говорится медленно, спокойным голосом):

«Представь, что ты идёшь по дороге... Солнце светит мягко и тепло... Тыходишь к дому... Это твой идеальный дом, дом твоей будущей семьи... Как он выглядит? Большой или уютный, современный или старинный? Какого он цвета?...

Тыходишь к двери, открываешь её иходишь внутрь... Что ты чувствуешь? Какой запах в этом доме? Он пахнет свежей выпечкой, цветами или хвойным лесом?...

Ты осматриваешься... Что ты видишь вокруг? Какая здесь мебель, какие вещи? Много ли книг, растений, фотографий?...

Теперь прислушайся... В доме есть звуки. Может, играет музыка, кто-то разговаривает или смеётся?...

Кто эти люди? Твоя идеальная семья... Ты видишь их лица, чувствуешь их настроение... Чем они заняты? Может, они вместе готовят ужин, читают, играют, просто разговаривают?...

Что ты чувствуешь, находясь среди них? Чувство безопасности, радости, любви, поддержки?...

Постарайся запомнить этот образ, эти чувства... Мысленно поблагодари этот дом и этих людей... И теперь, когда будешь готов, медленно возвращайся сюда, в нашу комнату... Пошевели пальцами рук и ног... И открой глаза».

Шаг 2: Творческое воплощение (15-20 минут).

После того как все откроют глаза, ведущий раздаёт листы бумаги и цветные карандаши.

Инструкция: «Не задумываясь слишком долго, перенесите образ, который вы только что увидели, на бумагу. Это не обязательно должен быть шедевр искусства. Вы можете рисовать дом, людей, символы, которые у вас ассоциируются с идеальной семьей, или просто цветовые пятна, которые передают ваше настроение. Подпишите рисунок, если хотите».

Участники рисуют. Музыка может продолжать играть фоном.

Шаг 3: Обсуждение в мини-группах (10 минут).

Участники делятся на пары или тройки.

Задача: показать свой рисунок и кратко рассказать:

- ✓ Что я нарисовал(а)? (Описать ключевые элементы).
- ✓ Что я чувствовал(а) в этом образе? (Какие эмоции были самыми сильными?).
- ✓ Что для меня самое важное в этом образе идеальной семьи? (Например, доверие, совместные дела, уют, смех и т.д.).

3. Рефлексия и завершение (10-15 минут).

Цель: Обобщить полученный опыт, закрепить и завершить занятие на позитивной ноте.

Ведущий собирает всю группу и проводит общее обсуждение.

Вопросы для групповой рефлексии:

- ✓ «Было ли сложно представить свой образ идеальной семьи?»
- ✓ «Что общего вы заметили в ваших рисунках и рассказах?» (Часто повторяются ценности: поддержка, безопасность, любовь, общение).
- ✓ «Открыли ли вы для себя что-то новое о своих ожиданиях от семьи?»
- ✓ «Как вы думаете, что мы сами можем делать уже сейчас, чтобы в будущем наша семья стала похожа на тот идеальный образ?»

Заключительное слово ведущего:

«Спасибо всем за смелость и искренность! Не бывает двух одинаковых рисунков, как и не бывает двух одинаковых семей. Ваш идеальный образ — это ваш внутренний компас, который поможет вам в будущем строить именно те отношения, которые будут делать вас счастливыми.

Помните, что идеальная семья — это не та, где нет проблем, а та, где есть любовь, уважение и силы, чтобы эти проблемы решать вместе».

Рекомендации ведущему:

- ✓ Следите за временем на этапе визуализации, говорите медленно и плавно.
- ✓ Подчеркивайте, что нет правильных или неправильных образов. Ценен любой рисунок и любое ощущение.
- ✓ Если кто-то из участников не хочет делиться своим рисунком, уважайте его право.
- ✓ Будьте готовы к тому, что у некоторых участников образ может быть нечетким или связанным с трудностями в текущей семье. Важно акцентировать внимание на идеальном, желаемом будущем, а не на анализе прошлого или настоящего.

4.2.2. Занятие «Я - высказывание вместо Ты - обвинения» (отработка навыка на практических примерах)

Формат: практический тренинг, отработка навыков.

Время: 60 минут.

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Цель: сформировать у участников базовое умение использовать технику «Я-высказывания» для конструктивного решения конфликтных ситуаций и выражения своих чувств без перехода на обвинения.

Задачи:

- Образовательная: дать чёткое представление о структуре и принципах «Я-высказывания», показать его отличие от «Ты-высказывания».
- Развивающая: развить навык самопознания (осознание своих чувств) и эмпатии (понимание реакции партнёра).
- Практическая: отработать технику «Я-высказывания» на смоделированных ситуациях, близких к реальной жизни участников.

Материалы и оборудование:

- ✓ Карточки с примерами конфликтных ситуаций.
- ✓ Флипчарт или доска.
- ✓ Маркеры.
- ✓ Раздаточный материал: Памятка «Формула "Я-высказывания"»
- Когда ты... (Описание факта, без оценок).

Пример: «...когда ты не предупредил о задержке».

- Я чувствую... (Ваши эмоции).

Пример: «...я чувствую тревогу и обиду».

- Потому что я... / Для меня... (Объяснение последствий или ваших принципов)

Пример: «...потому что я волновался за тебя и мои планы сбились».

- Мне бы хотелось / Я предлагаю... (Конкретное предложение).

Пример: «Мне бы хотелось, чтобы в следующий раз ты написал смс».

Помни: цель — не победить, а решить проблему вместе.

✓ Мяч или иной предмет для передачи слова.

Ход занятия:

1. Введение и актуализация темы (10 минут).

Цель: Показать разрушительную силу обвинений и необходимость нового инструмента.

Упражнение «Камень и пёрышко».

Инструкция: «Представьте, что ваши слова в ссоре — это предметы. Слово обвинения, например, «Ты всегда виноват!» — это тяжёлый, шершавый камень. А слово, в котором вы говорите о своих чувствах, — это лёгкое пёрышко».

Ведущий просит передать по кругу мяч и закончить два предложения:

✓ «Когда на меня бросают "камень" обвинения, я чувствую...» (злость, обиду, желание защищаться).

✓ «Когда до меня касается "пёрышко" искренних чувств другого человека, я чувствую...» (желание понять, помочь, вину, которая мотивирует исправиться).

Вывод ведущего: Обвинения («Ты высказывания») — это камни, которые разрушают мосты между людьми. Сегодня мы научимся строить мосты с помощью «пёрышек» — техники «Я высказывания».

2. Теоретический блок (10 минут).

Цель: Дать чёткий алгоритм и показать разницу на примерах.

Ведущий на доске/флипчарте рисует две колонки: «Ты высказывание» и «Я высказывание».

Пример: ситуация «Партнёр опоздал на встречу».

Ты высказывание: «Ты всегда опаздываешь! Ты безответственный и не считаешься со мной!» (Обвинение, ярлык).

Я высказывание: «Когда ты опаздываешь, я очень сильно беспокоюсь и чувствую, что моё время для тебя не важно. Мне бы хотелось, чтобы ты предупредил меня, если задерживаешься».

Структура «Я высказывания» (вывешивается на плакат и раздаётся как памятка):

✓ ФАКТ: Начни с объективного, непредвзятого факта. «Когда ты... (опаздываешь, не моешь посуду, повышаешь голос)».

✓ МОИ ЧУВСТВА: Честно и спокойно назови свою эмоцию. «...я чувствую... (обиду, тревогу, злость, беспомощность)».

✓ ПРИЧИНА (Эффект): Объясни, почему этот факт вызывает у тебя такие чувства. «...потому что я... (ждал(а) тебя на холоде, / мне приходится делать твою работу / мне кажется, что меня не слышат)».

✓ ПРЕДЛОЖЕНИЕ / ЖЕЛАНИЕ: Чётко сформулируй, что ты хочешь изменить. «Мне бы хотелось, чтобы... / Я предлагаю... (ты звонил, если задерживаешься / мы вместе составили график дел / мы говорили спокойнее)».

3. Практический блок: отработка навыка (35 минут).

Цель: Постепенно, от простого к сложному, дать участникам почувствовать уверенность в использовании техники.

Упражнение 1: «Собери высказывание» (10 минут).

Участники делятся на мини-группы по 3-4 человека.

Каждая группа получает карточку с ситуацией и набором «кирпичиков» – фраз, которые нужно правильно расположить по структуре «Я высказывания».

Пример карточки:

Ситуация: друг взял твою любимую книгу без спроса и вернул с помятой обложкой.

Кирпичики: «Мне обидно», «Я переживаю за свои вещи», «Когда ты берешь мои вещи без спроса», «Пожалуйста, спрашивай меня в следующий раз».

Задача: собрать корректное «Я высказывание».

Обсуждение результатов.

Упражнение 2: «Ролевая игра "Переводчик"» (25 минут).

Это ключевое упражнение. Участники снова работают в мини-группах.

Каждая группа получает 2-3 карточки с примерами «Ты высказываний» (конфликтных фраз).

Инструкция: «Ваша задача — стать "переводчиками" с языка конфликтов на язык сотрудничества. Сначала один участник зачитывает "Ты высказывание" (например, "Ты никогда меня не слушаешь!"). Затем другой участник пытается "перевести" его в корректное "Я высказывание", используя нашу схему».

Примеры "Ты высказываний" для карточек:

✓ «Ты опять не вынес мусор! Тебе всё равно на наш дом!»

✓ «Ты постоянно сидишь в телефоне, когда я с тобой разговариваю!»

✓ «Вы с друзьями всегда так шумите, нельзя же вести себя прилично!»

- ✓ «Ты опять принял(а) решение без меня!»

После подготовки группы представляют свои лучшие «переводы» всей аудитории.

4. Рефлексия и завершение (5 минут).

Цель: закрепить успех и мотивировать использовать навык в жизни.

Ведущий проводит короткий опрос по кругу с мячом: «Что было самым трудным в использовании "Я высказывания"?» (Частые ответы: сложно подобрать чувство, трудно сдержать первую эмоцию, кажется неестественным).

Заключительное слово ведущего: «Сегодня вы сделали важный шаг к тому, чтобы ваши отношения стали честнее и крепче. Использование "Я высказывания" — это как мышца: её нужно тренировать. Сначала будет непривычно, но с каждым разом будет получаться все лучше. Это ваш инструмент для того, чтобы быть услышанным, не ранив другого человека. Пробуйте, ошибайтесь и пробуйте снова!»

4.2.3. Занятие «Карта семейных конфликтов» (анализ типичных причин ссор и поиск решений для детей и молодёжи в семье).

Целевая аудитория: школьный возраст 14 -18 лет.

Формат: практикум с элементами дискуссии и проективной техники.

Время: 60 минут.

Цель: осознать, что конфликты — это нормальная часть любых отношений; научиться анализировать структуру конфликта (причины, участники, динамику) и находить конструктивные пути его разрешения.

Задачи:

- Образовательная: познакомить с понятием «зоны конфликта» в семье и со сверстниками. Сформировать представление о стадиях развития конфликта.

- Развивающая: развивать аналитические способности, эмоциональный интеллект и навыки проблемно-ориентированного мышления.

- Практическая: научиться составлять «план перемирия» — конкретные шаги для выхода из типичной конфликтной ситуации.

Материалы и оборудование:

- ✓ Большие листы бумаги (А3) или флипчарт.
- ✓ Цветные маркеры, стикеры (разных цветов и размеров).
- ✓ Карточки с описанием типичных конфликтных ситуаций.
- ✓ Раздаточный материал: «Памятка: Стратегии выхода из конфликта».

Ход занятия:

1. Введение и разминка (10 минут)

Цель: снять тревожность, связанную с темой конфликта, и показать, что ссоры случаются у всех.

Упражнение «Спор — это...»

Участники встают в круг. Ведущий бросает мяч и начинает фразу: «Спор — это... плохо?». Поймавший мяч должен быстро дать свой вариант (например: «...неприятно», «...неизбежно», «...способ что-то решить», «...нормально»).

Вывод ведущего: «Как мы видим, отношение к конфликтам разное. Часто нам кажется, что конфликт — это катастрофа. Но на самом деле, конфликт — это сигнал, что что-то не так, и это возможность что-то изменить. Сегодня мы научимся читать эти сигналы и пользоваться этими возможностями».

2. Основная часть. Создание «Карты конфликтов» (35 минут).

Цель: Визуализировать и проанализировать типичные конфликтные ситуации.

Шаг 1: «Определяем "зоны боевых действий"» (10 минут)

Участники делятся на мини-группы по 3-4 человека. Каждая группа получает большой лист А3 и маркеры.

Задача: Нарисовать условную «карту» своей типичной среды (например: «Дом», «Школа/Колледж», «Друзья»).

Внутри этих «зон» с помощью цветных стикеров участники отмечают «очаги конфликтов».

✓ Красные стикеры: конфликты с родителями («Уборка», «Время за компьютером», «Учеба», «Вечерние прогулки»).

✓ Желтые стикеры: конфликты с братьями/сестрами («Деление вещей», «Внимание родителей», «Общее пространство»).

✓ Синие стикеры: конфликты с друзьями/одноклассниками («Невыполненные обещания», «Соперничество», «Разные мнения»).

Шаг 2: «Анализируем причину и следствие» (15 минут)

Теперь каждая группа выбирает 1-2 самых «горячих» конфликта (самые крупные или многочисленные стикеры).

Рядом со стикером они пишут:

✓ Повод для конфликта (что стало "спусковым крючком"?): «Мама увидела, что я не убрал(а) комнату».

✓ Истинная причина (что стоит за этим?): «Мама хочет, чтобы я был(а) более ответственным(ой). Я хочу, чтобы мне доверяли и не контролировали».

✓ Последствия (чем закончился конфликт?): «Мы накричали друг на друга, я ушел(ушла) хлопнув дверью, все обижены».

Шаг 3: Презентация карт (10 минут)

Каждая группа кратко представляет свою «Карту конфликтов», делая акцент на анализе одного выбранного конфликта.

Ведущий помогает обобщить: «Что мы видим общего? Часто истинная причина — не сам повод, а борьба за самостоятельность, внимание или уважение».

3. Практический блок. «Штаб переговоров» (10 минут).

Цель: найти конструктивные решения для проанализированных конфликтов.

Участники остаются в своих группах. Ведущий раздает «Памятку: Стратегии выхода из конфликта».

Задача: для выбранного ранее конфликта разработать «План перемирия», используя одну из стратегий.

План перемирия должен отвечать на вопросы:

ШАГ 1: Охладить эмоции. Что я могу сделать, чтобы успокоиться перед разговором? (Посчитать до 10, выйти в другую комнату, послушать музыку).

ШАГ 2: Начать диалог. Какую фразу-«Я-высказывание» я могу использовать? (*Вспоминаем занятие 2*).

ШАГ 3: Предложить решение. Какой компромисс или совместное решение я могу предложить?

Пример для конфликта «Уборка»:

Шаг 1: Успокоиться, не кричать в ответ.

Шаг 2: «Мама, я понимаю, что тебе неприятно видеть беспорядок. Я просто очень устал(а) после учебы и отложил(а)».

Шаг 3: «Я уберусь через час, как отдохну. Давай договоримся, что я буду убирать до 20:00, а ты не будешь меня контролировать в течение дня?»

4. Рефлексия и завершение (5 минут).

Цель: закрепить новый взгляд на конфликты и полученные инструменты.

Ведущий проводит короткий опрос по кругу: «Какое одно открытие вы для себя сделали сегодня о природе конфликтов?»

Заключительное слово ведущего:

«Сегодня мы с вами были настоящими картографами и стратегами. Мы увидели, что у любого конфликта есть своя территория и свои причины. Самое главное — помнить, что вы не беспомощны в этой ситуации. У вас теперь есть карта, чтобы понимать, где вы находитесь, и

инструменты, чтобы найти выход. Конфликт — это не конец отношений, а их часть, которой можно управлять».

Приложение: раздаточный материал.

Памятка: Стратегии выхода из конфликта:

Компромисс: «Ты — мне, я — тебе».

Смысл: Обе стороны идут на уступки, чтобы найти среднее решение.

Пример: «Я буду играть в игры только 1,5 часа в день, но в это время ты не будешь меня отвлекать».

Сотрудничество: «Давайте решим это вместе».

Смысл: Найти решение, которое полностью устраивает всех. Это идеальный, но не всегда быстрый путь.

Пример: Вместо спора о том, какой фильм смотреть, вместе найти третий вариант, который понравится обоим.

Приспособление: «Пусть будет по-твоему».

Смысл: Одна сторона уступает другой. Полезно, когда вопрос не очень важен для вас, но критичен для другого, или когда нужно сохранить мир.

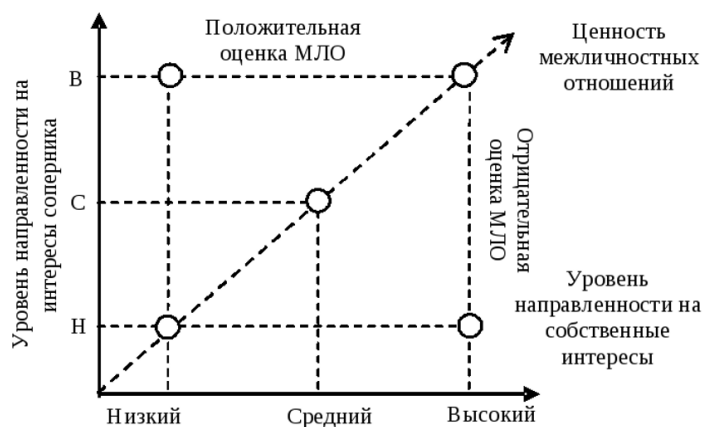
Пример: Уступить сестре в выборе музыки в машине, потому что у нее сегодня плохое настроение.

Избегание: «Отложим этот разговор».

Смысл: Отложить решение конфликта. Иногда это полезно, чтобы остыть, но если использовать постоянно, проблема не решится.

Пример: «Давай не будем сейчас об этом, я очень зол. Поговорим вечером, когда успокоимся».

Выбор стратегии зависит от ситуации! Самый сильный путь — это сотрудничество и компромисс.



4.2.4. Занятие «Карта семейных конфликтов» (повышение уровня социально-психологической адаптации к институту брака через развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов).

Целевая аудитория: школьный возраст 14-18 лет.

Время: 75 минут.

Цель занятия: повышение уровня социально-психологической адаптации к институту брака через развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов, осознания личных границ и ответственности у молодёжи 14-18 лет.

Задачи:

- Образовательные: сформировать у участников представление о типичных источниках конфликтов в молодых семьях.
- Познакомить с базовыми принципами конструктивного разрешения споров (активное слушание, Я высказывания); дать понятие о брачном договоре как о инструменте планирования семейной жизни.
- Развивающие: развивать навыки саморефлексии и анализа собственных ожиданий от брака; развивать коммуникативные умения: ведение переговоров, поиск компромиссов, аргументация своей позиции; тренировать навык работы в команде для достижения общей цели.
- Воспитательные: формировать ответственное отношение к выбору партнёра и созданию семьи; воспитывать уважение к мнению, ценностям и личным границам другого человека; способствовать формированию реалистичного (а не идеализированного) образа брака.

Материалы и оборудование:

- ✓ Ноутбук/проектор или большая телевизор для показа презентации/видео-кейсов.
- ✓ Колонки для аудио-сопровождения.

- ✓ Ватманы или большие листы А3 (4-5 шт.).
- ✓ Маркеры разных цветов (по 3-4 на группу).
- ✓ Листы формата А4 (по 2-3 на каждого участника).
- ✓ Бланки с изображением «сундука» для упражнения 3 (заранее подготовленные).
- ✓ Ручки или карандаши.

Ход занятия:

1. Организационный момент (5 минут).

Приветствие. Ведущий приветствует группу, создаёт доброжелательную атмосферу.

Энерджайзер «Клубок пожеланий». Участники встают в круг. Ведущий берет мяч или клубок, говорит короткое пожелание группе (например, «Желаю нам всем интересной работы») и, держа конец нитки, бросает клубок любому участнику. Тот ловит, говорит своё пожелание и бросает дальше, оставляя нить у себя. В итоге получается «паутинка», связывающая группу. Ведущий: «Посмотрите, как мы все связаны общими целями. Сегодня мы поговорим о том, как строить крепкие и надёжные связи в самой важной ячейке общества — семье».

Объявление темы и целей. Ведущий кратко представляет тему занятия «Карта семейных конфликтов» и озвучивает план работы.

2. Введение в тему. Актуализация знаний (10 минут).

Мозговой штурм: «Острова конфликтов». На доске или ватмане рисуется схематическая «карта» с контурами нескольких островов. Каждый остров подписывается:

- ✓ Остров «Финансы»
- ✓ Остров «Быт и обязанности»
- ✓ Остров «Отношения с родственниками»
- ✓ Остров «Личное пространство»
- ✓ Остров «Вредные привычки»
- ✓ Остров «Воспитание детей» (как перспективная тема)

Задание группе: «Что может стать причиной "кораблекрушения" у берегов каждого из этих островов?» Участники предлагают идеи, ведущий записывает их на соответствующих «островах».

Вывод ведущего: «Как мы видим, конфликты в семье — это нормально. Они возникают в любой паре. Проблема не в самом конфликте, а в том, КАК мы его решаем. Сегодня мы будем учиться делать это конструктивно».

3. Основная содержательная часть (50 минут).

Упражнение 3: «Сундук с ожиданиями» (25 минут)

Работа в мини-группах (10 мин.): обсуждение в парах/тройках.

Групповая дискуссия (8 мин.): ведущий обобщает выводы, делает акцент на важности озвучивания ожиданий.

Цель: Осознать и проанализировать собственные ожидания от будущего партнёра и брака, отделить реалистичные ожидания от идеализированных, понять, как несовпадение ожиданий может стать источником конфликта.

Инструкция: участники получают бланки с изображением сундука, разделённого на две части. Ведущий даёт задание заполнить их своими ожиданиями от брака.

Индивидуальная работа (5-7 минут): «Представьте, что вы собираете свой «Сундук с ожиданиями» для будущей семейной жизни. Это то, что вы «принесёте» в брак и будете ждать от партнёра. Разделите свой сундук на две части:

Часть 1: «Мои незыблемые ценности и правила». Сюда вы положите то, без чего брак для вас невозможен (например, уважение, честность, взаимная поддержка).

Часть 2: «Мои желания и надежды». Это то, что вам очень хотелось бы иметь в браке, но что не является «вопросом жизни и смерти» (например, совместные путешествия, общее хобби, определённый уровень достатка).»

Участники заполняют свои «сундуки».

Работа в мини-группах (10 минут):

Участники делятся на пары или тройки и по очереди рассказывают о содержимом своего «сундука».

Задача: найти 2-3 общих ожидания в группе и одно ожидание, которое у кого-то вызвало удивление или вопрос.

Групповая дискуссия (10 минут): ведущий записывает на доске примеры из каждой категории от разных групп.

Вопросы для обсуждения:

✓ «Что будет, если ваши «незыблемые ценности» не совпадут с ценностями партнёра?»

✓ «Как можно заранее, до брака, узнать о ценностях друг друга?»

✓ «Что делать с конфликтом, который возник из-за несовпадения ожиданий из второй колонки («желания и надежды»)? Можно ли идти на компромисс?»

Ключевой вывод: Важно не только знать свои ожидания, но и уметь договариваться о них с партнером. Многие конфликты в браке начинаются с неозвученных и несовпадающих ожиданий.

Упражнение 4: «Азбука брачного договора» (25 минут).

Введение (3 минуты): «Часто брачный договор ассоциируется только с деньгами и разводом. Но на самом деле — это план вашей совместной жизни. Давайте создадим уплощенный «Психологический брачный договор» для гипотетической пары».

Работа в мини-группах (15 минут):

Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа — это «семейный совет», который должен договориться и написать на листе А3 5-7 ключевых пунктов своего «брачного договора».

Примерные категории для обсуждения:

✓ Финансы: Как мы будем распоряжаться деньгами? Общий бюджет или отдельный? Кто и за что платит?

✓ Быт и обязанности: Как делим домашние обязанности? (Кто готовит, моет посуду, выносит мусор?)

✓ Личное пространство и время: Сколько времени мы проводим вместе, а сколько — отдельно? Как относимся к личным встречам с друзьями?

✓ Отношения с родственниками: Как часто мы навещаем родителей? Как решаем, с чьими родителями проводить праздники?

✓ Конфликты: Какие у нас правила для ссор? (Например: не кричать, не уходить хлопнув дверью, не переходить на оскорбления).

Презентация и обсуждение (12 минут):

Каждая группа представляет свой «договор».

Вопросы для обсуждения:

✓ «В каких пунктах вашей группе было легче всего договориться, а в каких сложнее? Почему?»

✓ «Как вы думаете, почему обсуждение таких "скучных" тем ДО брака может предотвратить серьезные конфликты В БРАКЕ?»

✓ «Что важнее в этом договоре — сами правила или сам факт того, что вы сели и договорились?»

Ключевой вывод: Умение договариваться о фундаментальных вещах — основа бесконфликтной семейной жизни. Брак — это не только про чувства, но и про совместное планирование и ответственность.

Итоговый эффект от добавленных упражнений:

Участники не просто пассивно анализируют конфликты, а активно проектируют модель будущих отношений. Они учатся:

✓ Рефлектировать свои требования к браку.

- ✓ Артикулировать свои ожидания и ценности.
- ✓ Вести переговоры и находить компромиссы по сложным бытовым и психологическим вопросам.

Это формирует реалистичный и ответственный образ брака, что и является сутью социально-психологической адаптации.

4. Рефлексия. Подведение итогов (10 минут).

Упражнение «Заверши фразу»: участники по кругу завершают одну или несколько фраз:

- ✓ «Сегодня я понял(а), что в браке самое важное – это...»
- ✓ «Для меня стало открытием, что...»
- ✓ «Я буду помнить, что для разрешения конфликта нужно...»

Краткое резюме ведущего: Ведущий обобщает все сказанное, ещё раз акцентирует ключевые идеи: важность коммуникации, договорённостей, уважения и совместного планирования. Подчеркивает, что подготовка к браку — это серьезная работа, которая начинается уже сейчас.

Благодарность группе за работу.

4.2.5. Занятие «Семейный бюджет: правило «60-10-10-10-10», правило «50/30/20», метод «конвертов».

Целевая аудитория: молодежь от 14 до 25 лет (школьный возраст 14-18 лет, молодые люди 19-25 лет).

Формат: деловая игра с элементами дискуссии и совместного принятия решений.

Время: 60-70 минут.

Цель: сформировать у участников базовое понимание принципов управления совместным бюджетом, осознать финансовые вызовы семейной жизни и развить навыки согласования трат в паре/семье.

Задачи:

- Образовательная: познакомить с понятиями «совместный бюджет», «доходы», «постоянные и переменные расходы», «непредвиденные траты», «финансовая подушка».
- Развивающая: развить навыки командного планирования, финансового прогнозирования, принятия компромиссных решений и аргументации своей позиции.
- Воспитательная: сформировать ответственное отношение к деньгам как к общему ресурсу пары, ценность финансовой открытости и взаимной поддержки.

Материалы и оборудование:

- ✓ Ноутбук/проектор или большая телевизор для показа презентации/видео-кейсов.

- ✓ Колонки для аудио-сопровождения.
- ✓ Ватманы или большие листы А3 (4-5 шт.).
- ✓ Маркеры разных цветов (по 3-4 на группу).
- ✓ Листы формата А4 (по 2-3 на каждого участника).
- ✓ Ручки или карандаши.
- ✓ Раздатка.

Ход занятия:

1. Введение и инструктаж (10 минут).

Цель: погрузить в игровой контекст и объяснить правила.

Дискуссия на тему:

- ✓ Что такое совместный бюджет?
- ✓ Планирование бюджета.
- ✓ Финансовая грамотность в современном мире.
- ✓ Что для вас означат понятие «финансовое мышление» ?

б. Основная часть.

Часть 1: Мини-лекция: Финансовая грамотность. Этапы составления бюджета.

Финансово грамотный человек – это человек, который:

- ✓ Умеет обращаться с денежными инструментами.
- ✓ Ведет учет доходов и расходов.
- ✓ Живет по средствам и грамотно планирует свои расходы.
- ✓ Имеет «подушку безопасности», и минимум 10% своего дохода оставляют на

инвестиции.

- ✓ Не берет необдуманные кредиты и тщательно продумывает все свои вложения.
- ✓ Всегда в курсе экономической обстановке в стране.

Этапы составления бюджета:

1. Описание доходов.
2. Фиксация расходов:
 - постоянные расходы;
 - переменные расходы.
3. Факторы риска лишних затрат.
4. Планирование бюджета.

Эндрю Тобиас, написавший труд «Единственное руководство по инвестированию, которое Вам может пригодиться», рекомендует придерживаться трёх чрезвычайно лаконичных заповедей.

- Отдайте долги.
- Сберегайте 20% доходов.
- Живите счастливо на оставшиеся 80%.

Кейс «Семейный бюджет. Все под контролем».

Каждая команда получит ссылку (карточку), где будет определён состав семьи и указано, кто и чем занимается.

Вашей «семье» надо будет расписать все возможные статьи доходов (в приблизительном денежном эквиваленте) и все возможные статьи расходов на месяц. Кто-то один из вашей «семьи» озвучит ваше решение.

Правила игры, которые следует соблюдать:

- ✓ Семья должна быть дружной.
- ✓ При принятии решения учитывается мнение каждого члена семьи.
- ✓ Все вопросы решаются с учётом большинства голосов.

Вывод ведущего: «Как мы видим расходы и доходы не всегда такие какие бы мы хотели видеть и это нормально. Сегодня мы будем учиться распределять семейный бюджет.

Часть 2: Мини-лекция: «Структуру бюджета».

Три основные модели:

- ✓ **Общий котел:** все доходы складываются в один «котел», из которого оплачиваются все общие и личные расходы. Подходит парам с высоким уровнем доверия.
- ✓ **Раздельный бюджет:** каждый распоряжается своими деньгами сам, а общие расходы оплачиваются по договорённости (пополам, в процентах от зарплаты). Подходит на начальном этапе или если доходы сильно различаются.
- ✓ **Смешанный (совместно-раздельный):** самый популярный вариант. Вы открываете общий счёт на домашние расходы (коммуналка, продукты, бытовая химия), куда каждый перечисляет оговорённую сумму. Остальными деньгами каждый распоряжается самостоятельно.

Упражнение: Правило «50/30/20».

Поделитесь на команды и распределите ваш семейный бюджет по модели *распределения доходов* — *Правило «50/30/20».*

- ✓ Определите свой чистый доход. Первый шаг — посчитайте, сколько остаётся у вас на руках после вычета налогов. Например, если вы зарабатываете в месяц 120 000 Р, то после налогов останется 104 400 Р. Столько вы будете распределять по правилу «50-30-20».
- ✓ Выделите 50% на нужные траты. Это жилье, коммунальные услуги, продукты, транспорт, медицинские услуги и другие обязательные выплаты. Важно, чтобы все эти расходы

не превышали половины вашего дохода. Если они выше, пересмотрите приоритеты или найдите способ сократить такие расходы.

✓ 30% - на желания. Эту часть бюджета можете тратить на необязательные покупки. Это может быть ужин на веранде, новый телефон или тот самый плюшевый халат, поездка в Сочи или парк аттракционов. Главное — не превышайте лимит в 30%.

✓ 20% — на сбережения. Последнюю часть отложите на накопления, инвестируйте или используйте для погашения долгов. Эксперты рекомендуют отложить сразу после того, как получите деньги, — так вы избежите соблазна потратить их на ненужные вещи.

Упражнение: Правило «60-10-10-10-10».

Поделитесь на команды и распределите ваш семейный бюджет по методу «60-10-10-10-10»

✓ 60% — на нужные траты: жилье, еду, транспорт.

✓ 10% — на развлечения.

✓ 10% — на образование и саморазвитие.

✓ 10% — на долгосрочные цели: сбережения, инвестиции.

✓ 10% — на благотворительность.

Упражнение: Метод конвертов.

Поделитесь на команды и распределите ваш семейный бюджет по методу конвертов. Это старый и проверенный способ контроля расходов.

Суть метода: разделить наличные деньги на конверты, каждый из которых — для определённой категории расходов. Например, один — для еды, другой — для транспорта, третий — для развлечений. Раздать конверты и подготовленные бумажные купюры

7. Рефлексия и подведение итогов (7-10 мин.).

Цель: Обобщить полученный опыт и извлечь практические уроки.

Ведущий собирает все команды и проводит обсуждение по кругу.

Вопросы для рефлексии:

✓ Кокой из методов вам понравился больше и почему? (Правило «60-10-10-10-10», Правило «50/30/20», Метод «конвертов»)

✓ Недостатки метода «конвертов»? (Нужны наличные, а сейчас почти все операции происходят онлайн — очевидное неудобство).

✓ Почему одни семьи всегда имеют средства на все необходимое, а другие живут «от полочки до полочки»?

✓ Как уравнивать чашу весов и даже увеличить доходы?

4.2.6. Занятие «Семейный бюджет: игра в монополию по-взрослому» (деловая игра для молодёжи и детей).

Целевая аудитория: школьный возраст 14 -18 лет.

Формат: деловая игра с элементами дискуссии и совместного принятия решений.

Время: 60-70 минут.

Цель: сформировать у участников базовое понимание принципов управления совместным бюджетом, осознать финансовые вызовы семейной жизни и развить навыки согласования трат в паре/семье.

Задачи:

- Образовательная: познакомить с понятиями «совместный бюджет», «доходы», «постоянные и переменные расходы», «непредвиденные траты», «финансовая подушка».
- Развивающая: развить навыки командного планирования, финансового прогнозирования, принятия компромиссных решений и аргументации своей позиции.
- Воспитательная: сформировать ответственное отношение к деньгам как к общему ресурсу пары, ценность финансовой открытости и взаимной поддержки.

Материалы и оборудование:

- ✓ Карточки «Доходы» (зарплата, подработка, стипендия) – несколько вариантов на команду.
- ✓ Карточки «Обязательные расходы» (аренда квартиры/комната в общежитии, коммунальные услуги, интернет, транспорт, питание) – фиксированные суммы.
- ✓ Карточки «Переменные расходы» (развлечения, одежда, кафе, подарки, хобби) – несколько вариантов на разную сумму.
- ✓ Карточки «Жизненные ситуации» (как приятные, так и сложные): «Сломалась стиральная машина», «Неожиданный день рождения у лучшего друга», «Премия на работе», «Простуда и нужны лекарства», «Приехали родители, хочется угостить».
- ✓ Игровые деньги (или фишки), бумага для расчетов, калькуляторы (можно в телефоне).
- ✓ Большой плакат с таблицей для ведения бюджета (или раздаточные бланки для каждой команды).
- ✓ Табло для отображения «Финансового благополучия» команд (можно на маркерной доске).

Ход занятия:

1. Введение и инструктаж (10 минут).

Цель: погрузить в игровой контекст и объяснить правила.

Вводное слово ведущего: «Сегодня мы с вами сыграем в "Монополию", но не на покупку отелей, а на создание вашей общей финансовой реальности. Вы будете не соперниками, а партнёрами, и ваша задача — не разорить друг друга, а вместе пройти месяц так, чтобы сохранить отношения и финансовое спокойствие».

Участники делятся на команды по 2-3 человека («семьи»).

Инструкция: каждая команда получает стартовый капитал (например, сумму, равную половине предполагаемого месячного дохода), затем команды тянут карточки «Доходы» (у всех разный уровень, что имитирует реальную ситуацию).

Задача на раунд (1 месяц): Распределить общий бюджет, оплатив все обязательные расходы и договорившись о переменных.

После того как бюджет составлен, команды тянут по одной карточке «Жизненная ситуация», которая требует срочного финансового решения.

Игра идет 2-3 раунда (2-3 «месяца»).

2. *Основная часть.* Деловая игра (40-45 минут).

Цель: Прожить на практике процесс совместного финансового планирования и столкнуться с непредвиденными обстоятельствами.

Раунд 1: «Планируем идеальный месяц» (15 минут)

Команды получают свои «Доходы» и список «Обязательных расходов». Их задача – рассчитать, сколько денег у них остается после их оплаты.

Затем они получают набор карточек «Переменные расходы» и должны совместно решить, на что они потратят оставшиеся деньги.

Ключевой момент: В каждой команде есть «мечта» (например, накопить на новый телефон или поездку), которую они могут учесть при планировании.

Команды заполняют свою таблицу бюджета.

Раунд 2: «Неожиданности жизни» (15 минут)

После того как команды спланировали бюджет, они тянут карточки «Жизненные ситуации».

Примеры ситуаций и реакций:

«Сломалась стиральная машина (ремонт 5000 руб)». Команда должна решить, откуда взять деньги: отменить все развлечения, потратить накопления, взять в долг у «банка» (ведущего) под проценты.

«Неожиданная премия (+7000 руб)».* Команда решает: потратить на желанную вещь, отложить на мечту или частично потратить на развлечения.

Команды вносят коррективы в свой бюджет и кратко записывают, какое решение они приняли и почему.

Раунд 3 (опционально): «Стратегия на будущее» (10 минут)

Команды получают новую карточку «Доходы» (возможно, изменённую) и с учётом опыта двух предыдущих месяцев составляют более сбалансированный бюджет, стараясь создать «финансовую подушку безопасности».

3. Рефлексия и подведение итогов (10-15 мин.).

Цель: Обобщить полученный опыт и извлечь практические уроки.

Ведущий собирает все команды и проводит обсуждение по кругу.

Вопросы для рефлексии:

- С какими основными трудностями вы столкнулись при планировании бюджета в команде? (Разные представления о необходимом, споры о приоритетах).

- Как вы принимали решения, когда ваши желания по тратам не совпадали? Кто-то уступал, искали компромисс, бросали жребий?

- Какие чувства у вас вызвали карточки "Жизненных ситуаций"? (Стресс, растерянность, азарт?).

- Что для вас оказалось самым неожиданным открытием в этой игре?

- Какой главный финансовый совет вы бы дали себе на основе этого опыта?

Заключительное слово ведущего:

«Эта игра — не о том, как стать богатым. Она о том, что деньги в семье — это общий инструмент для достижения общих целей. Самые важные вещи, которые мы сегодня тренировали — это договороспособность, финансовая открытость и умение поддерживать друг друга в трудной ситуации. Помните: не деньги управляют вами в отношениях, а вы договариваетесь о том, как ими управлять вместе».

Приложение:

Игровые материалы (шаблоны)

Карточка «Доход»

Вариант А (Эконом):

Стипендия: 5 000 руб.

Подработка: 10 000 руб.

Итого: 15 000 руб.

Вариант Б (Стандарт):

Зарплата (начальный уровень): 30 000 руб.

Итого: 30 000 руб.

Вариант В (Комфорт):

Зарплата: 45 000 руб.

Фриланс: 5 000 руб.

Итого: 50 000 руб.

Карточка «Жизненная ситуация»

✓ Негативная: «Вас пригласили на свадьбу близких друзей. Нужно купить подарок на 4000 руб.»

✓ Позитивная: «Вы вели скромный образ жизни и смогли сэкономить на питании. Возврат 2000 руб.»

✓ Критическая: «Произошел небольшой шторм, и вас залили соседи. Нужно срочно сделать ремонт у себя на 10 000 руб.»

4.2.7. Занятие «Диалог с родительской семьёй: что я беру с собой, а что оставляю?» (техника работы с семейными сценариями для повышения уровня социально-психологической адаптации к институту брака).

Возрастная группа: молодые люди 19-25 лет.

Время: 75 минут.

Цель занятия: осознание усвоенных моделей поведения и сценариев из родительской семьи для формирования осознанного и ответственного подхода к построению собственной будущей семьи и повышение уровня социально-психологической адаптации к институту брака.

Задачи:

- Образовательные: познакомить участников с понятиями «семейный сценарий», «родительские установки», «семейные традиции и ритуалы»; сформировать понимание, как модели родительской семьи влияют на отношения в будущей паре.

- Развивающие: развивать навыки саморефлексии и анализа опыта своей семьи; развивать критическое мышление для осознанного отбора конструктивных и деструктивных элементов семейного сценария; тренировать навык принятия самостоятельных решений относительно своей жизни.

- Воспитательные: формировать уважительное и бережное отношение к семейной истории, без чувства слепой обязанности ей следовать; воспитывать личную ответственность за свой жизненный выбор; способствовать формированию позитивного и осознанного образа будущей семьи.

Материалы и оборудование:

✓ Мягкий мяч для разминки.

✓ Листы А4 (по 2-3 на каждого участника).

✓ Цветные карандаши, фломастеры, маркеры.

- ✓ Ватманы или большие листы А3 (2-3 шт.).
- ✓ Доска маркерная или меловая.
- ✓ Спокойная, рефлексивная фоновая музыка для выполнения техники.
- ✓ Готовые бланки с изображением двух чемоданов (большой и маленький) для упражнения 2 (опционально, можно рисовать от руки).

Ход занятия:

1. Организационный момент (5 минут).

Приветствие. Ведущий создает доверительную атмосферу.

Разминка «Семейная ассоциация». Участники встают в круг. Ведущий бросает мяч одному из них и говорит: «Семья – это...». Участник быстро заканчивает фразу одним-двумя словами (например, «...поддержка», «...уют», «...общение») и возвращает мяч. Упражнение проходит в быстром темпе. Это помогает настроиться на тему.

Объявление темы. «Сегодня мы проведем очень важный и, возможно, немного личный разговор. Мы поговорим о нашей родительской семье. Не для того, чтобы ее оценивать, а для того, чтобы понять: какой багаж из нее мы возьмем в свою будущую семью, а что решим оставить. Это и есть наш диалог с семейным сценарием».

2. Введение в тему. Актуализация знаний (10 минут).

Мини-лекция «Что такое семейный сценарий?» Ведущий в интерактивной форме объясняет ключевые понятия, записывая их на доске:

✓ Семейный сценарий – это невидимый «план», переданный нам от родителей, который определяет наши представления о том, какой должна быть семья (как решаются конфликты, как проявляются чувства, как распределяются роли и т.д.).

✓ Семейные традиции и ритуалы – это «костяк» сценария (например, как отмечают праздники, как проводят выходные).

✓ Родительские установки – это скрытые послания и правила (например, «мужчины не плачут», «все проблемы решаются молча», «главное в семье – это дети»).

Обсуждение в кругу: «Приведите примеры сценариев или установок, которые вы можете наблюдать в фильмах, книгах или жизни?» (Например: «Все мужчины в нашем роду были военными», «В нашей семье все женщины выходили замуж рано»).

3. Основная содержательная часть (50 минут).

Упражнение 1: «Сундук наследия моей семьи» (20 минут).

Индивидуальная работа (10 мин.): под спокойную музыку участники на листе А4 рисуют или схематично изображают сундук. Им предлагается написать или нарисовать внутри него:

Драгоценности: самые ценные, тёплые и полезные вещи, которые дала им семья (любовь, поддержка, чувство юмора, какие-то умения, традиции).

Груз: то, что им мешает или с чем они не согласны (негативные установки, привычки, модели поведения, которые они не хотели бы повторять).

Работа в парах (10 мин.): Участники делятся с напарником только тем, чем хочется. Обсуждают: «Какой "драгоценностью" вы больше всего гордитесь и хотели бы пронести в свою семью?»

Упражнение 2: «Собираем чемоданы в будущее» (30 минут).

Инструктаж (5 минут): ведущий раздаёт бланки или предлагает на листе А4 нарисовать два чемодана:

✓ *Большой чемодан (беру с собой)*: сюда участники «складывают» все «драгоценности» из предыдущего упражнения, а также могут добавить новые осознанные решения (например, «Я беру с собой традицию совместных ужинов, но добавлю к этому правило отключать телефоны»).

✓ *Маленький чемодан/корзина (оставляю)*: сюда они «упаковывают» весь «груз», от которого хотят освободиться (например, «Оставляю привычку решать споры криком», «Оставляю установку "быт прежде всего"»).

Индивидуальная работа (15 минут): участники заполняют свои чемоданы. Ведущий подчеркивает, что это их личный и осознанный выбор.

Важный этап: «Акт принятия решения» (10 минут). Ведущий предлагает участникам мысленно или (если комфортно) шёпотом произнести фразу-подтверждение над каждым чемоданом:

✓ Над большим: «Я осознанно беру это с собой в мое будущее».

✓ Над маленьким: «Я имею право оставить это позади. Это не моя обязанность».

Групповая дискуссия (по желанию): Можно обсудить, что было самым трудным в этом выборе.

4. Рефлексия. Подведение итогов (10 минут).

Упражнение «Мой новый сценарий»: Участники по кругу завершают фразу:

✓ «Самым главным открытием для меня сегодня стало...»

✓ «Одним предложением, мой новый семейный сценарий будет звучать так: "В моей семье..."» (Например: «...всегда говорят о чувствах», «...умеют договариваться», «...царит уважение и поддержка»).

Заключительное слово ведущего: «Проведя сегодня этот "диалог", вы сделали огромный шаг к взрослой, осознанной жизни. Вы не отказываетесь от своей семьи, вы берете на себя

ответственность за своё будущее. Вы становитесь авторами собственной семейной истории. Помните, что ваш сценарий – в ваших руках». Благодарность группе за смелость и искренность.

4.2.8. Программа циклов тренингов «Семьеведение».

Предлагаем провести социально – психологические тренинги по программе «СЕМЬЕВЕДЕНИЕ: формирование готовности молодёжи к семейной жизни и ответственному родительству», адаптированной в тренинговом формате Салиховой Е.Р. в рамках гранта «Дети - достояние Татарстана», Республиканское общественное движение «Татарстан – новый век» - «Татарстан – яна гасыр», г. Казань, 2020 г.

Таблицы 4.2.

Программа цикла тренингов «СЕМЬЕВЕДЕНИЕ: формирование готовности молодёжи к семейной жизни и ответственному родительству»

№	Тема тренингового занятия	Количество занятий	Продолжительность по времени
1.	Представление о браке и семье	1	2 часа
2.	Функции современной семьи	1	1 час 30 мин.
3.	Выбор брачного партнера	1	2 часа
4.	Задачи молодой семьи	1	2 часа
5.	Семейные ценности	2	1 час 40 мин. и 1 час 40 мин.
6.	Семейное взаимодействие	1	2 часа
7.	Семейные конфликты	2	2 часа и 2 часа
8.	Ответственное родительство	1	1 час 50 мин.
9.	Моя настоящая и будущая семья	2	1 час 50 мин. и 1 час 30 мин.
10.	Перспективное планирование семьи	1	2 часа
	10 тем	13 занятий	

Содержание:

- 4.3.1. Тренинг 1. Представление о браке. С.16-23.
- 4.3.2..Тренинг 1. Функции современной семьи. С. 24-33.
- 4.3.3. Тренинг 3. Задачи молодой семьи. С. 34-42.
- 4.3.4. Тренинг 4. Выбор брачного партнера .С. 43-54.
- 4.3.5. Тренинг 5. Семейные ценности.С. 55-71.
- 4.3.6. Тренинг 6. Семейные взаимодействия. С. 72-82.
- 4.3.7. Тренинг 7. Семейные конфликты С. 83-102.
- 4.3.8. Тренинг 8. Ответственное родительства. С. 103-109.

4.3.9. Тренинг 9. Моя настоящая и будущая семья. С. 110-123.

4.3.10. Тренинг 10. Перспективное планирование семьи. С. 124-134.

В основе цикла тренингов: авторская программа Олифирович Н.И. и Уласевич Т.В., опубликованная в книге: Олифирович Н.И., Валента Т. Теория семейной психотерапии. Системно – аналитический подход. Москва «Академический проспект», 2017 г. стр. 217-282.

ГЛАВА 5. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организация пространства и привлечение целевой аудитории.

Организация пространства (физическое и психологическое).

Цель: создать среду, которая вызывает доверие, интерес и ощущение безопасности.

Выбор и оформление физического пространства: актовые или учебные аудитории, пространства молодёжных центров. .

Публичные пространства: антикафе, коворкинги, библиотеки (современные, с зонами для мероприятий), арт-кластеры. Создаёт неформальную, творческую атмосферу.

Онлайн-платформа: для смешанного или полностью онлайн-формата. Важно: платформа должна быть стабильной и позволять работать в малых группах (сессионные залы).

Оформление и атмосфера:

Свет - тёплый, рассеянный, избегайте ярких люминесцентных ламп.

Мебель: стулья по кругу или полукругом — это стимулирует равноправное общение. Можно добавить мягкие пуфы, подушки.

Интерьер:

✓ Используйте инфографику с шокирующей/интересной статистикой о браке и отношениях (например, «70% пар признаются, что не обсуждали финансовые ожидания до брака»).

✓ Разместите цитаты о любви, семье и доверии (но не банальные, а глубокие, от психологов или философов).

✓ Создайте «уголок ресурсов»: столик с литературой, брошюрами, визитками психологов.

Нейтралитет и безопасность: помещение не должно быть связано с религиозными или сильно идеологическими организациями, чтобы не отпугнуть часть аудитории.

Конфиденциальность: заранее гарантируйте, что всё сказанное в группе остаётся в группе.

Правила: чётко озвученные правила в начале (безоценочность, "я-высказывания", право на паузу).

Часть 2: Как привлечь целевую аудиторию.

Стратегия: «Не учить, а помогать разбираться».

1. Анализ ЦА и «болей»:

✓ Поймите, что волнует вашу аудиторию сейчас (страх одиночества иди страх потерять свободу).

✓ Как отличить любовь от привычки?

- ✓ Конфликты с родителями.
- ✓ Как говорить о деньгах и быте без ссор?
- ✓ Стоит ли жить вместе до брака?

2. Создание «крючков» — правильного контента и названий:

Название программы: избегайте академичных и скучных названий.

Плохо: «Программа по повышению социально-психологической адаптации...»

Хорошо: «Формула отношений», «Карта любви: от я до мы», «Осознанные отношения.

Старт» и другое.

Названия отдельных мастер-классов / встреч:

- ✓ «Как не убить любовь бытом?»
- ✓ «5 языков любви: почему он(а) меня не слышит?»
- ✓ «Секреты финансового мира в паре».
- ✓ «Свекровь и теща: инструкция по применению».

3. Каналы привлечения и инструменты:

Партнёрства (самый эффективный канал):

- ✓ ВУЗы, школы.
- ✓ Центры молодёжи и городские администрации.
- ✓ Семейные центры.
- ✓ Популярные блогеры-психологи.
- ✓ Онлайн-продвижение: Соцсети (VK, Telegram)

5.2. Работа с возражениями и сопротивлением в группе.

Работа с возражениями на этапе привлечения:

- «Это скучно и для тех, у кого проблемы».

Ответ: «Это не про проблемы, а про развитие. Как спортзал для отношений. Вы же ходите в фитнес, чтобы быть здоровее? Здесь то же самое».

- «У меня и так всё хорошо».

Ответ: «Отлично! Это возможность сделать ваши отношения ещё крепче и узнать друг друга с новой стороны. Это инвестиция в счастливое будущее».

- «Стыдно / Неудобно».

Ответ: «Мы создаём полностью закрытое и безопасное пространство. Вы не будете ничего рассказывать при всех. Это практикум, а не исповедь».

Краткий план-чеклист:

- ✓ Проанализировать ЦА: понять их «боли» и язык.

- ✓ Придумать «вкусное» название и концепцию программы.
- ✓ Найти партнёров (ВУЗы, молодёжные центры).
- ✓ Подготовить локацию: уютно, безопасно, нейтрально.
- ✓ Создать контент-план для соцсетей (эфир, посты, сторис).
- ✓ Запустить «прогрев» за 2-3 недели до старта через соцсети и партнёров.
- ✓ Провести бесплатный открытый урок для снятия барьеров.
- ✓ Собрать первую группу и начать работу, продолжая мягко продвигать программу

для следующих наборов.

Главный принцип: говорите с молодёжью на их языке, решайте их реальные проблемы и создавайте пространство, в котором хочется быть.

Работа сопротивлением в группе.

Что такое сопротивление? Это бессознательные психологические защиты, которые мешают участникам продуктивно работать в группе.

Проявления сопротивления могут быть разными:

- ✓ Вербальные: «Это глупая игра», «А зачем это нужно?», «Я не вижу в этом смысла».
- ✓ Невербальные: молчание, вздохи, закатывание глаз, скрещенные руки и ноги (закрытая поза), отворачивание от группы.
- ✓ Поведенческие: опоздания, уходы «в туалет» в ключевые моменты, отказ от выполнения упражнений, попытки саботировать процесс.

Алгоритм работы с сопротивлением.

1. Профилактика (лучший способ — не допустить).

- ✓ Четкость и структура. Внятное объяснение целей и правил в начале снимает тревогу от неопределенности.
- ✓ Создание безопасной атмосферы. Акцент на конфиденциальности, безоценочности и праве «не говорить» снижает уровень угрозы.
- ✓ Постепенное погружение. Начинайте с простых и безопасных упражнений (как «ассоциации»), переходя к более личным (как визуализация).
- ✓ «Контракт». В начале работы можно прямо спросить: «Что мне, как ведущему, можно делать, а чего нельзя, чтобы вам было комфортно?» Это дает участникам ощущение контроля.

2. Тактика «Присоединения и ведения» (когда сопротивление проявилось).

Шаг 1: Распознай и прими.

- ✓ Не игнорируйте сопротивление. Увидели закрытую позу или услышали саркастическую реплику - отметьте это для себя.

- ✓ Примите тот факт, что сопротивление - это нормальная часть группового процесса.

Шаг 2: Валидируй и легализуй.

- ✓ Покажите, что вы понимаете и принимаете чувства участника. Это самый мощный инструмент.

- ✓ Используйте фразы:

- «Я понимаю, что подобные упражнения могут казаться странными».
- «Спасибо за честность. Это действительно может вызывать скепсис».
- «Ты не одинок в этом чувстве. Иногда сначала сложно включиться».
- «Это нормально — чувствовать неловкость или непонимание».

Шаг 3: Исследуй (аккуратно).

- ✓ Превратите сопротивление из помехи в материал для работы. Задайте открытый вопрос.

- ✓ Фразы для исследования:

- «Расскажи, пожалуйста, подробнее, что именно тебе кажется неправильным?»
- «Какой был самый сложный момент в этом упражнении?»
- «Что могло бы помочь тебе чувствовать себя в этом увереннее?»

Шаг 4: Перефокусируй и вовлеки.

После того как участник почувствовал, что его услышали, мягко верните фокус на задачу или предложите альтернативу.

Фразы для перефокусировки:

- «Давай попробуем сделать это как эксперимент. Если не понравится, всегда можно остановиться».
 - «Возможно, ты мог бы просто понаблюдать за процессом со стороны?»
 - «Я слышу твой скепсис. А давай спросим у группы: у кого-то еще были похожие мысли?»
- Это помогает понять, что человек не одинок, и снять напряжение.

Примеры работы с конкретными возражениями на занятии «Мой образ идеальной семьи».

Возражение: «У меня нет идеальной семьи, я ничего не смог представить».

Неправильно: «Ну попробуй ещё, просто расслабься».

Правильно: валидация: «Это очень честно. Спасибо, что сказал об этом. Иногда наш опыт не даёт нам материала для таких образов, и это абсолютно нормально».

Исследование и альтернатива: «А что приходило вместо этого? Может, были какие-то обрывки образов, цвета, чувства? Или, возможно, ты хочешь поделиться не идеальным образом, а тем, каким он НЕ должен быть? Это тоже очень ценно».

2. *Возражение*: молчание, участник отказывается брать «говорящий предмет» или делиться.

Неправильно: «А теперь твоя очередь, мы все ждем».

Правильно: уважение и валидация: смотрите не на человека, а в пространство группы, давая ему «психологическое укрытие».

Легализация: «Я напомним наше правило: у каждого есть право помолчать или пропустить ход. Мы это уважаем. Если у тебя появится желание поделиться - мы будем рады тебя выслушать».

Мягкое вовлечение: «Кто еще хотел бы добавить?» - давая понять, что пауза в порядке вещей.

Ключевые принципы для ведущего:

- ✓ Сохраняйте спокойствие. Ваша тревога усилит тревогу группы.
- ✓ Не принимайте на свой счет. Сопротивление направлено не на вас лично, а на процесс.
- ✓ Используйте «Я-высказывания». «Я слышу твою точку зрения», «Я предлагаю попробовать...».
- ✓ Доверяйте группе. Иногда группа сама может мягко «вернуть» сопротивляющегося участника, если атмосфера в ней безопасная и поддерживающая.
- ✓ Помните: успешно разрешённое сопротивление часто приводит к самому большому прорыву и росту как для отдельного участника, так и для группы в целом.

5.3. Формы итоговой рефлексии и посттренингового сопровождения (создание клубов, чатов поддержки).

Цель: помочь участникам осознать и присвоить полученный опыт, сформулировать намерения на будущее и завершить работу в группе.

1. Проективная методика «Карта пути».

Описание: участникам раздаются листы А3, на которых они рисуют символическую карту своего пути в ходе программы.

Что отметить на карте:

- ✓ Старт: Каким я был/какие были мои представления в начале?
- ✓ Ключевые остановки (маяки): Самые важные инсайты, открытия, упражнения.
- ✓ Трудные подъемы (овраги): Что было сложным, вызывающим сопротивление?
- ✓ Попутчики: Что дала группа? Какая поддержка была получена?
- ✓ Финиш и новые горизонты: Кто я сейчас? Куда двигаться дальше? Какие «сокровища» (знания, навыки) я уношу с собой?

Обсуждение: добровольцы делятся своими «картами». Это наглядный и глубокий способ увидеть трансформацию.

2. «Письмо себе в будущее»

Описание: участники пишут себе письмо, которое получают через 1-3 месяца.

Что включить в письмо:

- ✓ Самые главные открытия о себе и отношениях.
- ✓ Личное определение «идеальной семьи» или «здоровых отношений» сейчас.
- ✓ 2-3 конкретных шага, которые я обязуюсь сделать для улучшения своих отношений.
- ✓ Напутствие и поддержку себе от «сегодняшнего».

Организация: ведущий собирает конверты (участники сами подписывают), и отправляет их через оговорённый срок. Это мощный инструмент самоподдержки.

3. Круг «Закончи фразу» (более структурированный вариант).

Предложите участникам завершить несколько значимых фраз:

- «Самым ценным для меня за это время было...»
- «Я открыл(а) в себе...»
- «Теперь в моих отношениях я буду стараться...»
- «Я благодарен(на) группе за...»
- «Свою идеальную семью я теперь вижу как...»

4. Символический ритуал «Чемодан в дорогу».

Описание: в центре круга ставится чемодан (или его символическое изображение).

Процесс: каждый участник по очереди «кладёт» в чемодан:

- ✓ Один навык или знание, которое он забирает с собой.
- ✓ Одно пожелание группе (это можно писать на маленьких карточках и складывать в чемодан).

Завершение: ведущий «закрывает» чемодан с напутствием, что все эти ресурсы теперь всегда с ними.

Посттрениговое сопровождение (создание клубов, чатов поддержки).

Цель: поддержать мотивацию участников, создать среду для практики навыков и предотвратить «откат» к старым моделям поведения.

1. Закрытый клуб выпускников (в Telegram или VK)

Это самая популярная и эффективная форма.

Цель: Создать безопасное пространство для обмена опытом, вопросами и поддержкой.

Правила чата / клуба:

- ✓ Конфиденциальность (то, что в чате, остаётся в чате).

- ✓ Безоценочность и поддержка (даем советы только когда просят).
- ✓ Запрет на рекламу и флейм.
- ✓ Ведущий выполняет роль модератора, но не отвечает на все вопросы 24/7.
- ✓ Наполнение активностью от ведущего. Например, «Вторник-вопрос». Раз в неделю кидать провокационный или глубокий вопрос по теме отношений («Что для вас значит "быть командой" в быту?»).

✓ «Напоминалка». Раз в неделю публиковать короткий принцип или технику с программы («Напоминаем про "Я-высказывания"; «Напоминаем формулу: Чувство + Поведение + Потребность»).

Рекомендации: делиться статьями, книгами, подкастами по теме.

2. Регулярные очные встречи «Клуба осознанных отношений».

Формат: встречи раз в 1-2 месяца.

Структура встречи:

✓ Круг «потерь и находок»: участники делятся трудностями и успехами в отношениях за прошедший период.

✓ Тематический блок: разбор одной узкой темы, которую предлагают сами участники («Как вести бюджет вдвоём?», «Ревность: как справляться?»).

✓ Практика в малых группах: отработка навыков (например, техники слушания).

3. Система «Бадди» (партнерства поддержки).

Описание: на финальной встрече участники разбиваются на пары (добровольно) и обмениваются контактами.

Задача: в течение следующих 2-3 месяцев они связываются друг с другом раз в 1-2 недели, чтобы:

- ✓ Спросить, как дела, поделиться прогрессом.
- ✓ Обсудить сложную ситуацию и получить поддержку «изнутри» системы.
- ✓ Напомнить друг другу о целях, поставленных на занятиях.

4. Рассылка «Инсайт недели».

Описание: раз в неделю участники получают на email короткое письмо.

Содержание:

- ✓ Ключевая идея с тренинга / с практических занятий.
- ✓ Небольшое задание-вызов на неделю («Попробуйте этой неделе выразить благодарность партнеру/другу/подруге за каждый день»).

✓ Вдохновляющая цитата или вопрос для размышления.

Эффект: постоянно «держит тему в фокусе», не требуя больших усилий.

5. Организация тематических мероприятий для выпускников.

- ✓ Совместные просмотры и обсуждение фильмов о отношениях.
- ✓ Приглашённые гости-эксперты (например, финансовый консультант по теме семейного бюджета).
- ✓ Совместный досуг для укрепления связей и практики коммуникации в неформальной обстановке.

Ключевой принцип: посттренинговое сопровождение должно быть ресурсным, а не обременительным. Оно напоминает участникам, что они не одни, и даёт инструменты для самостоятельного применения в реальной жизни, превращая знания из тренинга в устойчивые жизненные навыки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное методическое пособие представляет собой комплексный подход к решению одной из самых тонких и значимых задач современного общества – осознанной и научно обоснованной поддержки социально-психологической адаптации молодежи к институту брака.

Основа данного пособия – это взгляд на брак как на динамичный, развивающийся процесс. Мы не стремились предложить универсальные рецепты «идеальных отношений», поскольку их не существует. Вместо этого предлагается набор практических инструментов и своеобразная навигационная карта.

В ходе работы раскрываются ключевые аспекты успешной адаптации: от важности эмпатичной коммуникации, позволяющей не просто говорить, но и слышать друг друга, до искусства управления конфликтами, превращающего их из угрозы в источник глубинного взаимопонимания. Особое внимание уделяется ценности взаимных ожиданий, личных границ и общих ритуалов

Структурно пособие последовательно раскрывает проблему через три взаимосвязанных блока: теоретико-методологический, диагностический, практико-ориентированный.

Практико-ориентированный блок содержит конкретные технологии, упражнения и методические приемы, направленные на развитие компетенций, критически важных для успешной брачной адаптации: коммуникативных навыков, эмпатии, конструктивного разрешения конфликтов, управления ожиданиями и формирования общих семейных ценностей и ритуалов.

Практическая значимость представленных материалов заключается в их прикладном характере. Они могут быть непосредственно использованы психологами, социальными педагогами, специалистами по работе с молодежью, а также кураторами и преподавателями в образовательных учреждениях в рамках программ психолого-педагогического сопровождения молодежи, а также молодых семей, курсов по подготовке к браку, тематических тренингов и консультативной практики.

Важнейшим выводом проведённой работы является положение о том, что успешная социально-психологическая адаптация к браку – это не стихийный процесс, а результат целенаправленных усилий обоих молодых людей, поддерживаемых системой специальных знаний и навыков. Формирование у молодежи установки на осознанное партнерство, готовность к диалогу и взаимной трансформации является залогом профилактики конфликтов и повышения социально-психологической адаптации молодежи к институту брака.

Внедрение данных методических рекомендаций в практику работы с молодежью будет способствовать не только укреплению института молодой семьи, но и позитивной

социализации личности в целом, формируя ответственных и психологически зрелых членов общества.

Перспективой дальнейшей работы в данном направлении может являться разработка дифференцированных программ адаптации для различных категорий молодежи, а также создание цифровых образовательных ресурсов на основе представленных материалов для обеспечения их большей доступности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, Т. В., Густова, Е. А. Социально-психологические детерминанты успешной адаптации молодых супругов в первый год брака // Психологическая наука и образование. 2024, — Т. 19. — № 1. — С. 85-99.
2. Волкова, А. Н., & Петрова, Е. А. (2023). Роль коммуникативной компетентности в профилактике деструктивных конфликтов в молодой семье // Консультативная психология и психотерапия. 2023, — № 2. — С. 45-67.
3. Дзугкоева, Е. Д., & Савина, О. О. . Влияние родительской семьи на формирование образов супружеских отношений в юношеском возрасте // Мир психологии. 2022, — № 4 (112). — С. 155-167.
4. Звонарева Александра Евгеньевна, Рычихина Наталия Сергеевна. Распределение семейных обязанностей будущих супругов, или «договоримся на берегу» // Вопросы управления.- 2025. №2 (93).
5. Макарова, Елена Юрьевна. Психодиагностика супружества: учебно-методическое пособие / Е. Ю. Макарова, Н. А. Цветкова; ФГБОУ ВО "Московский педагогический государственный университет". - Москва: МПГУ, 2024. - 234 с.
6. Новак, Н. Г. Психология семейных кризисов / Н. Г. Новак ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. – 189 с.
7. Олифиревич Н.И., Валента Т. Теория семейной психотерапии. Системно – аналитический подход. Москва «Академический проспект», 2017 г. стр. 217-282.
8. Першина К.В. Психологическая готовность студенческой молодежи к браку и созданию семьи // Вестник науки №11 (20) том 4. С. 25 - 27. 2019 г.
9. Ростовская Тамара Керимовна, Синельников Александр Борисович. Ценности брака как основа благополучия российских семей // Вопросы управления. 2025. №2 (93).
10. Ростовская Тамара Керимовна, Васильева Екатерина Николаевна, Князькова Екатерина Александровна. Одиночество в семье: исследование повседневных практик молодой семьи // Научный результат. Социология и управление. 2025. №1.
11. Салихова, Е.Р. СЕМЬЕВЕДЕНИЕ: формирование готовности молодёжи к семейной жизни и ответственному родительству. Республиканское общественное движение «Татарстан – новый век» - «Татарстан – яңа гасыр», г. Казань, 2020 г.
12. Сидорова, Н. П. (2023). Эффективность тренинговых программ по подготовке молодежи к браку: опыт внедрения и оценка результатов // Сборник материалов Всероссийской

научно-практической конференции «Семья в современном мире». — М.: МГППУ. — С. 234-241.

13. Федоренко, Е. Ю. (2022). Эмпатия и толерантность к неопределенности как предикторы совладающего поведения в молодых семьях // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — Т. 19. — № 4. — С. 789-807.

14. Шавернева, Ю. Ю. Особенности развития психологической адаптации супругов как процесса постепенного приспособления к совместной жизни / Ю. Ю. Шавернева, А. А. Шибанова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 25 (367). — С. 499-502.

Ссылки на Интернет ресурсы

1. Адаптация в браке. Отношения до и после брака. | Образовательная социальная сеть. <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2016/12/23/adaptatsiya-v-brake-otnosheniya-do-i-posle-braka>

2. Адаптация молодоженов к семейной жизни: 4 совета эксперта <https://www.psychologies.ru/standpoint/adaptatsiya-molodozhenov-k-semeinoi-zhizni-4-soveta-eksperta/?ysclid=mhuqq7a0v5536816260>

3. Диссертация на тему «Социально-психологическая готовность студенческой молодежи к созданию семьи», автореферат по специальности ВАК РФ 19.00.05 - Социальная психология <https://www.dissercat.com/content/sotsialno-psikhologicheskaya-gotovnost-studencheskoi-molodezhi-k-sozdaniyu-semi?ysclid=mfvh4j5py2845470392>

4. Жизненный цикл семьи — Рувикс: Интернет-энциклопедия https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB_%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8

5. Институт брака: современные вызовы. <https://www.b17.ru/article/441681/?ysclid=mh2ea0hape119023118>

6. Кризисы семейной жизни: причины, признаки, периоды. <https://edprodpo.com/blog/psychology/krizisy-semeynoy-zhizni/?ysclid=mh2ur3nwyw932904148>

7. Кризисы молодой семьи. https://www.b17.ru/article/krizisy_molodoy_semiy/?ysclid=mh2ux4ccas68714999

8. Кризисы семейной жизни по годам: как преодолеть. <https://www.pravmir.ru/krizisy-semejnoj-zhizni-prichiny-i-puti-preodoleniya/?ysclid=mhuqw5szgc223236359>

9. Некоторые аспекты трансформации института семьи и брака. https://alley-science.ru/domains_data/files/11December2019/NEKOTORYE%20ASPEKTY%20TRANSFORMACII%20INSTITUTA%20SEMI%20I%20BRAKA.pdf

10. Жизненный цикл семьи — Рувикс: Интернет-энциклопедия. https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB_%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8

11. 5 стадий брака, через которые проходят все пары, но выдерживают единицы | Femmie <https://femmie.ru/5-stadij-braka-cherez-kotory-e-prohodyat-vse-pary-no-vy-derzhivayut-edinitsy-301642/?ysclid=mh2faw0zd9330662220>

12. Психология семейной жизни. Семейная психология курсы. https://ippt.ru/biblioteka/stati_po_psihologii_i_kouchingu/semeynaya_psihologiya/semeynaya_psihologiya_osobennosti_adaptacii_molodyh_suprugov/?ysclid=mh2ufwycdk266253943

13. Семейные кризисы — Рувикс: Интернет-энциклопедия https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%8B

14. Семейный кодекс РФ (ст. 10-15) Глава 3. Условия и порядок заключения брака (ст. 10 - 15). Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 N 223-ФЗ (СК РФ) (с изменениями и дополнениями) ГАРАНТ <https://base.garant.ru/10105807/9b4beb5583a0da68549c480ddd5b0837/?ysclid=mh53tw021j483366458>

15. Ценности брака как основа благополучия российских семей. <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennosti-braka-kak-osnova-blagopoluchiya-rossijskih-semey>

16. Что происходит с институтом семьи в России в 21 веке — отвечают психологи и социологи. Зачем нужен брак и семья в 2024 году? <https://www.pravilamag.ru/articles/732681-eto-u-nas-semeinoe-cto-proishodit-s-institutom-semi-i-braka/?ysclid=mh2f5zyzpx569410183>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Опросник «Установка на брак и семейную жизнь»

(адаптированный вариант, основанный на методиках Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса)

Инструкция:

Вам предлагается ряд утверждений, касающихся брака и семейной жизни. Оцените, насколько вы согласны с каждым из них, используя следующую шкалу:

4 - полностью согласен;

3 - скорее согласен;

2 - скорее не согласен;

1 - совершенно не согласен.

Текст опросника:

1. Брак нужен для того, чтобы не быть одиноким.
2. Главное в браке - возможность иметь детей.
3. Семья даёт человеку надёжный тыл в жизни.
4. В браке важно прежде всего духовное единство супругов.
5. Браком следует считать только зарегистрированные отношения.
6. Семейная жизнь ограничивает личную свободу.
7. Лучше жить гражданским браком, чем официальным.
8. В браке важнее всего материальная обеспеченность.
9. Супруги должны проводить все свободное время вместе.
10. Каждый из супругов может иметь собственных друзей.
11. Муж должен зарабатывать больше жены.
12. Жена должна заниматься домашним хозяйством.
13. Все крупные покупки должны обсуждаться обоими супругами.
14. Супруги не должны иметь секретов друг от друга.
15. Родители не должны вмешиваться в жизнь молодой семьи.
16. Конфликты в семье - это нормальное явление.
17. В случае серьёзных разногласий развод лучше, чем жизнь в ссорах.
18. Дети должны быть у каждой семейной пары.
19. Воспитание детей - это в основном обязанность женщины.
20. Муж и жена должны иметь равные права в принятии семейных решений.

Ключ для обработки и интерпретации:

Шкала 1: Ценность брака (вопросы 1-5)

Сумма баллов по вопросам 1,2,3,4,5

17-20 баллов: Высокая ценность брака.

13-16 баллов: Умеренная ценность брака.

5-12 баллов: Низкая ценность брака.

Шкала 2: Отношение к официальному браку (вопросы 6,7).

Сумма баллов по вопросам 6,7 (обратный счет: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4)

7-8 баллов: Позитивное отношение к официальному браку.

5-6 баллов: Нейтральное отношение.

2-4 балла: Негативное отношение к официальному браку.

Шкала 3: Представления о семейных ролях (вопросы 8-13).

Сумма баллов по вопросам 8,9,11,12 (обратный счёт) + вопросы 10,13 (прямой счёт).

19-24 балла: Эгалитарные представления о ролях.

13-18 баллов: Смешанные представления.

6-12 баллов: Традиционные представления о ролях.

Шкала 4: Отношение к семейным конфликтам (вопросы 14-17).

Сумма баллов по вопросам 14 (обратный счёт), 15,16,17 (прямой счёт).

14-16 баллов: Конструктивное отношение к конфликтам.

10-13 баллов: Нейтральное отношение.

4-9 баллов: Неконструктивное отношение к конфликтам.

Шкала 5: Родительские установки (вопросы 18-20.)

Сумма баллов по вопросам 18,20 (прямой счёт) + вопрос 19 (обратный счёт).

11-12 баллов: Зрелые родительские установки.

8-10 баллов: Недостаточно сформированные установки.

3-7 баллов: Незрелые родительские установки.

Общая интерпретация:

Высокие баллы по всем шкалам (65-80 баллов): гармоничная установка на брак, готовность к семейной жизни.

Средние баллы (45-64 балла): установки сформированы частично, есть зоны для развития.

Низкие баллы (20-44 балла): установки на брак недостаточно сформированы, требуется серьёзная работа над готовностью к семейной жизни.

Тест «Стратегии поведения в конфликте» (К. Томас)

Личностный опросник, разработан К. Томасом и предназначен для изучения предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определённых стилей разрешения конфликтной ситуации. В России тест адаптирован Н.В. Гришиной.

Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

Тест

Выберите, пожалуйста, в каждой паре суждений, то, которое является наиболее типичным для Вас.

1.

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.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

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

5.

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

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряжённости.

6.

А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7.

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

Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

9.

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

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

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.

12.

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

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своём мнении, если он также идёт мне навстречу.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

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

14.

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

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

15.

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

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжённости.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряжённости.

18.

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

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своём мнении, если он также идёт мне навстречу.

19.

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

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

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21.

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

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

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

Б. Я отстаиваю свои желания.

23.

А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

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

24.

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

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

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

26.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

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

27.

А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

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

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

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

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

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

Обработка результатов.

В каждой строке отметьте тот вариант ответа (А или Б), который Вы выбрали при опросе. Затем по каждому столбцу посчитайте количество выборов и укажите полученную цифру в строке "Итог". Теперь Вы видите, сколько баллов Вы набрали по каждой стратегии. Максимальное количество баллов указывает, какой стиль поведения характерен для Вас в ситуации конфликта. Описания стилей Вы можете прочитать ниже.

Описание стратегий поведения в конфликте.

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, вовлечённых в конфликт, и **напористость**, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет **5 способов урегулирования конфликтов**:

1. **Соревнование (конкуренция)** как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

2. **Приспособление (уступчивость)**, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.

3. **Компромисс** - соглашение на основе взаимных уступок, предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.

4. **Избегание**, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

5. **Сотрудничество**, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Ключ подсчета баллов

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		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
Итого					

Тест «Рисунок семьи».

Адаптированный тест «Рисунок семьи» для молодёжи.

Цель: Выявление глубинных установок на семью, неосознаваемых ожиданий от брака, восприятия семейных ролей и потенциальных «семейных сценариев», которые молодой человек может воспроизвести в своей будущей семье.

Инструкция: вариант 1, для диагностики установок, вынесенных из родительской семьи:

«Возьмите лист бумаги и карандаши/фломастеры. Нарисуйте, пожалуйста, вашу семью. Не стремитесь создать «шедевр», важно именно ваше восприятие. Рисуйте так, как чувствуете».

Инструкция: вариант 2, для диагностики ожиданий от будущей семьи:

«Нарисуйте, пожалуйста, идеальную семью вашей мечты. Это может быть абстрактная семья или та, которую вы хотели бы создать в будущем. Изобразите всех её членов и то, чем они заняты».

Инструкция: вариант 3, проективный, снижающий защиту:

«Представьте, что семья — это некое живое существо, единый организм. Нарисуйте метафору семьи. Это может быть что угодно: растение, животное, планета, механизм, символ».

Важно: После завершения рисунка обязательно проводится беседа-опрос по плану ниже.

Ключ для интерпретации рисунков молодёжи.

Анализируется не художественное качество, а символическое содержание.

1. Анализ общего впечатления и композиции:

Размер рисунка и расположение:

- ✓ Крупный рисунок в центре – уверенность, значимость темы семьи.
- ✓ Мелкий рисунок в углу – тревожность, чувство незначительности, желание «спрятаться».
- ✓ Семья изображена в замкнутом пространстве (дом, круг) – потребность в защите, возможно, закрытость семейной системы.
- ✓ Семья в открытом пространстве (поле, на фоне солнца) – открытость, позитивный настрой.

Нажим карандаша:

- ✓ Сильный, с продавленными линиями – напряжение, тревожность, доминантность.
- ✓ Слабый, рваные линии – неуверенность, астения, подавленность.

2. Анализ членов «семьи» и их взаимодействия:

Состав семьи:

✓ Кого молодой человек включил в рисунок? Только родителей? Братьев/сестер? Бабушек/дедушек? Домашних животных?

✓ Пропуск себя в рисунке реальной семьи – признак трудностей в семейных отношениях, чувства отверженности.

✓ Добавление посторонних людей или будущего партнера в рисунок реальной семьи – сильная потребность в этом человеке.

Размер и расположение фигур:

✓ Кто самый большой? Кто самый маленький? Это символизирует восприятие власти и значимости в семье.

✓ Фигура, изображённая выше всех – воспринимается как доминирующая.

✓ Фигура, изображённая отдельно от других – эмоциональная изоляция, конфликт.

Дистанция между фигурами:

✓ Фигуры соприкасаются, держатся за руки – близость, поддержка.

✓ Между фигурами большое расстояние, барьеры (предметы, стены) – эмоциональная разобщенность, конфликты.

3. Анализ деталей (символика):

Руки:

✓ Длинные, большие руки у кого-то – восприятие этого члена семьи как контролирующего, подавляющего.

✓ Скрытые руки за спиной/в карманах – скрытность, нежелание или неспособность давать любовь и поддержку.

✓ Руки раскинуты для объятий – воспринимается как дающий поддержку.

Глаза:

✓ Большие, заштрихованные глаза – тревожность, потребность в поддержке.

✓ Маленькие глазки-точки или их отсутствие – желание игнорировать окружающее, нежелание видеть что-то в семье.

Рот:

✓ Большой, заштрихованный рот – символ агрессии, вербальных ссор.

✓ Отсутствие рта – невозможность влиять на ситуацию, запрет на выражение мнения.

Дополнительные детали:

✓ Изображение множества предметов, мебели, украшений – может говорить о стремлении к материальной стабильности в ущерб эмоциональной.

✓ Обилие декоративных элементов (солнце, цветы, радуга) – потребность в тепле, любви, позитивных эмоциях.

План беседы после рисования (очень важен!)

- ✓ Расскажи о тех, кого ты нарисовал(а). Кто эти люди?
- ✓ Чем они занимаются на рисунке? Что происходит в данный момент?
- ✓ Кто из них самый счастливый? Почему? А кто самый несчастный? Почему? (Этот вопрос — ключевой для выявления скрытых конфликтов).
- ✓ Представь, что вся семья собирается куда-то пойти. Кто первым предложит это? Кто будет решать?
- ✓ (Если себя нет на рисунке реальной семьи) А где бы ты был(а) на этом рисунке? Что бы ты делал(а)?
- ✓ (Для рисунка идеальной семьи) Насколько эта семья отличается от той, в которой ты вырос(ла)? Что бы ты хотел(а) перенести в свою будущую семью, а что — нет?

Интерпретация в контексте готовности к браку.

Позитивный признак: Рисунок изобилует символами тепла (солнце, совместная деятельность, улыбки, близкая дистанция). Молодой человек изображает себя в семье, в контакте с другими. В беседе описывает гармоничные, равноправные отношения.

Тревожные признаки:

- ✓ Воспроизведение негативного сценария: Рисунок идеальной семьи копирует конфликтную структуру родительской (например, доминирующая фигура отца и отстранённая мать).
- ✓ Изоляция: Себя рисует в стороне, маленьким, без рта или рук — признак выученной беспомощности, страха перед близкими отношениями.
- ✓ Агрессия и конфликт: Фигуры с большими руками/ртами, изображение барьеров, оружия (даже в шутку) — может указывать на восприятие семьи как арены для конфликтов.
- ✓ Идеализация: Слишком «сладкий», нереалистичный рисунок без деталей — возможно, человек не готов видеть трудности в семейной жизни и его ожидания завышены.

Этот адаптированный метод даёт богатейший материал для размышлений и последующей консультации, помогая молодому человеку осознать, какие модели семьи он несёт в себе.

Дополнительно.

Здесь представлен один из подходов в интерпретации теста «Рисунок семьи» — метод **Кормана**. «Кинетический рисунок семьи» метод Бернса может использоваться совместно с вышеуказанным и дать дополнительную информацию.

Ситуация в семье, которую родители оценивают положительно, может быть воспринята ребёнком совершенно противоположно. Узнав, каким он видит окружающий мир, семью,

родителей, себя, можно понять причины возникновения многих проблем ребёнка и эффективно помочь ему при их решении.

Материалы: лист белой (20 x 29), 6 цветных карандашей (*чёрный, красный, синий, зелёный, жёлтый, коричневый*), ластик.

Порядок проведения: из беседы с ребёнком, которая по традиции проводится после самого процесса рисования, следует узнать:

- чья семья изображена им на рисунке — его самого или какого-нибудь друга, или вымышленного героя;
- где находятся изображённые персонажи и чем заняты в данный момент;
- какого пола каждый персонаж и какова его роль в семье;
- кто из них самый приятный и почему, кто самый счастливый и почему;
- кто самый грустный (сам ребёнок из всех персонажей?) и почему;
- если бы все собрались на прогулку на автомобиле, но места на всех не хватило, то кто бы из них остался дома;
- если один из детей ведёт себя плохо, как он будет наказан.

Инструкция: «Нарисуй какую-нибудь семью так, как ты себе ее представляешь. Если хочешь, можешь добавить к рисунку другие детали». Слово «семья» не объясняется, чтобы не исказить суть исследования. Если ребёнок спрашивает, что ему рисовать, инструкция повторяется вновь. Время выполнения задания не ограничивается. При выполнении задания в протоколе отмечается:

- а) последовательность рисования деталей;
- б) паузы более 15 секунд;
- в) стирание деталей;
- г) спонтанные комментарии ребенка;
- д) эмоциональные реакции и их связь с изображаемым содержанием.

После выполнения задания у ребёнка вербальным путём добирается информация: «Кто тут нарисован? Где они находятся? Что они делают? Им весело или скучно? Почему? Кто из нарисованных людей самый счастливый? Почему? Кто из них самый несчастный? Почему?»

Интерпретацию рисунка, семьи разделяют на три части, которые соответствуют трём выводам в конце работы.

Интерпретация

Структура рисунка: характеризуя основную структуру рисунка, можно сказать, что у самых рациональных натур преобладают статическое изображение и изолированные фигуры, не входящие между собой в контакт, в то время как наиболее восприимчивые, чувствительные

дети склонны изображать семью с большей динамикой. Например, занятой какой-нибудь деятельностью, находящейся в движении.

Наиболее привлекательный персонаж: если такой присутствует на рисунке, то его можно определить по следующим признакам:

- наиболее ценимый персонаж рисуется первым, причём первым слева, на первом плане;
- он выше и крупнее остальных персонажей;
- выполнен с большей любовью, каждая отдельная деталь доведена до конца;
- остальные фигуры повернуты в его сторону и смотрят на него;
- наиболее близкого к испытуемому члена семьи можно узнать по одежде, которая отличает его от других членов семьи, но похожа на одежду персонажа, с которым отождествляет себя испытуемый.

Обычно это один из сиблингов (брат или сестра), с которым у него сложились хорошие отношения.

Наименее привлекательный персонаж: противоположный, наименее ценимый персонаж, на рисунке самый маленький из всех, выполняется последним по счёту и находится в стороне от других фигур. Как бы забытый всеми. С этим персонажем в конце работы могут обойтись типичным образом: его обычно перечерчивают несколькими штрихами карандаша или стирают ластиком.

Отношения между персонажами: следует обратить внимание на следующее.

Существует ли взаимосвязь между тем, что изобразил ребёнок, и реальной жизнью семьи. Если, например, персонажи держатся за руки или, наоборот, стоят спиной друг к другу, это может соответствовать или противоречить реальной ситуации в семье. Если два персонажа изображены рядом, это должно быть понято как восприятие ребёнком их особой близости, которой он придаёт значение и которая может соответствовать или не соответствовать действительности.

Какой-то персонаж, ценимый им или нет, удалён на рисунке от других фигур. Это может говорить о дистанции, которую ребёнок замечает в жизни и выделяет.

Иногда ребёнок рисует себя гораздо ярче и детальнее, чем родителей, которые как бы создают ему фон. Такие рисунки часто проявляют отношение ребёнка к самому себе как к кому-то важному, уникальному, а к другим — как к менее существенным и привлекательным. Это может быть связано с тем, что родители, будучи неудовлетворенными собой, жизнью и окружающим миром, стремятся реализовать свои надежды через своего ребёнка, ставя себя на второстепенную позицию по отношению к нему.

Ничтожно маленькая, безвольная фигурка в окружении родителей, в которой ребёнок признает себя, может выражать его беспомощность, необходимость заботы о нём.

Это может быть связано с тем, что он привык к атмосфере постоянной и чрезмерной опеки, которая окружает его в семье (часто это наблюдается в семьях с единственным ребёнком), поэтому чувствует себя слабым и даже может злоупотреблять этим, манипулируя родителями и постоянно требуя от них помощи и внимания.

К рисунку семьи ребёнок может добавить как людей, так и животных для заполнения пустот, которые он чувствует в реальной жизни. Так, единственные дети, например, очень часто включают в свой рисунок двоюродных сестёр и братьев, кошек, собак и пр., что выражает недостаток близкого общения с другими детьми и потребность иметь постоянного спутника в играх, с которым можно было бы общаться на равных.

Фигура человека, расположенная рядом с фигурой отца, указывает на сильное чувство соперничества и желание ребёнка занять такое же прочное авторитетное место в семье, как и отец. Кот, изображённый рядом с одним из членов семьи (если, конечно, в доме нет никакого кота), говорит о желании большей любви и привязанности со стороны изображённого рядом с котом персонажа.

Родители. Обычно родители изображаются парой, отец выше и слева, мать ниже и справа, за ними следуют другие фигуры в порядке значимости. Необходимо помнить, что изображение семейной пары может иметь разный смысл, в зависимости от того, объединена пара или нет. Ребёнок, живущий с одним из родителей, но изображающий их вместе, выражает таким образом своё желание того, чтобы их союз восстановился. Если ребёнок рисует одного родителя, с которым живёт, это означает принятие им реально существующей ситуации, к которой ребёнок более или менее адаптировался, поскольку явление отдельного проживания родителей в нашем обществе широко распространено, и дети к этому привыкают.

Посредством изолированного расположения фигур родителей ребёнок выражает своё неосознанное желание. Скажем, в том случае, когда в стороне изображена фигура родителя одного с ним пола, то это можно интерпретировать как желание ребёнка находится с родителем противоположного пола. Ревность, вызванная эдиповым комплексом, является вполне нормальным явлением для ребёнка до достижения им периода полового созревания. Обратное явление, когда фигура самого ребёнка и родителя противоположного пола удалены друг от друга, может рассматриваться как нарушение, хотя и незначительное, проявлений нормальных чувств и желаний, выраженное в отказе от предпочтительных отношений именно с родителем другого пола.

Если у ребёнка сложился образ одного из родителей как доминирующего, подавляющего, агрессивного, пугающего человека, то он склонен придать его фигуре большие размеры по сравнению с фигурами других членов семьи, без учёта их реальных физических размеров. Если

родитель воспринимается угрожающим, то его образ дополняется большими руками, и наоборот: слабый, не принимающий всерьёз родитель рисуется с маленькими руками или вообще без них.

Идентификация. Ребёнок способен отождествлять себя с изображаемыми им персонажами. Обычно персонаж, в котором он себя признает, его возраста и пола и расположен согласно возрастному порядку в семье.

Кроме того, он может отождествлять себя и с другим персонажем — отцом, матерью, старшим или младшим братом. Идентификация с родителем своего пола соответствует реальной ситуации и желанию иметь предпочтительные отношения с родителем противоположного пола. Идентификация со старшим братом независимо от пола также является нормальным явлением, особенно если есть ощутимая разница в возрасте.

Следует помнить, что ребёнок может отождествлять себя и с дополнительными персонажами, не входящими в состав семьи.

Когда ребёнок изображает на рисунке наименее ценимый персонаж (рисуется обычно в стороне от всех, имеет нечёткие очертания фигуры, стирается ластиком после начала рисования), это не означает, что он не идентифицирует себя с ним, не становится на его место. Эту ошибку часто допускают даже психологи, полагая, что ребёнок может идентифицировать себя с чётко выведенными завершенными фигурами персонажей, но не с теми, которые как бы находятся в тени. Если внимательно наблюдать за рисунками ребёнка, послушать его объяснения, то можно увидеть, что он может идентифицировать себя даже с наименее ценимыми им персонажами.

Именно здесь кроется проблема: ребёнок, идентифицирующий себя с изолированным от всех персонажем, нечетко изображённым или стёртым, испытывает большие затруднения и напряжённость во взаимоотношениях с семьёй и самим собой.

Наличие или отсутствие того или иного члена семьи.

Иногда в рисунках детей, которым по тем или иным причинам пришлось расстаться со своими родителями, не встречается ни одного члена семьи. Для них типично детальное изображение дома — символа семьи, на которую ребёнок смотрит со скрытым ностальгическим желанием, солнца — символа материнской любви и заботы. Так выражается значимость для ребёнка семьи и тех отношений, которые существовали. Не рисуя членов семьи, ребёнок как бы отказывается, отворачивается от них, поскольку воспоминания о них связаны с негативными переживаниями (чувство покинутости, брошенности, нелюбимость), и ребёнок избегает этой темы.

Если между персонажем, с которым идентифицирует себя ребёнок, и персонажем, рядом с которым он изображен, имеется подчеркнутая удаленность или если сам ребенок вообще отсутствует на рисунке, то вот наиболее вероятная интерпретация: ребенок страдает от изоляции и одиночества в семье, однако часто чувства эти впоследствии исчезают, поскольку подвергают его сильным мучениям и лишениям.

Исключение себя наблюдается в рисунках детей с чувством неполноценности или ощущением отсутствия общности. Родительское недовольство, чрезмерная критичность, сравнение с братьями или сёстрами в невыгодном для него свете способствуют снижению самоуважения и подавлению в ребёнке инициативности и воли к достижениям.

Менее явная демонстрация тех же проблем наблюдается, когда ребёнок рисует себя последним из всех членов семьи. Это не скромность, а заниженный статус, что особенно значимо, если все остальные расположены в хронологическом порядке (по старшинству) и автор рисунка не является самым младшим.

Эти наблюдения подводят к проблеме тревожного состояния. Беспокойство, тревожность проявляются у ребёнка так же, как у взрослого — как следствие страха перед воображаемой угрозой, исходящей от определённого источника, который легко узнаваем. Тревожность воспринимается ребёнком как реальность, которую тяжело вынести, поскольку она является причиной сильных страданий.

Рассмотрим несколько примеров.

Одна из распространенных ситуаций, когда ребёнок ревнует к младшему брату (тому достается большая часть любви и внимания родителей), но сдерживает проявления агрессивности, так как чувствует, что родителям это может не нравиться. Поэтому он испытывает страх, что его ревность будет замечена, и он будет наказан последующим лишением любви со стороны родителей.

На рисунке у такого ребенка будет отсутствовать младший брат. Отрицая его существование, ребенок снимает проблему, уничтожив источник. Он может изобразить на рисунке только младшего брата, исключив себя из состава семьи, идентифицируя себя с соперником, пользующимся вниманием и любовью родителей. Освобождая себя от семейных связей и идентифицируя себя с младшим братом, ребенок одновременно отрицает существование проблемы и связанного с ней чувства тревожности.

Итак, если ребёнок:

- с удовольствием взялся рисовать семью - благоприятный микроклимат в доме, в котором он живёт;
- отказывается рисовать - с семьёй связаны неприятные воспоминания;

- тот, кого нарисовал первым, представляет наибольшую значимость для ребёнка;
- изобразил себя большим - ориентирован на себя, т. е. истероидный тип;
- изобразил себя маленьким - показатель малозначимости в семье;
- гигантская мама и маленький папа - нарушена психологическая гармония в семье, мама значима;
- все фигуры очень маленькие - у ребёнка депрессия, тревога, подавленность;
- рисует без полового различия - задержка полового воспитания;
- ноги большие - признак значимого места в семье, ноги маленькие — неустойчивая позиция в семье;
- голова заштрихована (напоминает ракурс со спины) - ушёл в себя;
- закрытое лицо - ребёнок не любит быть в семье;
- рот, губы большие, яркие - признак агрессии;
- девочка рисует себе глаза с ресницами - хочет нравиться, в ней заложена большая сексуальная энергия;
- пауза во время рисования, стирает или зачеркивает нарисованный образ - возможно, этот человек вызывает у ребёнка неприятные воспоминания или страх;
- все члены семьи в ячейках - семья не дружная, многие отчуждены;
- наличие телевизора, ковра - отдельным прорисованным предметам отдается предпочтение ребёнка;
- нарисует осветительные приборы, солнце - значит, испытывает отсутствие тепла в семье;
- просто дом вместо семьи - источник угроз, нежелание идти туда;
- присутствие в рисунках куклы или собаки - не хватает тепла в семье, общение ищет с животными и игрушками;
- много мелких деталей - не хватает общения с близкими;
- много черных штрихов - испытывает тревогу;
- отказывается использовать цветные карандаши - тревожность и низкая самооценка;
- если ребенок рисует себя в центре - чувствует себя самым значимым, внизу листка - самым зависимым.

Анализ рисунка семьи

а) сравнение состава нарисованной и реальной семьи:

- не изображены люди — сильный эмоциональный конфликт, недовольство семейной ситуацией;
- изображены люди, не связанные с семьёй — травматические переживания, связанные с семьёй, чувство отверженности, покинутости, плохой контакт исследователя с ребёнком;

- уменьшение реального состава семьи — «забывают» нарисовать тех членов семьи, с которыми сложились конфликтные отношения, которые являются эмоционально менее привлекательными;

- ребёнок не рисует себя — чувство неприятия в семье, ощущение отверженности;
- ребёнок рисует только себя — эгоцентричность, несформированное чувство общности;
- увеличение состава семьи — неудовлетворенные психические потребности, поиск человека, способного удовлетворить потребности ребенка в близких эмоциональных контактах;

б) расположение членов семьи:

- сплочённость семьи, объединенность в общих действиях, соединенные руки — психологическое благополучие;
- разобщенность членов семьи — низкий уровень эмоциональных связей;

в) группировка членов семьи, психологические микроструктуры семьи:

- рядом с собой рисует другого члена семьи — эмоциональная связь;
- физические расстояния отдельных семейных групп отражают различный уровень эмоциональной связи;
- отдельные группы — конфронтация в семье.

Анализ особенностей графических презентаций членов семьи

а) количество деталей тела: присутствуют ли голова, волосы, уши, глаза, зрачки, ресницы, шея, брови, нос, рот, плечи, руки, ладони, пальцы, ноги, ступни; большое количество частей тела - позитивное отношение; схематичность, неоконченность - негативное отношение к человеку;

б) количество используемых цветов для рисования фигур: »разнообразие цвета, позитивные яркие цвета - хорошее отношение; тёмные цвета, однообразие цвета — конфликт, негативное восприятие;

в) величина фигур: выражение превосходства, значительности, силы;

- большая фигура мамы - авторитетность её в семье, руководство;
- большая величина собственного изображения - незначительность «Я» в семье, требование опеки;
- одинаковые фигуры - равноправие, равная ценность семьи, сотрудничество;
- большие поднятые вверх руки с длинными пальцами - агрессивные желания, желание быть сильным;
- нет рук, маленькие руки - бессилие, чрезмерный контроль со стороны;
- нет лица, головы - нарушения в сфере общения;
- зубы, большой рот - вербальная агрессия.

Анализ процесса рисования

а) последовательность рисования членов семьи:

- первый образ - главный, наиболее эмоционально близкий человек;
- последний образ - менее значимый человек, негативное отношение;
- если в начале рисования изображаются предметы, животные - защитная реакция ребёнка в неблагополучной семейной ситуации;

б) стирание, паузы, возвращение к нарисованным деталям: доминирующее переживание, выделение главного;

- паузы - конфликтные отношения;
- стирание с последующим улучшением - позитивные эмоции, с ухудшением - конфликт с данным человеком;

в) спонтанные комментарии: проясняют смысл рисуемого содержания ребёнку, ослабляют внутреннее напряжение, на каком образе были комментарии - на таком человеке больше напряжения, возможность конфликта.

Кто изображается первым?	Эмоциональная близость.
Фигура большая, но схематичная, не детализированная	Значимость человека при отрицательных чувствах.
Фигура тщательно прорисованная, декорированная	Любимый член семьи. Почитаемый. Желание быть похожим.
Мебель, солнце и др., но не люди	Защитная реакция, эмоциональное неблагополучие.
Возвращение к декорированию	Значимость для ребёнка.
Символичность изображения	Снижение значимости.
Цвет деталей	Эмоциональное отношение.
Стирание, подрисовывание	Что именно?
Спонтанные комментарии	Прояснение смысла рисунка. Внутренняя напряженность.

Таким образом, интерпретация рисунка условно делится на три части:

1. Анализ процесса рисования.
2. Анализ структуры рисунка, сравнение с реальной семьёй.
3. Интерпретация графических презентаций членов семьи.

Наиболее содержательно – информативным является сам процесс рисования.

Основные характеристики	Интерпретация
А. Состав семьи Изображены не люди, не члены семьи	Эмоциональный конфликт Неудовлетворенность.

<p>Большее (меньшее) число членов семьи Рисование только «Я» (автор рисунка) Отсутствие в рисунке «Я»</p>	<p>Эгоцентричность. Истероидность Отвержение. Неприятие.</p>
<p>Б. Расположение членов семьи На большом расстоянии. Огран. простр. На очень близком расстоянии Объединение по полу, по ролям Соединенные руки</p>	<p>Разобщенность. Попытка сплотить семью. Конфронтация. Сплоченность.</p>
<p>В. Прорисовка деталей Голова, волосы, уши, глаза и т.д. Детали одежды, украшения и пр. Количество используемых цветов</p>	<p>Интеллектуальный уровень ребенка. Эмоциональное отношение к членам семьи</p>
<p>Г. Размеры изображенных фигур Фигуры родителей больше детских Фигуры детей больше (равны) Большие размеры фигур Маленькие размеры фигур «Я» меньше других членов семьи «Я» в замкнутом пространстве</p>	<p>Нормативность. Эгоцентризм. Чувство ревности. Уверенность в себе. Импульсивность. Тревожность. Незначительность. Ненужность. Желание защиты, опеки, тревожность Желание защиты, тревожность.</p>
<p>Д. Наличие отдельных частей тела Руки, поднятые вверх с пальцами Только у «Я» нет рук Отсутствие глаз, рта Заштрихованность Закрашенность части лица Прорисовка зубов Нажим карандаша небольшой Нет нажима карандаша Предметы в руках</p>	<p>Агрессивность. Властность. Незащищенность. Бессилие. Нарушение общения. Аутизм. Поле напряженности. Враждебность. Оральная агрессия. Неуверенность. Тревожность. Роль в семье.</p>

Дополнительная интерпретация.

Симптомо - комплекс	Симптом
---------------------	---------

1. Благоприятная семейная ситуация	Общая деятельность всех членов семьи. Преобладание людей на рисунке. Изображение всех членов семьи. Отсутствие изолированных членов семьи. Отсутствие штриховки. Хорошее качество линии. Отсутствие показателей враждебности. Адекватное расположение людей на листе.
2. Тревожность.	Штриховка. Линия основания – пол. Линия над рисунком. Линия с сильным нажимом. Стирание. Преувеличенное внимание к деталям. Преобладание вещей. Двойные или прерывистые линии. Подчеркивание отдельных деталей.
3. Конфликтность в семье.	Барьеры между фигурами. Стирание отдельных фигур. Отсутствие некоторых частей тела у отдельных фигур. Выделение отдельных фигур. Неадекватная величина отдельных фигур. Преобладание вещей. Отсутствие на рисунке некоторых членов семьи. Член семьи, стоящий спиной.
4. Чувство неполноценности в семейной ситуации.	Автор рисунка непропорционально маленький. Расположение фигур на нижней части листа. Линия слабая, прерывистая. Изоляция автора от других. Маленькие фигуры. Отсутствие автора. Автор стоит спиной.
5. Враждебность в семейной ситуации.	Одна фигура на другом листе или на другой стороне листа. Агрессивная позиция фигуры. Зачеркнутая фигура. Деформированная фигура. Обратный профиль. Руки раскинуты в стороны. Пальцы длинные, подчеркнутые.

Приложение 4

Адаптация проективной методики «Три дерева» для работы с парой.

«Пейзаж нашего союза: Рисуночный тест "Три дерева" для пар».

Цель методики в контексте молодёжь в отношениях:

Для пары: совместно исследовать восприятие каждым партнёром себя, другого и их общего союза. Выявить зоны гармонии и напряжения, обсудить ожидания и распределение ролей.

Для индивидуальной рефлексии: понять свои собственные чувства, страхи и ожидания в браке.

Необходимые материалы:

- ✓ Лист бумаги формата А4.
- ✓ Простой карандаш (желательно мягкий, М или 2В).
- ✓ Цветные карандаши или мелки (по желанию, на этапе обсуждения цвета могут дать дополнительную информацию).

Инструкция для пары (шаг за шагом):

Шаг 1: Инструкция для рисования (даётся до начала, важно не интерпретировать задание заранее).

«Сейчас я попрошу вас выполнить простое задание. Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем три дерева. Каждое дерево должно быть нарисовано отдельно, не составное. Рисуйте так, как вам хочется, здесь нет правильных или неправильных рисунков. Вы можете нарисовать любые деревья: большие, маленькие, с листьями, с плодами, хвойные, лиственные — какие придут в голову. Когда закончите, подпишите каждое дерево: "Дерево 1", "Дерево 2", "Дерево 3"».

Важно: не говорите паре заранее, что означают деревья. Это сохранит проективность методики.

Шаг 2: Процесс рисования.

Дайте паре 15-20 минут на выполнение рисунка. Если пара работает вместе, они могут рисовать на одном листе, предварительно договорившись о композиции, или на двух отдельных. Отдельные рисунки потом очень интересно сравнивать.

Шаг 3: Беседа и интерпретация (самый важный этап).

После того как рисунок готов, проведите беседу, раскрывая значение каждого дерева.

Вопросы для обсуждения:

«Знакомство с деревьями»:

«Расскажите о каждом своем дереве. Какое оно? Какое у него настроение? Что оно любит (солнце, дождь)? Чего боится (буря, засуха)?»

Раскрытие проекций» (когда контакт установлен, можно открыть значение):

✓ «Часто в этой методике первое дерево символизирует самого рисующего. Как вы думаете, какое из ваших деревьев могло бы быть вашим портретом? Почему?»

✓ «Второе дерево часто символизирует вашего партнера по браку. Какое дерево, по вашему, могло бы быть им? Почему?»

✓ «А третье дерево... оно может символизировать ваш брак, ваш союз, вашу семью как единое целое. Что вы можете сказать об этом "дереве отношений"?»

Дайте партнёрам время поразмышлять и ответить. Не настаивайте, если кто-то затрудняется.

«Взаимодействие в пейзаже»:

✓ «Посмотрите на расположение деревьев на листе. Они близко или далеко друг от друга?»

✓ «Как они взаимодействуют? Одно дерево заслоняет другое от солнца? Они соприкасаются ветвями? Их корни переплетены? Или они растут независимо?»

✓ «Какая между ними почва? Есть ли вокруг них трава, цветы, камни? Какая погода на рисунке?»

✓ «Если бы вы "оживили" этот пейзаж, что происходило бы между этими деревьями?»

Совместное обсуждение в паре:

✓ «Покажите друг другу свои рисунки и расскажите о своих открытиях. Что было для вас неожиданным в своем рисунке? В рисунке партнера?»

✓ «Что в "дереве наших отношений" вам нравится? Что бы вы хотели в нем изменить или "подкормить"?»

Ключи для интерпретации в контексте брака.

Размер и расположение деревьев:

✓ Крупное «Я-дерево» и маленькое «Дерево партнера» может говорить о доминировании или ощущении собственной значимости.

✓ «Дерево отношений» в центре - брак является стержнем. Сбоку или на обочине - отношения находятся на периферии.

✓ Деревья сильно удалены друг от друга - эмоциональная дистанция, независимость. Слишком близко - возможно, ощущение «духоты» в отношениях.

Характер деревьев: «Я-дерево» и «Дерево партнера»: Сильный дуб и нежная ива? Два одинаковых сосны? Это метафора ролей в паре (защитник/попечитель, независимые/переплетенные).

"Дерево отношений":

✓ Молодой саженец: Отношения в начале пути, требуют заботы.

✓ Большое, крепкое дерево: Стабильный, зрелый союз.

✓ Дерево с плодами: Отношения плодотворны, возможно, речь о детях, общих проектах.

✓ Дерево с повреждениями, сухими ветками: Накопленные обиды, кризис, проблемы, требующие "лечения".

✓ Дерево с сильными корнями: Отношения основаны на надежном фундаменте (общие ценности, доверие).

Детали рисунка:

✓ Корни: Глубокие корни — ощущение стабильности. Корни, переплетенные с корнями другого дерева — глубокое единство. Отсутствие корней — ощущение неустойчивости.

✓ Солнце/Тучи/Погода: Отражение общего эмоционального фона в отношениях.

✓ Почва: Плодородная почва — отношения в благоприятной среде. Каменистая, бедная почва — отношения в стрессе, нехватка ресурсов.

Как интегрировать эту методику в пособие:

Как упражнение для самодиагностики: разместите инструкцию и вопросы для самоанализа. Читатели могут выполнить его самостоятельно и прочесть общие ключи к интерпретации.

Как инструмент для парной сессии: в разделе, посвящённом коммуникации. Предложите паре выполнить задание, а затем обсудить его, используя ваши вопросы как руководство.

Как тематическое исследование: приведите 2-3 примера разных рисунков (например, "Гармоничный союз", "Кризис в отношениях", "Слияние и потеря индивидуальности") с их кратким разбором.

Адаптация проективной методики «Три дерева» для школьников.

«Мой внутренний мир: Рисуночный тест "Три дерева" для школьников».

Необходимые материалы:

- ✓ Лист бумаги формата А4.
- ✓ Простой карандаш.
- ✓ Ластик.
- ✓ Набор цветных карандашей (очень желательно, так как цвет несет много информации).

Инструкция для школьника (шаг за шагом):

Шаг 1: Инструкция для рисования

«Привет! Давай выполним интересное творческое задание. Возьми лист бумаги и представь, что ты — художник-пейзажист. Твоя задача — нарисовать лесную полянку, на которой растут

три необычных дерева. Они могут быть любыми: высокими или низкими, с листочками или с иголками, с плодами или без. Можешь нарисовать их такими, как тебе нравится. Главное — чтобы это были три отдельных дерева. Не забудь потом подписать их: "Дерево 1", "Дерево 2", "Дерево 3".»

Шаг 2: Процесс рисования

Дайте школьнику 15-20 минут. Важно создать спокойную, доверительную атмосферу. Не подсказывайте и не комментируйте процесс.

Шаг 3: Беседа и интерпретация (проводится в доброжелательной, поддерживающей манере)

После того как рисунок готов, начните беседу. Не давайте готовых трактовок, а задавайте вопросы.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ «Знакомство с деревьями» (нейтральный этап, чтобы расположить ребенка):
- ✓ «Расскажи немного о каждом своем дереве. Давай дадим им имена или характеристики? Какое дерево самое старое? Самое сильное? Самое доброе?»
- ✓ «Какое время года на твоей полянке? Какая погода?»
- ✓ «Исследование проекций» (переход к личностным смыслам):
- ✓ «Психологи считают, что такие рисунки могут рассказывать о нас. Давай попробуем? Как ты думаешь, какое из этих деревьев могло бы символизировать тебя самого? Почему? На что оно похоже?» (Это - ключевой вопрос про «Я-образ»).
- ✓ «А какое дерево могло бы символизировать твоего лучшего друга (или одноклассников)? Почему?» (Это - проекция социальных отношений).
- ✓ «А если представить, что третье дерево — это твое будущее... Какое оно? Кем ты станешь? Или каким ты хочешь стать?» (Это — проекция целей, страхов и ожиданий от будущего).

Второе и третье дерево можно интерпретировать гибко, в зависимости от контекста. Альтернативные варианты для третьего дерева:

- ✓ «А это дерево могло бы быть твоей семьей?»
- ✓ «А это дерево — это твоя школа?»
- ✓ «Анализ пейзажа»:
- ✓ «Как эти деревья уживаются на одной полянке? Они дружат? Одно поддерживает другое? Или они не замечают друг друга?»
- ✓ «Что нужно каждому дереву, чтобы стать еще лучше? (Больше солнца, воды, чтобы птицы сюда прилетали?)»

Ключи для интерпретации в школьном контексте:

«Я-дерево» (самооценка и актуальное состояние):

- ✓ Большое, крепкое, с мощным стволом: Адекватная самооценка, уверенность.
 - ✓ Маленькое, хрупкое: Неуверенность, робость, возможно, ощущение себя «маленьким» в большом мире.
 - ✓ Дерево с шипами, колючками: Защитная агрессия, потребность в безопасности, возможно, внутреннее напряжение.
 - ✓ Дерево с плодами, цветами: Стремление к результату, продуктивность, желание «приносить плоды».
 - ✓ Дерево с дуплом, повреждениями: Перенесенная психологическая травма, внутренняя боль, о которой ребенок не говорит.
 - ✓ Дерево, наклоненное от других: Стремление к дистанции, возможно, конфликт.
- «Дерево друга/окружения» (социальные отношения): Похоже на «Я-дерево»: Ребенок чувствует общность с другими, нашел «свою стаю».

- ✓ Сильно отличается от «Я-дерева»: Подчеркивание разницы, возможно, сложности в нахождении общего языка.
- ✓ Деревья соприкасаются ветвями: Хороший, близкий контакт с друзьями.
- ✓ Деревья далеко друг от друга: Одиночество, дистанция в отношениях.
- ✓ «Дерево будущего» (цели, страхи, ожидания):
- ✓ Высокое, с мощной кроной: Амбициозные планы, большие ожидания от будущего.
- ✓ Неясное, схематичное: Неопределенность, трудности с планированием будущего.
- ✓ Саженец: Ощущение, что будущее еще впереди и все только начинается.
- ✓ Засохшее дерево, пень: Пессимизм, страхи перед будущим, возможно, депрессивные нотки (требует особого внимания!).

Общие детали:

- ✓ Корни: Опора, связь с семьей, стабильность. Отсутствие корней — ощущение неуверенности, нестабильности.
- ✓ Солнце (яркое, темное, за тучами): Общий эмоциональный фон. Солнце за тучей — скрытая тревога.
- ✓ Птицы, животные: Потребность в общении, дружбе.
- ✓ Буря, ураган: Ощущение стресса, внешнего давления (экзамены, конфликты).

Дополнительно для более глубокого понимания методики.

Среди многочисленных проективных тестов, позволяющих выявить особенности внутрисемейных отношений, хорошо зарекомендовала себя методика "три дерева". В

рисуночной форме она была предложена швейцарским психотерапевтом R.J. Corboz. Немецкий психотерапевт Эда Клессманн разработала тест "три дерева" в контексте Кататимно-имажинативной психотерапии (символдрамы).

Важно, что в тесте "три дерева" изначально не ставится задача сравнивать деревья с членами семьи, как это практикуется в других аналогичных тестах, где ребенку, например, дается задание сравнить каждого члена семьи с каким-то животным. Э. Клессманн рекомендует сначала предложить ребенку нарисовать на одном горизонтально расположенном листе бумаги три каких-либо дерева, и лишь затем сравнить их с членами семьи ребенка. Тем самым отчасти удается обойти "цензуру", препятствующую проникновению бессознательного материала в сознание. По наблюдениям Э. Клессманн, при непосредственной просьбе представить родителей в виде какого-нибудь животного или дерева дети часто "приукрашивают" выбираемый образ из-за определенной "лояльности". Иногда они даже блокируют появление соответствующей ассоциации.

Почему в методике предлагается нарисовать именно три дерева? R.J. Corboz пишет, что это скорее не теоретический вывод, а наблюдение из практического опыта. Для праздника День матери дети должны были нарисовать деревья. Большинство детей рисовало три дерева, которые ярко характеризовали отношения ребёнка с родителями. Тем самым дети интуитивно отражали особенности внутрисемейных взаимоотношений. Сравнивая деревья с членами семьи, дети обычно выбирают себя и родителей. Но иногда это может быть брат, сестра, бабушка, дедушка или любой другой человек, например, сосед (рис. 2). В этом случае в последующей беседе важно расспросить ребёнка, почему он выбрал именно этих "членов семьи", а других вытеснил.



Рисунок 1.



Рисунок 2.

Конфликт в отношении с родителями или с одним из родителей может выражаться в том, что ребёнок не доволен, как нарисовал одно из деревьев и зачёркивает его (рис. 3).

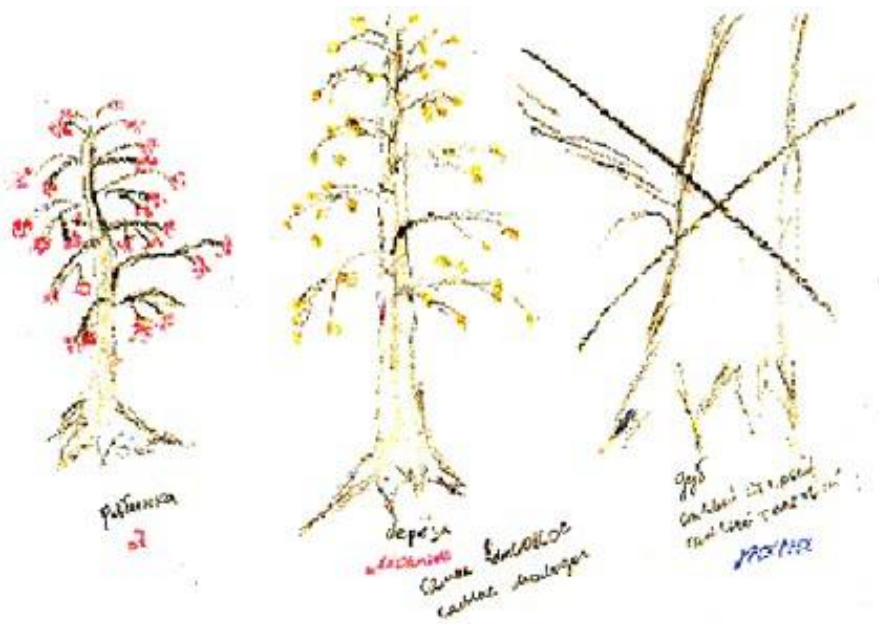


Рисунок 3.

Встречаются случаи, когда ребёнок вопреки инструкции рисует только два дерева, что говорит о нарушениях взаимодействия в семье с третьим объектом - отцом, или даже о полном отсутствии триангуляторных отношений. Например, 8-летний А., с которым проводилась диагностическая и психокоррекционная работа в связи с отказом работать в школе из-за насмешек одноклассников, хорошо понял инструкцию теста "три дерева", однако нарисовал только два дерева (рис. 4). Из анамнеза известно, что ребенок живет вдвоем с матерью. Отец ушел из семьи через неделю после родов. С полутора до трёх лет ребенок воспитывался у бабушки в деревне. Мать работает маляром, забирает в обеденный перерыв ребенка из школы и опять до вечера уходит на работу. Все это время ребенок находится дома один, смотрит телевизор, рисует. Общий депрессивный фон настроения и подавленность проявляются на рисунке в том, что нависли черные тучи и идет дождь. Заторможенность и инертность в протекании психических процессов проявляются в том, что ребенок рисует очень медленно. На рисунке "замороженность" символизирует снег под деревьями. Отсутствие опыта нормальной триангуляции "ребенок-мать-отец" проявляется в том, что А. вместо трех нарисовал только два дерева, так как в семье для него привычны только отношения в диаде "ребенок-мать". Большие деревья ребенок сравнил с собой и с ...двоюродным братом (!), которого он видел только один раз в жизни на проводах в армию в другом городе. То, что второе дерево ребенок сравнил не с мамой, а со взрослым мужчиной, двоюродным братом, свидетельствует, как сильно ему недостает общения с отцом, и как важен для него сейчас мужской объект для идентификации. Два маленьких деревца внизу справа - это два его школьных товарища. Общее количество деревьев на рисунке получается четыре. Это число стабильности, неподвижности, в нем нет

динамики. Особое значение числу четыре придавал К. Г. Юнг, считавший его главной символической основой целостности мира и человека. Однако в отличие от динамической целостности, символизируемой числом три и троичной структурой, для числа четыре с его кватеральной структурой характерна статическая целостность. Четыре образует идеально устойчивую структуру, что отразилось в мифах о сотворении мира и ориентации в нем (четыре стороны света, четыре времени года, четыре первоэлемента: огонь - вода - земля - воздух и т. д.).



Рисунок 4.

Инструкция по проведению теста "три дерева" предполагает, что в ходе предварительной беседе ребенка спрашивают о составе его семьи, как кого зовут, сколько кому лет, кем работают или где учатся члены семьи, какая квартира и кто в какой комнате живет. После этого психолог просит ребенка нарисовать на стандартном листе бумаги формата А4, который располагается горизонтально, "любые три дерева". Пока ребенок рисует, психолог, если это необходимо, может побеседовать в соседнем помещении с родителями наедине.

Когда рисунок готов, психолог хвалит ребенка и его рисунок. Эмпатическая поддержка - один из важнейших принципов Кататимно-имагинативной психотерапии. Затем ребенок называет каждое дерево и подписывает его название цветным карандашом, который больше всего подходит данному дереву.

Анализ рисунка включает в себя интерпретацию основного цветового фона изображения, цвета отдельных его элементов, цвета надписи.

Известно, что цвет отражает различные эмоциональные состояния человека. Причем один и тот же цвет может одновременно вызывать сразу множество различных, часто противоположных переживаний. Символика цвета определяется одновременно множеством факторов - как наследуемых, так и формирующихся при жизни. При этом на образование символа может оказывать влияние любое событие, начиная с внутриутробного развития, особенностей протекания беременности у матери, родов, развития в младенческом возрасте, особенностей приучения к горшку, времени посещения детского сада и т. д., вплоть до актуальной ситуации, в которой находится пациент сейчас.

Символообразование формируется по принципу сгущения. Этот важный аналитический принцип предполагает, что в каждом образе или элементе рисунка одновременно проявляются символические отражения множества различных событий, происшедших с пациентом в разное время. Другой важный аналитический принцип симвообразования - принцип амбивалентности - предполагает существование у одного и того же символа прямо противоположных значений. Именно поэтому при анализе символики цвета мы попытаемся выделить два основных полюса в спектре символических значений каждого цвета, что поможет сделать затем необходимые диагностические выводы.

+	цвет	-
любовь, страсть эротическое начало вдохновение	красный	агрессия ненависть опасность
Разум дисциплина порядок, верность	синий	безумие иррациональность
открытость активность свобода, слава, сила	желтый	ревность, зависть жадность, лживость мания, бред
Зрелость личности радость энергия, сила	оранжевый	вытесняет другие цвета страсть борьбы и войны
витальное начало рост надежда	зеленый	яд болезнь незрелость
равновесие мистика, колдовские чары сокровенное знание покаяние	фиолетовый	внутреннее беспокойство тревога, отречение меланхолия
материнство	коричневый	грязь

плодородие земля		гной кал
достоинство торжественность	черный	смерть траур грех
чистота гармония	белый	привидение траур

После того, как ребенок назвал и подписал деревья, его просят выбрать дерево, которое ему «больше всего нравится». Психолог просит у ребенка разрешение подписать на его рисунке, что выбранное им дерево ему больше всего нравится. Тем самым подчеркивается, что рисунок - это интимное пространство самого ребенка, и психолог относится к нему с уважением. В этом плане психолог как бы компенсирует позицию слишком доминирующей матери, которая, исходя из своих собственных патологических страхов и комплексов, не относится с достаточным уважением к внутреннему пространству ребенка, например, ставя уже достаточно повзрослевшему ребенку клизмы, не замечая, что вторгается в частную, интимную сферу. Ребенок чувствует, что его тело принадлежит не ему, а матери. Таким образом, у него может происходить некоторое отчуждение собственного тела.

Затем ребенок отвечает на следующие вопросы психолога:

- Какое дерево самое большое?
- Какое дерево самое маленькое?
- Какое дерево самое молодое?
- Какое дерево самое старое?
- Какое дерево самое красивое?

Последовательность задаваемых вопросов подобрана таким образом, чтобы вначале предлагались наиболее легкие и приятные вопросы. Например, обращение вначале внимания на "высокое дерево" отражает более высокую оценку в плане уровня притязаний. При такой последовательности обращение затем к "более маленькому дереву" воспринимается уже не как более низкая оценка в плане уровня притязаний, а как продолжение ряда сравнений. По этой же причине лучше сначала спросить о "более молодом дереве", а лишь затем о "более старом".

Вопросы «Какое дерево тебе больше всего нравится» и «Какое дерево самое красивое?» специально разделены интерферирующими вопросами, чтобы у ребенка не возникло недоумения, что он только что отвечал на аналогичный вопрос. В то же время, "больше всего нравится" не обязательно "самое красивое" дерево.

Все характеристики деревьев психолог с разрешения ребенка подписывает под соответствующим деревом на рисунке.

В качестве следующего задания психолог предлагает ребенку представить себя садовником или садовницей. Дети должны ответить на вопрос: "Чтобы можно было бы сделать для каждого дерева?" В случае необходимости предлагаются альтернативные ответы: полить, внести удобрения, дать больше тепла, больше света, пересадить, огородить. Обязательно проговаривается и такой вариант ответа: "А некоторым деревьям вообще ничего не нужно. Им и так хорошо." Психолог с разрешения ребенка записывает под каждым деревом все, что ему нужно.

Прежде чем попросить ребенка сравнить нарисованные и описанные деревья с членами его семьи психолог предлагает какое-нибудь интерферирующее задание, чтобы избежать прямых сравнений и ассоциаций обсужденных свойств деревьев с особенностями членов семьи. Например, ребенка можно попросить проранжировать предметы в школе по ступенькам своеобразной лестницы - от самого приятного до самого неприятного. Или психолог может провести какой-либо тест. Лишь после этого ребенка просят сравнить каждое дерево с членами его семьи. Когда ребенок это сделает, его просят подписать на рисунке около каждого дерева, с кем он его мог бы сравнить. При этом для каждого члена семьи ребенок подбирает подходящий этому человеку цвет.

В случае отягощенности рисунка конфликтной символикой Э. Клессманн предлагает ребенку представить нарисованные им деревья в ходе сеанса символ драмы и установить с ними какие-то отношения.

В качестве метафоры можно охарактеризовать символ драму как психоанализ при помощи образов. Метод разработан известным немецким психотерапевтом Ханскарлом Лейнером (1919-1996). Основу метода составляет свободное фантазирование в форме образов - картин на заданную психотерапевтом тему (мотив). Психотерапевт выполняет при этом контролирующую, сопровождающую, направляющую функцию. Концептуальная основа метода - глубинно-психологические психоаналитически ориентированные теории, анализ бессознательных и предсознательных конфликтов, аффективно-инстинктивных импульсов, процессов и механизмов защиты как отражения актуальных эмоционально-личностных проблем, анализ онтогенетических форм конфликтов раннего детства.

Приложение 5

Опросник «Готовность к браку».

Этот опросник предназначен для диагностики установок и представлений человека, которые влияют на успешность брака. Он помогает выявить, насколько человек психологически готов к семейной жизни. Авторы: Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская.

Методика оценивает готовность к браку по трем основным шкалам:

- ✓ Установка на брак как на нечто полезное и важное для себя.
- ✓ Высокие баллы означают, что человек ценит брак, считает его нужным и важным этапом в жизни.

✓ Низкие баллы — скептическое отношение к институту брака, нежелание связывать себя узами брака.

Соответствие представлений о браке у партнеров.

Эта шкала показывает, насколько представления человека о том, каким должен быть брак (распределение ролей, обязанности, проведение досуга и т.д.), совпадают с традиционными или, что важнее, с представлениями его партнера. Высокие баллы говорят о согласованности взглядов.

Готовность к совместному преодолению трудностей.

Высокие баллы свидетельствуют о понимании того, что в браке возможны конфликты и сложности, и о готовности работать над их разрешением вместе с партнером. Низкие баллы — ожидание, что брак будет бесконфликтным и легким.

Текст опросника и ключ для обработки

Инструкция: «Перед вами ряд утверждений, которые касаются брака, семейной жизни. Просим вас выразить свое согласие или несогласие с каждым из них и ответить "Да" или "Нет". Старайтесь не задумываться подолгу над каждым утверждением, а отвечать быстро, ориентируясь на первую реакцию».

1. Когда я думаю о браке, то у меня возникает чувство, похожее на панику.
2. Я считаю, что настоящая любовь бывает один раз в жизни.
3. Я хотел(а) бы иметь (имею) брак, в котором главным были бы чувства, а не долг и ответственность.
4. Я считаю, что в браке самое главное — чтобы тебя понимали.
5. Я считаю, что если супруги не скрывают ничего друг от друга, это может осложнить их отношения.
6. Я считаю, что в браке каждый должен добиваться своих интересов.
7. Я считаю, что люди, которые не могут устроить свою семейную жизнь, просто не хотят этого или не прилагают достаточных усилий.
8. Я считаю, что в браке будут сложности, но в целом все будет хорошо.
9. Я считаю, что если человек действительно любит, то он способен простить партнеру все.
10. Брачные отношения — это искусство, и чтобы они были успешными, нужно много работать над ними.

11. Я считаю, что в браке самое главное — взаимопонимание.
12. Я считаю, что вступать в брак надо тогда, когда твердо уверен(а), что любишь.
13. Я считаю, что самое страшное в одиночестве — это отсутствие близкого человека.
14. Я считаю, что самое главное в браке — это верность супругов.
15. Я считаю, что даже если у меня будут дети, муж (жена) останутся для меня самыми близкими людьми.
16. Я считаю, что каждый человек должен жениться (выйти замуж), когда придёт время.
17. Я считаю, что главное в браке — это чувство защищенности, избавление от одиночества.
18. Я считаю, что в браке самое главное — иметь собственный угол, своё хозяйство.
19. Я считаю, что главное в браке — это возможность иметь и растить детей.
20. Я считаю, что если люди любят друг друга, то они всегда смогут договориться между собой.
21. Я считаю, что для того, чтобы сохранить брак, иногда приходится мириться с некоторыми недостатками супруга(и).
22. Я считаю, что если люди поженились, то их вкусы и привычки должны обязательно совпадать.
23. Я считаю, что если брак распадается, то в этом всегда виноваты оба супруга.
24. Я считаю, что для брака препятствий не существует.
25. Я считаю, что даже если у супругов есть некоторые разногласия, они все равно должны стараться быть вместе.
26. Я считаю, что для того, чтобы быть счастливым в браке, нужно много работать над собой и над отношениями.
27. Я считаю, что самое страшное в браке — это однообразие и скука.

Ключ для обработки и интерпретации

Обработка результатов: За каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется 1 балл.

Шкала 1: Установка на брак как на ценность.

Ответы "Да": 2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 25, 26.

Ответы "Нет": 1, 3, 6, 7, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 27.

Высокие баллы (15-18): Четко выраженная позитивная установка на брак. Человек считает его важной и необходимой частью жизни.

Средние баллы (9-14): Неустойчивая или противоречивая установка.

Низкие баллы (0-8): Слабая установка на брак, возможно, негативное отношение к нему.

Шкала 2: Совпадение представлений о браке.

Эта шкала анализируется по совпадению ответов с неким "эталоном", который отражает усредненные, социально-одобряемые представления о гармоничном браке. Для точного анализа лучше сравнивать ответы двух партнеров. В упрощенном виде высокий балл по этой шкале (больше 12-13 совпадений с ключом) говорит о конвенциональности взглядов.

Ответы "Да": 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14, 20, 21, 25, 26.

Ответы "Нет": 3, 6, 7, 22, 23, 24.

Шкала 3: Готовность к преодолению трудностей.

Ответы "Да": 5, 8, 10, 21, 25, 26.

Ответы "Нет": 9, 24.

Высокие баллы (6-8): Реалистичный взгляд на брак, готовность работать над отношениями.

Низкие баллы (0-3): Романтизированное представление, ожидание, что все будет легко и просто.

Приложение 6

Опросник «Измерение установок в семейной паре» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская).

Цель: методика предназначена для изучения установок супругов по наиболее значимым в семейном взаимодействии сферам человеческой жизни, определения степени социально – психологической совместимости партнеров в браке.

Описание: при создании опросника авторы руководствовались представлениями о том, какие аттитюды человека могут оказывать наиболее сильное влияние на его внутрисемейные отношения.

Методика представляет собой 40 суждений, выражающих ту или иную позицию по десяти различным, значимым для людей, сферам:

- 1) отношение к людям;
- 2) альтернатива между чувством долга и удовольствием;
- 3) отношение к детям;
- 4) отношение к автономности или зависимости супругов;
- 5) отношение к разводу;
- 6) отношение к любви романтического типа;
- 7) оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни;
- 8) отношение к «запретности секса»;
- 9) отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи;
- 10) отношение к деньгам.

Респонденты должны оценить степень своего согласия с каждым из утверждений.

Инструкция: «Просим оценить степень Вашего согласия с предлагаемыми ниже суждениями, выражающими ту или иную позицию человека в жизни. Нет, и не может быть, правильных или неправильных ответов, важно, чтобы выбранный вариант наиболее полно отражал Вашу личную, точку зрения».

Текст опросника

1. Я думаю, что многих людей оставляют равнодушными неприятности окружающих:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

2. Большинство людей заняты только собой, и их мало интересует, что происходит вокруг:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

3. Я уверен(а), что существуют определённые моральные принципы, которыми следует руководствоваться в любых обстоятельствах:

- 1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

4. Плохие поступки люди совершают чаще всего не по своей воле, а по вине обстоятельств:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

5. Что бы человек ни делал, главное, чтобы он от этого получал удовольствие:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

6. Я считаю, что даже незнакомые охотно помогают друг другу, не говоря уже о близких людях:

1) да, его так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

7. Я думаю, что по возможности нужно избегать делать то, что тебе неприятно:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

8. Чтобы быть счастливым, нужно, прежде всего, выполнять свои обязанности перед другими людьми:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

9. Единственное, что придаёт смысл человеческой жизни - это дети:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

10. Я думаю, что супруги должны рассказывать друг другу обо всем, что их волнует:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

11. Семья, в которой нет детей, - неполноценная семья:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

12. Я думаю, что в хорошей семье супруги должны разделять различные хобби и увлечения друг друга:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

13. Чем больше детей в семье, тем лучше:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

14. Быть постоянным свидетелем ссор родителей для ребёнка значительно тяжелее, чем остаться с одним из родителей после развода:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, независимо от отношений родителей для ребёнка лучше жить с отцом и матерью

15. В хорошей семье супруги должны проводить свободное время всегда вместе:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) думаю, что свободное время следует проводить порознь

16. Радость, которую ребёнок доставляет своим родителям, не компенсирует всего того, чего они лишаются из-за него:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, ребёнок в жизни семьи может заменить все

17. Я считаю, что настоящая любовь бывает один раз в жизни:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, любить можно и несколько раз в жизни

18. Часто люди разводятся, не используя всех возможностей наладить отношения:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

19. Когда люди любят друг друга, то ничто их по-настоящему не радует, если рядом нет любимого человека:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, любовь не означает, что ничто другое уже не радует

20. Я думаю, что взаимное уважение и любовь супругов друг к другу часто бывает важнее, чем сексуальная гармония между ними:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

21. Развод, по-моему, даёт человеку возможность, в конце концов, найти себе такого спутника, жизни, какой ему нужен:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, возможность развода лишь мешает этому

22. Я считаю, что если у любимого есть какие-то недостатки, то нужно стремиться исправить их, а не закрывать на них глаза:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, если уж любишь человека, то любишь и его достоинства, и его недостатки

23. В последнее время о сексуальных проблемах слишком уж много говорят:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

24. Я думаю, что доступность развода привела, к тому, что рушатся многие браки, которые могли бы быть удачными, если бы развод был невозможен:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, возможность развода помогает сохранить удачный брак и даёт средство исправить ошибку

25. Я считаю, что все семейные проблемы легко разрешимы, если физическая близость обоим приносит настоящее удовлетворение:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, это не так

26. Если люди любят друг друга, то они каждую свободную минуту стремятся провести вместе?

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли это так
- 4) нет, я думаю, что то, что люди любят друг друга, не означает, что они постоянно хотят быть вместе

27. Я считаю, что лучше, чтобы супруги как можно реже обсуждали между собой проблемы, связанные с физической близостью:

- 1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

28. Я думаю, что значение сексуальной гармонии в семейной жизни обычно преувеличивается:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

29. Я считаю, что семейные отношения зависят только от того, как складываются сексуальные отношения супругов:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

30. Секс может быть такой же темой для разговора между супругами, как и любая другая:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

31. Я думаю, что не стоит обращаться к специалисту по поводу затруднений в своей сексуальной жизни:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, необходимо обращаться

32. Современные женщины все реже соответствуют истинному идеалу женственности:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

33. Как сейчас, так и в будущем, все основные обязанности женщины будут связаны с домашним очагом, а мужчины - с работой:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

34. Для современной женщины так же важно обладать деловыми качествами, как и для мужчины:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, для мужчины это значительно важнее

35. И жена, и муж должны иметь некоторую сумму, которую каждый может тратить так, как считает необходимым:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, все траты нужно обсуждать вместе

36. Профессиональные успехи жены мешают счастливой семейной жизни:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

37. Если есть деньги, то не стоит раздумывать, купить или не купить понравившуюся вещь:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

38. Я думаю, что следует регистрировать (например, записывать) все произведённые расходы:

1) да, это так

2) вероятно, это так

3) вряд ли это так

4) нет, это не так

39. Бюджет семьи необходимо планировать до мельчайших покупок:

1) да, это так

2) вероятно, это так

- 3) вряд ли это так
- 4) нет, я думаю, планировать бюджет не надо

40. Я считаю, что необходимо делать сбережения, даже если при этом приходится себе в чем-то отказывать:

- 1) да, это так
- 2) вероятно, это так
- 3) вряд ли есть смысл делать сбережения, если средств недостаточно
- 4) делать сбережения следует только в том случае, если для этого не надо экономить

Обработка и интерпретация результатов

Все суждения группируются в 10 установочных шкал:

1 шкала: отношение к людям (позитивность отношения к людям): суждения 1, 2, 4,6;

2 шкала: альтернатива между чувством долга и удовольствием: суждения 3, 5, 7, 8;

3 шкала: отношение к детям (значение детей в жизни человека): суждения 9, 11, 13, 16;

4 шкала: ориентация на преимущественно совместную или же преимущественно раздельную деятельность, автономность супругов или же зависимость супругов друг от друга: суждения 10, 12, 15, 35;

5 шкала: отношение к разводу: суждения № 14, 18, 21, 24;

6 шкала: отношение к любви романтического типа: суждения 17, 19, 22, 26;

7 шкала: оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни: суждения 20, 25, 28,29;

8 шкала: отношение к «запретности секса» (представление о запретности сексуальной темы): суждения № 23, 27, 30, 31;

9 шкала: отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи (ориентация на традиционные представления): суждения № 32, 33; 34, 36;

10 шкала: отношение к деньгам (легкость трат - бережливость): суждения № 37, 38, 39, 40.

По каждой шкале считается среднее арифметическое значение четырех ответов; альтернативам приписываются следующие значения: 4 («да, это так»); 3 («вероятно, это так»); 2 («вряд ли это так»); 1 («нет, это не так»), т.е. обработка по шкалам ведётся следующим образом:

1 шкала (-1-3+4+6):4 - чем выше балл, тем более оптимистичное представление респондента о людях вообще;

2 шкала (3-5-7+8):4 - чем выше балл, тем выраженнее ориентация респондента на долг по сравнению с удовольствием;

3 шкала (9+11+13-16):4 - чем выше балл, тем более значимой представляется респонденту роль детей в жизни человека;

4 шкала (10+12+16-35):4 - чем выше балл, тем выраженнее у респондента ориентация на совместную деятельность супругов во всех сферах семейной жизни;

5 шкала (-14+18-21+24):4 - чем выше балл, тем менее лояльно отношение респондента к разводу;

6 шкала(17+19+22+26):4 - чем выше балл, тем выраженнее ориентация на традиционно представляемую романтическую любовь;

7 шкала (20-25+28-29):4 - чем выше балл, тем менее значимой представляется сексуальная сфера в семейной жизни;

8 шкала (23+27-30+31):4 - чем выше балл, тем более запретной представляется респонденту сексуальная тема;

9 шкала (-32-33+34-36):4 - чем выше балл, тем менее традиционно представление респондента о роли женщины;

10 шкала (-37+38-39+40):4 - чем выше балл, тем более бережливое отношение респондента к деньгам, чем ниже - тем легче он считает возможным их тратить.

Методика отвечает психометрическим критериям валидности и надёжности.

Опросник может быть использован при изучении различных проблем семьи в контексте проведения научного исследования. В то же время методика может выполнять и диагностическую функцию при коррекционной работе с парой.

Литература

1. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально - психологические методы исследования супружеских отношений. (Спецпрактикум по социальной психологии). – М.: Изд-во Моск. Унив-та, 1987. С. 78 – 90.

Приложение 7.

Опросник «Распределение ролей в семье» (адаптированный).

Опросник «Распределение ролей в семье» предназначен для изучения установок личности относительно распределения семейных ролей между мужчинами и женщинами. Авторы опросника — Ю.Е. Алешина, П.Я. Гозман, Е.М. Дубовская. Опросник состоит из 21 вопроса, где каждой из 7 внутренних ролей соответствует по 3 вопроса.

Возможно адаптировать для молодёжи которые ещё не заключили брак. Предлагать следующее: «Просим вас ответить на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации вашей **будущей** семейной жизни». В приведённом варианте: «Просим вас ответить на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации **планируемой** семейной жизни».

Основные роли:

- воспитание детей;
- материальное обеспечение семьи;
- эмоциональный климат в семье;
- организация развлечений;
- роль хозяина (хозяйки);
- сексуальный партнёр;
- организация семейной субкультуры.

Инструкция. В опроснике инструкция изменена. В исходном варианте испытуемым предлагалось следующее: «Просим вас ответить на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации вашей семейной жизни». В приведённом варианте: «Просим вас ответить на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации семейной жизни». То есть испытуемых просят высказать своё мнение не о том, как в их семье распределены роли между мужем и женой, а предлагают высказать суждения о том, как вообще должны распределяться семейные роли. Таким образом выясняются гендерные установки, связанные с распределением ролей в семье. Просим вас ответить на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации семейной жизни». Ваш пол (напишите) ____.

1. От кого должны зависеть интересы и увлечения семьи?

- A. В основном от мужа.
- B. В большей степени должны зависеть от мужа, но и от жены тоже.
- C. В большей степени должны зависеть от жены, но и от мужа тоже.
- D. В основном должны зависеть от жены.

2. От кого в большей степени должно зависеть настроение в семье?

- A. В основном должно зависеть от жены.
- B. В большей степени должно зависеть от жены, но и от мужа тоже.
- C. В большей степени должно зависеть от мужа, но и от жены тоже.
- D. В основном должно зависеть от мужа.

3. Если возникнет необходимость, кто в первую очередь должен найти, где можно занять крупную сумму денег?

- A. Это сделает жена.
- B. В первую очередь это сделает жена, но и муж тоже.
- C. В первую очередь это сделает муж, но и жена тоже.
- D. Это сделает муж.

4. Кто в семье чаще должен приглашать в дом гостей?

- A. Чаще муж.
- B. Обычно муж, но и жена тоже.
- C. Обычно жена, но и муж тоже.
- D. Чаще жена.

5. Кто в семье в большей степени должен заботиться об уюте и удобстве в квартире?

- A. В основном муж.
- B. В большей степени муж, но и жена тоже.
- C. В большей степени жена, но и муж тоже.
- D. В основном жена.

6. Кто из супругов должен первым целовать и обнимать другого?

- A. Это должен делать муж.
- B. Это должен делать муж, но и жена тоже.
- C. Это должна делать жена, но и муж тоже.
- D. Это должна делать жена.

7. Кто в семье должен решать, какие газеты и журналы выписывать и покупать?

- A. Обычно должна решать жена.
- B. В большей степени это должно зависеть от жены, но и от мужа тоже.
- C. В большей степени это должно зависеть от мужа, но и от жены тоже.
- D. Обычно должен решать муж.

8. По чьей инициативе супруги должны ходить в кино, театр?

- A. По инициативе мужа.
- B. В основном по инициативе мужа, но бывает, что жены тоже.
- C. В основном по инициативе жены, но бывает, что мужа тоже.
- D. По инициативе жены.

9. Кто в семье должен играть с маленькими детьми?

- A. В основном жена.
- B. Чаще жена, но и муж тоже.

С. Чаще муж, но и жена тоже.

Д. В основном муж.

10. От кого в семье должна зависеть взаимная удовлетворённость интимными отношениями?

А. В основном должна зависеть от мужа.

В. В большей степени должна зависеть от мужа, но и от жены тоже.

С. В большей степени должна зависеть от жены, но и от мужа тоже.

Д. В основном должна зависеть от жены.

11. Почти все супружеские пары время от времени испытывают трудности в интимных отношениях. Как вы считаете, от кого это может зависеть (вольно или невольно) в большей степени?

А. Чаще от мужа.

В. От мужа, но и от жены тоже.

С. От жены, но и от мужа тоже.

Д. Чаще от жены.

12. Чьи жизненные принципы и правила (отношение ко лжи, обязательность выполнения обещаний, невозможность опозданий и др.) должны быть определяющими в семье?

А. Жизненные принципы жены.

В. Как правило, жены, но в некоторых случаях мужа.

С. Как правило, мужа, но в некоторых случаях жены.

Д. Жизненные принципы мужа.

13. Кто в семье должен следить за поведением маленьких детей?

А. Это должна делать жена.

В. Это должна делать жена, но и муж тоже.

С. Это должен делать муж, но и жена тоже.

Д. Это должен делать муж.

14. Кто в семье должен ходить с ребёнком в кино, театр, цирк и др. ?

А. Это должен делать муж.

В. Это должен делать муж, но и жена тоже.

С. Это должна делать жена, но и муж тоже.

Д. Это должна делать жена.

15. Кто в семье в большей степени должен обращать внимание на самочувствие другого?

А. Муж.

В. В большей степени муж, но и жена тоже.

C. В большей степени жена, но и муж тоже.

D. Жена.

16. *Представьте себе такую ситуацию: у обоих супругов появилась возможность сменить работу на более высокооплачиваемую, но менее интересную. Кто это сделает в первую очередь?*

A. Это сделает жена.

B. Скорее жена, чем муж.

C. Скорее муж, чем жена.

D. Это сделает муж.

17. *Кто в семье должен заниматься повседневными покупками?*

A. В основном муж.

B. В большей степени муж, но и жена тоже.

C. В большей степени жена, но и муж тоже.

D. В основном жена.

18. *Кто в семье будет иметь больше оснований обижаться на равнодушие, чѐрствость, бестактность другого?*

A. Муж.

B. В большей степени муж, но и жена тоже.

C. В большей степени жена, но и муж тоже.

D. Жена.

19. *Если в семье возникнут денежные трудности, кто из супругов должен заняться поисками дополнительного заработка?*

A. Это должен сделать муж.

B. В первую очередь муж, но и жена примет в этом участие.

C. В первую очередь жена, но и муж примет в этом участие.

D. Это должна сделать жена.

20. *Кто в семье должен планировать, как и где провести отпуск?*

A. В основном жена.

B. Чаще жена, но и муж тоже.

C. Чаще муж, но и жена тоже.

D. В основном муж.

21. *Кто в семье должен вызывать представителей различных ремонтных служб и вести с ними переговоры?*

A. Это должна делать жена.

- В. Это должна делать жена, но и муж тоже.
- С. Это должен делать муж, но и жена тоже.
- Д. Это должен делать муж.
- Е.

Обработка результатов. Необходимо подсчитать, в какой степени та или иная роль реализуется мужем (женой) // **девушкой (юношей)**. Индексы по каждой шкале подсчитываются как среднее арифметическое 3-х вопросов.

В вопросах 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 первой альтернативе приписывается значение 1, второй — 2, третьей — 3, четвёртой — 4.

В остальных вопросах значения приписываются в обратном порядке, т. е. в вопросах 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 первой альтернативе приписывается значение 4, второй — 3, третьей — 2, четвёртой — 1.

1 шкала: $(+9+13+14)/3$

5 шкала: $(+17+5+21)/3$

2 шкала: $(+2+15+18)/3$

6 шкала: $(10+6+11)/3$

3 шкала: $(+19+3+16)/3$

7 шкала: $(1+7+12)/3$

4 шкала: $(+20+5+21)/3$

Минимальное значение — 1 балл, максимальное — 4 балла.

Интерпретация. Чем выше балл по шкале, тем в большей степени данная роль в опрашиваемой семье будет реализовываться женой, чем ниже — мужем.

Если величина близка к срединному значению, то, следовательно, данную роль оба супруга будут реализовывать приблизительно в равной степени.

Значения от 2 до 3 баллов дают и информацию о наличии выраженных эгалитарных установок. Значения от 3 до 4 баллов при выполнении таких ролей, как воспитание детей, поддержание эмоционального климата, исполнение роли хозяйки, а также значения от 1 до 2 баллов при выполнении других ролей характеризуют испытуемых как подверженных традиционным гендерным установкам. Другие варианты значений относятся к неопределённым установкам.

В соответствии со стереотипными представлениями о распределении ролей в семье большую часть семейных обязанностей должна выполнять жена, а муж должен обеспечить материальное благосостояние семьи и осуществлять контакты семьи с социальным окружением. Несмотря на то, что большинство женщин наравне с мужчинами взяли на себя выполнение функций по материальному обеспечению семьи, мужа не разделили со своими жёнами поровну функции, связанные с домашним хозяйством.

Исходя из характера распределения семейных ролей, выделяются три типа семей: традиционные, эгалитарные и промежуточные.

Традиционные семьи — это семьи, где все домашние обязанности строго делятся на «мужские» и «женские», и большую часть этих обязанностей выполняет жена.

Эгалитарные семьи характеризуются совместным разделением семейных ролей без разделения их на «мужские» и «женские», таким семьям присуща взаимозаменяемость супругов в домашних делах.

В семьях промежуточного типа не выражен типичный вариант распределения внутрисемейных ролей.

Приложение 8

Опросник методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна.

Для исследования эмпатии используется методика «Шкала эмоционального отклика» (Balanced Emotional Empathy Scale — BEES). Этот опросник был разработан Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) и модифицирован Н. Эпштейном.

Опросник состоит из 25 суждений закрытого типа — как прямых, так и обратных. Испытуемый должен оценить степень своего согласия/несогласия с каждым из них.

Инструкция: Прочитайте приведённые ниже утверждения и оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из них (поставьте отметку в соответствующей графе бланка для ответов), ориентируясь на то, как вы обычно ведёте себя в подобных ситуациях.

Бланк для ответов к методике «Шкала эмоционального отклика»

Фамилия, имя, отчество _____

Пол _____ Возраст _____ Дата _____

1. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других

№ п/п				
	Согласен (всегда)	Скорее согласен (часто)	Скорее не согласен (редко)	Не согласен (никогда)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

людей одиноко.

2. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.

3. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.

4. Я считаю, что плакать от счастья глупо.

5. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей.
6. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств.
7. Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие.
8. На мое настроение очень влияют окружающие люди.
9. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.
10. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
11. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь.
12. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой).
13. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
14. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь.
15. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются.
16. Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут.
17. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет.
18. Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены.
19. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков.
20. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.
21. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.
22. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
23. Я очень переживаю, когда смотрю фильм.
24. Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.
25. Маленькие дети плачут без причины.

Обработка результатов

Для обработки ответов удобно воспользоваться Бланком подсчета результатов. Обработка проводится в соответствии с ключом. За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов.

Бланк подсчета результатов

№ п/п	Утверждение				Ответ			
	Согласен (всегда)	Скорее согласен (часто)	Скорее не согласен (редко)	Не согласен (никогда)				
1.	4	3	2	1				
2.	1	2	3	4				
3.	4	3	2	1				

4.	1	2	3	4
5.	4	3	2	1
6.	4	3	2	1
7.	4	3	2	1
8.	4	3	2	1
9.	4	3	2	1
10.	4	3	2	1
11.	4	3	2	1
12.	4	3	2	1
13.	4	3	2	1
14.	4	3	2	1
15.	1	2	3	4
16.	1	2	3	4
17.	1	2	3	4
18.	4	3	2	1
19.	4	3	2	1
20.	4	3	2	1
21.	1	2	3	4
22.	4	3	2	1
23.	4	3	2	1
24.	1	2	3	4
25.	1	2	3	4
Сумма				

Общая оценка подсчитывается путём суммирования баллов. Степень выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии) определяется по таблице пересчёта «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов.

Таблица пересчета «сырых» баллов в стенов.

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартный процент	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Мужчины	<=45	46–51	52–56	57–60	61–65	66–69	70–74	75–77	79–83	>=84
Женщины	<=57	58–63	64–67	68–71	72–75	76–79	80–83	84–86	87–90	>=91

Анализ и интерпретация результатов.

Выделяют следующие уровни выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии):

- 82–90 баллов — очень высокий уровень;
- 63–81 балл — высокий уровень;
- 37–62 балла — нормальный уровень;
- 36–12 баллов — низкий уровень;
- 11 баллов и менее — очень низкий уровень.

Приложение 9.

Опросник «Шкала любви и симпатии» (З. Рубин, модификация Л.Я. Гозман, Ю.Е. Алешина) адаптированная.

Можно адаптировать для молодёжи, которые ещё не вступили в законный брак, заменив муж/ жена на *девушку/ юношу*

Назначение теста.

Тест предназначен для определения, что преобладает во взаимоотношениях: любовь или симпатия.

Описание теста.

При составлении шкал опросника З. Рубин исходил из определённых теоретических представлений о внутренней структуре измеряемых феноменов. В частности, важными для измерения представлялись три компонента любви: *привязанность, забота и степень интимности отношений*.

Шкала симпатии регистрирует: степень уважения, степень восхищения и степень воспринимаемого сходства объекта оценки с респондентом. В окончательный вариант методики, адаптированной Л. Я. Гозманом и Ю.Е.Алешиной, включены 14 пунктов.

Инструкция к тесту.

Вашему вниманию представляются следующие утверждения, которые касаются Вас и Вашего(ей) *супруга(и) /девушки/юноши*. К каждому утверждению необходимо подобрать тот вариант ответа, который, по Вашему мнению, наиболее соответствует сложившимся отношениям с ним (ней). Постарайтесь отвечать как можно откровенней. Не задерживайтесь долго над обдумыванием какого-либо утверждения. И помните: нет правильных и неправильных ответов». Варианты ответа: «Да, это так»; «Вероятно, это так»; «Вряд ли это так»; «Это совсем не так».

Тест

1. Я чувствую, что могу доверить ему (ей) абсолютно все.
2. Когда мы вместе, у нас всегда схожее настроение.
3. Я могу сказать, что он (она) принадлежит только мне.
4. Он (она) очень умный человек.
5. Для неё (него) я готов(а) абсолютно на все.
6. В большинстве случаев он (она) нравится людям почти сразу же после знакомства.
7. Когда мне плохо, то хочется поделиться только с ним (ней).
8. Я думаю, что мы с ним (ней) внутренне похожи друг на друга.
9. Я чувствую себя в ответе за то, чтобы ему (ей) было хорошо.
10. Мне хотелось бы быть похожим на него (неё).
11. Мне приятно чувствовать, что он (она) доверяет мне больше других.
12. Он (она) один (одна) из самых обаятельных мужчин (женщин), которых я знаю.
13. Мне было бы очень тяжело, если бы пришлось жить без него (неё).
14. Я уверен(а), что он (она) хорошо ко мне относится.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту Шкала любви: 1,3,5,7,9, 11, 13.

Шкала симпатии: 2, 4, 6,8,10,12,14.

Ответы оцениваются следующим образом:

- ответ «Да» – 4 балла;
- ответ «Вероятно, это так» – 3 балла;
- ответ «Вряд ли это так» – 2 балла;
- ответ «Это совсем не так» – 1 балл.

Баллы по каждой шкале суммируются. Итоговые оценки могут варьировать от 7 до 28 баллов. Подсчёт суммарного балла по обеим шкалам, даёт общий уровень эмоциональных отношений в диаде (от 14 до 56 баллов).

Приложение 10

Методика «Мотивы вступления в брак» на основе работ С.И. Голода, А.Г. Харчева, А.Б. Добровича, Э.Г. Эйдемиллера, В. Юстицкиса, М. Джеймс, С.В. Ковалева, О.С. Сермягиной и др.

Процедура проведения методики.

Испытуемому необходимо оценить влияние каждой из перечисленных причин на решение о вступлении в брак, используя для этого 5-балльную шкалу, где 5 баллов соответствуют максимальной выраженности причины, 1 балл — минимальной.

Допускаются «свободные поля», где испытуемый, по своему желанию, может дописать не указанные выше причины вступления в брак, оказавшие влияние на его решение, и оценить степень их влияния.

Инструкция

Перед вами список возможных причин вступления в брак. Вам необходимо определить влияние каждой из них на ваше решение о вступлении в брак, используя 5-балльную шкалу, где 5 баллов соответствуют максимальной выраженности причины, а 1 балл соответствует её отсутствию.

Текст методики

Причина	Отсутствует	Ниже среднего	Среднее	Выше среднего	Максимальное
Любовь	1	2	3	4	5
Общность интересов и взглядов	1	2	3	4	5
Чувство одиночества	1	2	3	4	5
Чувство сострадания	1	2	3	4	5
Вероятность скорого рождения ребёнка	1	2	3	4	5
Случайность	1	2	3	4	5
Материальная обеспеченность партнера	1	2	3	4	5
Наличие жилплощади у партнёра	1	2	3	4	5
Уход из-под опеки родителей	1	2	3	4	5
Стабильные сексуальные отношения	1	2	3	4	5
Стремление быть как все	1	2	3	4	5
Подходящий возраст	1	2	3	4	5
Желание стать родителем	1	2	3	4	5
Мечь	1	2	3	4	5

Желание компенсировать внутреннюю пустоту	1	2	3	4	5
Длительность периода отношений до брака	1	2	3	4	5
Влияние настоящего партнёра	1	2	3	4	5
Следование традициям	1	2	3	4	5
Изменение(повышение) социального статуса	1	2	3	4	5
Решение хозяйственно-бытовых проблем (задач)	1	2	3	4	5
Реализация ожиданий близких	1	2	3	4	5
Наличие обязательств перед партнёром	1	2	3	4	5
Стремление к безопасности, защищенности	1	2	3	4	5
Обретение статуса семейного человека	1	2	3	4	5
Психологическая готовность к созданию семьи	1	2	3	4	5
Финансовая готовность к созданию семьи	1	2	3	4	5
Поддержка решения родителями	1	2	3	4	5

Обработка и интерпретация результатов.

Обработка предполагает подсчёт средних показателей по группе. По результатам исследования, выстраивался общий мотивационный профиль причин заключения брака для изучаемой группы или отдельного испытуемого. Допускается частотный анализ результатов с учётом степени выраженности причин. Для этого все данные делятся на три группы, свидетельствующие о разных степенях выраженности: высокая: 4—5 баллов, средняя: 3 балла и низкая: 1—2 балла.

Итогом выступает определение доминирующих и отвергаемых брачных мотивов. Согласно идее полимотивированности деятельности, в данном случае направленной на выбор брачного партнёра, анализу, прежде всего, подвергаются приоритетные мотивы (условно первые пять— семь) через призму оптимальности / неоптимальности.

Качественный анализ позволяет оценить степень оптимальности того или иного выбора. Оптимальными мотивами, в данном случае, выступают любовь, общность интересов и взглядов, желание стать родителем, психологическая и финансовая готовность к созданию семьи.

Относительно оптимальными можно считать следующие причины: стабильные сексуальные отношения; подходящий возраст; длительность периода отношений до брака; следование традициям; стремление к безопасности, защищенности; обретение статуса семейного человека; поддержка решения родителями.

Остальные причины являются, скорее, неоптимальными: чувства одиночества и сострадания; вероятность скорого рождения ребенка; случайность; материальная обеспеченность партнера и наличие у него жилплощади; уход из-под опеки родителей; стремление быть как все; месть; желание компенсировать внутреннюю пустоту; влияние настояний партнера; изменение (повышение) социального статуса; решение хозяйственно-бытовых проблем (задач); реализация ожиданий близких; наличие обязательств перед партнёром.

Приложение 11

Методика «Шкала семейного окружения» (ШСО) (адаптация Куприянова С.Ю.).

Шкала семейного окружения (ШСО) предназначена для оценки социального климата в семье. Основное внимание ШСО уделяет измерению и описанию:

- ✓ отношений между членами семьи (показатели отношений);
- ✓ направлениям личностного роста, которым в семье придаётся особое значение (показатели личностного роста);
- ✓ основной организационной структуре семьи (показатели, управляющие семейной системой).

ШСО включает 10 шкал, каждая из которых представлена девятью пунктами, имеющими отношение к характеристике семейного окружения.

Инструкция.

В этом опроснике 90 утверждений. Вам предстоит решить, какие из этих утверждений верны в отношении вашей семьи, какие неверны. Делайте все пометки в бланке для ответов. Если Вы находите, что утверждение верно или в основном верно в отношении вашей семьи, поставьте знак «+» в клеточке или ответ «да». Если Вы считаете, что утверждение неверно или в основном неверно, поставьте знак «-» в клеточке, или ответ «нет». Вам может показаться, что некоторые утверждения являются верными в отношении одних членов семьи и неверными в отношении других. Если члены семьи разделяются в свете данного утверждения поровну, решите для себя, каково более сильное впечатление о вашей семье по каждому из утверждений.

Текст опросника.

1. Члены нашей семьи оказывают реальную помощь и поддержку друг другу.
2. Члены нашей семьи часто скрывают свои чувства.
3. В нашей семье мы часто ссоримся.
4. В нашей семье мы не часто делаем что-либо самостоятельно (отдельно от других членов).
5. Мы считаем важным – быть лучшим в любом деле, которое делаешь.
6. Мы часто говорим о политических и социальных проблемах.
7. Мы проводим большую часть выходных дней и вечеров дома.
8. Члены нашей семьи довольно часто смотрят передачи на морально-нравственные темы.
9. Вся деятельность нашей семьи довольно тщательно планируется.
10. В нашей семье редко кто-то командует.
11. Мы часто дома «убиваем» время.
12. В своём доме мы говорим все, что хотим.
13. Члены нашей семьи редко открыто сердятся.
14. В нашей семье очень поощряется независимость.
15. Жизненный успех (продвижение в жизни) очень важен в нашей семье.
16. Мы редко ходим на лекции, спектакли и концерты.
17. Друзья часто приходят к нам в гости.
18. Мы считаем, что семья не несёт ответственности за своих членов.
19. Мы, как правило, очень опрятны и организованы.
20. Число правил, которым мы следуем в нашей семье, невелико.

21. Мы вкладываем много энергии в домашние дела.
22. Трудно «разрядиться» дома, не расстроив кого-нибудь.
23. Члены нашей семьи иногда настолько разозлятся, что могут швырять вещи.
24. В нашей семье мы обдумываем свои дела в одиночку.
25. Для нас не очень важно, сколько зарабатывает человек.
26. В нашей семье является очень важным узнавать о новых вещах, событиях, фактах.
27. Никто в нашей семье не занимается активно спортом.
28. Мы часто говорим на морально-нравственные темы.
29. В нашем доме часто трудно бывает найти вещь, которая требуется в данный момент.
30. У нас есть один член семьи, который принимает большинство решений.
31. В нашей семье существует чувство единства.
32. Мы рассказываем друг другу о своих личных проблемах.
33. Члены нашей семьи редко выходят из себя.
34. В нашей семье мы приходим и уходим, когда захотим.
35. В любом деле мы верим в соревнование и девиз «Пусть победит сильнейший».
36. Мы не очень интересуемся культурной жизнью.
37. Мы часто ходим в кино, театр, туристические походы.
38. Высокая нравственность не является уделом нашей семьи.
39. Быть пунктуальным в нашей семье очень важно.
40. В нашем доме все делается по заведённому порядку.
41. Мы редко вызываемся добровольно, когда что-то нужно сделать дома.
42. Если нам хочется что-то сделать экспромтом, мы часто тут же собираемся и делаем это.
43. Члены нашей семьи часто критикуют друг друга.
44. В нашей семье очень мало тайн.
45. Мы всегда стремимся делать дело так, чтобы в следующий раз получилось намного лучше.
46. У нас редко бывают интеллектуальные дискуссии.
47. Все в нашей семье имеют одно или несколько хобби.
48. У членов семьи строгие понятия о том, что правильно и что неправильно.
49. В нашей семье все часто меняют мнение о домашних делах.
50. В нашей семье придаётся большое значение соблюдению правил.
51. Мы стараемся делать все во имя сплочённости нашей семьи.
52. Если у нас в семье начнёшь жаловаться, кто-то обычно расстроится.

53. Члены нашей семьи иногда могут ударить друг друга.
54. Члены нашей семьи обычно полагаются сами на себя, если возникает какая-то проблема.
55. Членов нашей семьи мало волнует продвижение по работе, школьные отметки.
56. Кто-то в нашей семье играет на музыкальном инструменте.
57. Члены нашей семьи принимают мало участия в развлекательных мероприятиях.
58. Мы убеждены, что существуют некоторые вещи, которые надо принимать на веру.
59. Члены нашей семьи содержат свои комнаты в порядке.
60. В семейных решениях все имеют равное право голоса.
61. В нашей семье очень слабо развит дух коллективизма.
62. В нашей семье открыто обсуждаются денежные дела и оплата счетов.
63. Если в нашей семье возникают разногласия, мы изо всех сил стараемся «сгладить углы» и сохранить мир.
64. Члены нашей семьи усиленно поощряют друг друга отстаивать свои права.
65. В нашей семье мы не очень стремимся к успеху.
66. Члены семьи читают много книг.
67. Члены семьи иногда посещают курсы или берут уроки по своим интересам и увлечениям (помимо школы).
68. В нашей семье у каждого свои понятия о том, что правильно, а что неправильно.
69. Обязанности каждого в нашей семье чётко определены.
70. В нашей семье мы можем делать все, что хотим.
71. Мы редко по-настоящему ладим друг с другом.
72. В нашей семье мы обычно следим, что говорим друг другу.
73. Члены семьи часто пытаются быть в чем-то выше или превзойти один другого.
74. В нашем доме трудно побыть одному, чтобы это кого-нибудь не обидело.
75. «Делу – время, потехе – час» — таково правило нашей семьи.
76. В нашей семье мы чаще смотрим телевизор, чем читаем книги.
77. Члены семьи часто выходят «в свет».
78. Наша семья придерживается строгих моральных правил.
79. В нашей семье с деньгами обращаются не очень бережно.
80. В нашей семье царит правило: «Всяк сверчок знай свой шесток!».
81. В нашей семье всем уделяется достаточно много времени и внимания.
82. В нашей семье часто возникают спонтанные дискуссии.
83. В нашей семье мы считаем, что повышением голоса ничего не добьешься.

84. В нашей семье не поощряется, чтобы каждый высказывался сам за себя.

85. Членов нашей семьи часто сравнивают с другими людьми в отношении того, как они успевают на работе или в школе.

86. В нашей семье по-настоящему любят музыку, живопись, литературу.

87. Главная форма развлечения у нас – смотреть телевизор.

88. Члены нашей семьи верят в торжество справедливости.

89. В нашей семье посуда моется сразу после еды.

90. В нашей семье немного проходит безнаказанно.

Ключ:

При обработке данных исследования, для каждой шкалы высчитывается показатель, который получают путём сложения учитываемых ответов по всем пунктам соответствующей шкалы. Соответственно, низкими значениями является интервал баллов от 1 до 3;

средний показатель – от 4 до 6;

высокий показатель – от 7 до 9.

Учитываемые ответы

Сплочённость:

Да: 1, 11, 21, 31, 51, 81.

Нет: 41, 61, 71.

Экспрессивность:

Да: 2, 12, 32, 42, 52, 62, 72, 82.

Нет: 22.

Конфликт:

Да: 13, 33, 63, 73, 83.

Нет: 3, 23, 43, 53.

Независимость:

Да: 4, 14, 44, 54, 64.

Нет: 24, 34, 74, 84.

Ориентация на достижения:

Да: 5, 15, 35, 45, 65, 75.

Нет: 25, 55, 85.

Интеллектуально-культурная ориентация:

Да: 6, 26, 56, 66, 86.

Нет: 16, 36, 76.

Ориентация на активный отдых:

Да: 17, 37, 47, 67, 77.

Нет: 7, 27, 57, 87.

Мораль и нравственность:

Да: 8, 28, 58, 68, 78, 88.

Нет: 18, 38, 48.

Организация:

Да: 9, 19, 39, 59, 69, 89.

Нет: 29, 49, 79.

Контроль:

Да: 10, 30, 40, 50, 60, 80, 90.

Нет: 20, 70.

Описание шкал

А. Показатели отношения между членами семьи.

Сплоченность (С). Степень, в которой члены семьи заботятся друг о друге, помогают друг другу; выраженность чувства принадлежности к семье.

Экспрессивность (Э). Степень, в которой в данной семье разрешается открыто действовать и выражать свои чувства.

Конфликт (К-т). Степень, в которой открытое выражение гнева, агрессии и конфликтных взаимоотношений в целом характерно для семьи.

По шкале «Конфликтность» высокий балл свидетельствует о терпимом отношении к конфликту.

Б. Показатели личностного роста.

Независимость (Н). Степень, в которой члены семьи поощряются к самоутверждению, независимости к самостоятельности в обдумывании проблем и принятии решений.

Ориентация на достижения (ОД). Степень, в которой разным видам деятельности (учёбе, работе и пр.) придаётся характер достижения и соревнования.

Интеллектуально-культурная ориентация (ИКО). Степень активности членов семьи в социальной, интеллектуальной, культурной и политической сферах деятельности.

Ориентация на активный отдых (ОАО). Степень, в которой семья принимает участие в различных видах активного отдыха и спорта.

Морально-нравственные аспекты (МНА). Степень семейного уважения к этическим и нравственным ценностям и положениям.

В. Показатели управления семейной системой.

Организация (О). Степень важности для семьи порядка и организованности в плане структурирования семейной активности, финансового планирования, ясности и определённости семейных правил и обязанностей.

Контроль (К-л). Степень иерархичности семейной организации, ригидности семейных правил и процедур, контроля членами семьи друг друга.

Рекомендации по интерпретации

Вычерчивание профиля семьи (учитывается позиция каждого члена семьи).

Проведение сравнительного анализа: зона расхождения в позициях членов семьи (это зоны конфликтов) и зона совпадений (это зоны сотрудничества, сильные стороны семьи).

Чем выше балл по шкале, тем более акцентированы эти признаки.

Обратить внимание! Определяются зоны расхождения в позициях. Это и есть рассогласования, требующие внимания психолога.

Приложение 12

Описание методики «Особенности общения в браке» Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская.

Назначение: диагностика особенностей межличностного общения в супружеской паре, выявление потенциальных зон конфликтов и удовлетворенности взаимопониманием.

Структура: Опросник состоит из 24 утверждений.

Инструкция для респондента:

«Оцените, пожалуйста, насколько каждое из следующих утверждений соответствует вашим отношениям с вашим супругом/вашей супругой. Дайте только один ответ по каждому из утверждений:

1 – Верно; 2 – Трудно сказать; 3 – Неверно.»

Текст опросника

1. Мне кажется, что мой муж (жена) часто говорит не то, что думает на самом деле.
2. Мне приятно находиться вместе с мужем (женой).
3. Муж (жена) всегда правильно понимает, что я хочу сказать.
4. Когда мы остаемся одни, мне не о чем с ним (с ней) говорить.
5. Мне кажется, что я для мужа (жены) являюсь источником постоянного раздражения.
6. Мне нравится, как мы общаемся.
7. Когда я о чем-то рассказываю мужу (жене), мне кажется, что он (она) не слушает меня.
8. После общения с мужем (женой) у меня часто портится настроение.
9. Общение с мужем (женой) доставляет мне удовольствие.
10. Мне кажется, что мой муж (жена) – самый счастливый человек, имеющий такого супруга, как я.
11. Я часто делюсь с мужем (женой) своими переживаниями.
12. Даже молчая, мы отлично понимаем друг друга.
13. После разговора с мужем (женой) я часто чувствую себя неуверенным(ой) в себе.
14. Я часто скрываю от мужа (жены) свои обиды.
15. Мне трудно было бы, если бы пришлось жить отдельно от мужа (жены).
16. В присутствии мужа (жены) я часто не могу решить, как мне следует поступить.
17. Мы с мужем (женой) почти никогда не ссоримся.
18. Мне хотелось бы чаще бывать без мужа (жены) в обществе других людей.
19. Мне кажется, что мой муж (жена) часто говорит одно, а делает другое.
20. После общения с мужем (женой) мне часто становится грустно.
21. В обществе мужа (жены) я часто чувствую(ую) себя скованно(ой).
22. Я почти всегда могу доверять своему мужу (жене).
23. Когда мне грустно, мне часто хочется, чтобы муж (жена) оставил(а) меня в покое.
24. Мне нравится, как мы разрешаем конфликты и разногласия.

Ключ для обработки и интерпретации

Обработка проводится по четырём основным шкалам. За ответ «Верно» начисляется 2 балла, за «Трудно сказать» – 1 балл, за «Неверно» – 0 баллов, если иное не указано в ключе.

Шкала 1: Доверительность общения / Чувство общности

Высокие баллы означают лёгкость, доверительность, открытость в общении, ощущение взаимопонимания и общности.

Прямые вопросы: 2, 3, 6, 9, 11, 12, 15, 22.

Обратные вопросы: 4, 18, 23. За ответ «Неверно» на эти вопросы начисляется 2 балла, за «Верно» – 0.

Шкала 2: Понимание партнером чувств и мыслей испытуемого

Высокие баллы означают, что испытуемый чувствует, что его правильно понимают.

Прямые вопросы: 3, 12.

Обратные вопросы: 1, 7, 19. За ответ «Неверно» на эти вопросы начисляется 2 балла, за «Верно» – 0.

Шкала 3: Конфликтность в общении

Высокие баллы означают частые ссоры, раздражительность, напряженность в общении.

Прямые вопросы: 5, 8, 13, 16, 20, 21.

Обратный вопрос: 17. За ответ «Неверно» на этот вопрос начисляется 2 балла, за «Верно» – 0.

Шкала 4: Регуляция конфликтов / Удовлетворенность разрешением разногласий

Высокие баллы означают, что испытуемый доволен тем, как пара справляется с конфликтами.

Прямой вопрос: 24.

Обратные вопросы: 10, 14. За ответ «Неверно» на эти вопросы начисляется 2 балла, за «Верно» – 0.

Интерпретация результатов

Высокие баллы по шкалам 1, 2, 4 и низкие по шкале 3 свидетельствуют о благополучном, зрелом общении в паре. Партнеры доверяют друг другу, чувствуют себя понятыми и умеют конструктивно разрешать разногласия.

Низкие баллы по шкалам 1, 2, 4 и высокие по шкале 3 – тревожный признак. Это говорит о нарушенном общении: недоверие, ощущение непонимания, частые конфликты и неудовлетворённость способами их решения.

Профильный анализ: Можно построить профиль по 4 шкалам, чтобы увидеть "слабые места". Например, может быть высокая доверительность (шкала 1), но при этом высокие конфликты (шкала 3) – это может говорить о "бурных", но близких отношениях. Или низкая конфликтность при низкой доверительности – признак отстранённости, "холодного" мира.

Эта методика прекрасно дополняет «Готовность к браку» (см. Приложение 5), давая срез реального состояния коммуникации в сложившейся паре. Удачи в вашем исследовании

Приложение 13

Анкета «Ценностные ориентации в браке» (на основе методики В.В. Матиной, адаптированная)

Инструкция:

Пожалуйста, ознакомьтесь со списком ценностей, которые люди могут считать важными в браке. Оцените, насколько значима для вас каждая из этих ценностей, по шкале от 1 до 5, где:

- 1 – Совершенно не значима
- 2 – Скорее не значима
- 3 – Затрудняюсь ответить
- 4 – Скорее значима
- 5 – Чрезвычайно значима

Список ценностных ориентаций (блоки и утверждения).

Блок А: Ценности эмоционально-психологической сферы.

1. Любовь и романтическая привязанность: Брак как союз, основанный на сильном чувстве влюблённости, страсти, романтике.
2. Духовная и идейная общность: Возможность делиться с партнёром самым сокровенным, иметь общие взгляды на жизнь, совместно расти духовно.
3. Психологическая поддержка и защищённость: Брак как «тихая гавань», где тебя понимают, поддерживают в трудную минуту и можно быть самим собой.
4. Дружба и партнёрство: Супруг(а) как лучший друг, с которым комфортно, интересно и на которого можно положиться.

Блок Б: Ценности родительства и продолжения рода.

5. Дети и реализация родительской роли: Стремление к рождению и воспитанию детей как к главному смыслу создания семьи.
6. Чувство долга перед родом, семьёй: Создание семьи как продолжение семейной традиции, выполнение долга перед родителями, желание дать им внуков.

Блок В: Ценности социально-статусные и нормативные.

7. Социальная нормативность и одобрение: Вступление в брак потому, что «так положено», «пора», «все так делают», для получения социального одобрения.
8. Повышение социального статуса: Брак как способ улучшить своё положение в обществе через статус, связи или имя партнёра.

Блок Г: Ценности материально-бытовой сферы.

9. Материальная обеспеченность и стабильность: Рассмотрение брака как гаранта решения жилищных, финансовых проблем, обеспечения надёжного будущего.
10. Бытовая обустроенность и комфорт: Брак как способ создания уютного домашнего очага, налаженного быта, комфортных условий жизни.

Блок Д: Ценности личной самореализации.

11. Самореализация и личностный рост: Брак как пространство для раскрытия своих способностей, развития как личности, достижения целей с поддержкой партнёра.
12. Самоутверждение и независимость: Брак как способ почувствовать себя взрослым, самостоятельным, независимым от родительской семьи.

Блок Е: Ценности интимно-сексуальной сферы.

13. Сексуальная гармония: Брак как возможность для регулярной и безопасной сексуальной жизни с любимым человеком.

Ключ для обработки и интерпретации.

1. Качественный анализ (построение индивидуальной иерархии):

Выпишите все 13 ценностей в порядке убывания полученных баллов.

Топ-3 ценности – это ядро мотивации брака, то, ради чего человек, по его мнению решается на брак.

Ценности, получившие низкие баллы – это то, что человек не считает важным в браке.

2. Количественный анализ (оценка выраженности групп ценностей):

Сгруппируйте баллы по ценностным блокам:

Блок А: Эмоционально-психологические ценности (п. 1-4).

Сумма баллов: 16-20 – Высокая ориентация на любовь и духовную близость.

Сумма баллов: 10-15 – Умеренная ориентация.

Сумма баллов: 4-9 – Низкая ориентация. Эмоциональная сторона брака не является ведущей.

Блок Б: Ценности родительства (п. 5-6).

Сумма баллов: 8-10 – Ярко выраженная установка на деторождение.

Сумма баллов: 5-7 – Умеренная установка.

Сумма баллов: 2-4 – Дети не являются главной ценностью брака.

Блок В: Социально-статусные ценности (п. 7-8).

Сумма баллов: 8-10 – Сильное влияние социальных норм и статусных соображений.

Сумма баллов: 5-7 – Умеренное влияние.

Сумма баллов: 2-4 – Слабый мотиватор.

Блок Г: Материально-бытовые ценности (п. 9-10).

Сумма баллов: 8-10 – Материальная стабильность как ключевой мотив.

Сумма баллов: 5-7 – Умеренная значимость.

Сумма баллов: 2-4 – Низкая значимость.

Блок Д: Ценности самореализации (п. 11-12) и Блок Е: Интимные ценности (п. 13) анализируются отдельно по баллам.

Интерпретация профиля

Гармоничный (зрелый) профиль: Высокие баллы по Блоку А (Эмоционально-психологические ценности) и Блоку Б (Ценности родительства). Средние или низкие баллы по социально-статусным и материально-бытовым блокам. Такой профиль характерен для личности, готовой к браку по любви, основанному на духовной близости и взаимной поддержке.

Прагматичный профиль: Высокие баллы по Блоку В (Социально-статусные) и Блоку Г (Материально-бытовые). Низкие баллы по Блоку А. Готовность к браку по расчету или для соответствия внешним ожиданиям.

Инфантильный профиль: Высокие баллы по Блоку Д (Самоутверждение и независимость) и Блоку Г (Материально-бытовые, как уход от родительской опеки). Может указывать на незрелость мотивации, когда брак воспринимается как способ решить личные проблемы, а не как партнерский союз.

Эта методика прекрасно показывает, «зачем» человек вступает в брак, что является фундаментом для всех остальных аспектов готовности.

Приложение 14

Тест «Шкала семейного отношения» (ШСО).

Шкала семейных отношений (ШСО) — это зарубежная методика, адаптированная, её оригинальное название — "Family Relations Scale", и она направлена на диагностику восприятия человеком атмосферы в его семье, эмоциональных связей и взаимодействия между членами семьи.

Она особенно полезна в вашем контексте, так как позволяет понять, какие модели семейных отношений молодой человек вынес из родительской семьи, и как это может повлиять на его собственные установки и готовность к браку.

Шкала семейных отношений (ШСО).

Инструкция: Перед вами список утверждений, характеризующих атмосферу в семье. Оцените, насколько каждое из них соответствует ощущениям в вашей семье (имеется в виду семья, в которой вы выросли — ваши родители и другие близкие родственники).

Используйте следующую шкалу:

4 – Полностью согласен (это характерно для моей семьи).

3 – Скорее согласен.

2 – Скорее не согласен.

1 – Совершенно не согласен (это не характерно для моей семьи).

Текст опросника (основные утверждения, адаптированный вариант):

1. Члены нашей семьи всегда искренне помогают друг другу.
2. В нашей семье принято открыто выражать свои чувства.
3. Для нашей семьи характерны близкие и теплые отношения.
4. В нашей семье каждый член считается с мнением другого.
5. Мы с пониманием относимся к слабостям друг друга.
6. В нашей семье все относятся друг к другу с симпатией.
7. В нашей семье принято совместно проводить свободное время.
8. В трудную минуту семья всегда меня поддержит.
9. В нашей семье решения принимаются сообща.
10. Члены нашей семьи доверяют друг другу.
11. В нашей семье часто возникают ссоры и конфликты. (*)
12. В нашей семье часто проявляют безразличие и холодность по отношению друг к другу. (*)
13. Члены нашей семьи часто критикуют и упрекают друг друга. (*)
14. В нашей семье трудно бывает договориться по важным вопросам. (*)
15. Некоторые члены семьи чувствуют себя в ней одинокими. (*)
16. В нашей семье есть свои "любимчики" и "отверженные". (*)
17. Члены нашей семьи редко делятся своими проблемами. (*)
18. Атмосфера в нашей семье часто бывает напряжённой. (*)

(*) Примечание: Пункты 11-18 являются обратными. При подсчёте баллов их значение нужно инвертировать (1=4, 2=3, 3=2, 4=1).

Ключ для обработки и интерпретации.

Методика позволяет оценить семейную атмосферу по двум основным шкалам:

1. Шкала Благополучия семейных отношений (ШБ) / "Cohesion".

Объединяет прямые утверждения о близости, поддержке и гармонии.

Включает пункты: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Обратные пункты, работающие на эту шкалу: 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18. (По этим пунктам баллы инвертируются!).

2. Шкала Напряженности/Конфликтности (ШН) / "Conflict".

Объединяет прямые утверждения о конфликтах и проблемах. Ее часто выводят из обратных утверждений, но для ясности можно считать отдельно.

Включает пункты (прямые, которые затем инвертируются): 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18.

Процедура подсчета:

Проведите инверсию баллов для обратных вопросов (11-18).

Суммируйте баллы по всем 18 пунктам (уже с учётом инверсии). Это общий индекс семейного благополучия.

Максимальный балл: 72.

Минимальный балл: 18.

Интерпретация общего индекса:

Высокий уровень благополучия (55-72 балла): восприятие семейной атмосферы как очень благополучной. В семье преобладают поддержка, близость, доверие и сотрудничество. Такой опыт формирует позитивную установку на брак как на безопасное и ресурсное пространство.

Средний уровень благополучия (36-54 балла): семейная атмосфера воспринимается как умеренно благополучная. Присутствуют как позитивные, так и негативные моменты. Возможны периодические конфликты, но в целом семья функционирует стабильно. Установка на брак может быть прагматичной или слегка настороженной.

Низкий уровень благополучия (18-35 баллов): восприятие семейных отношений как неблагоприятных. Преобладают конфликты, холодность, недоверие и отчуждённость. Такой опыт может сформировать:

- ✓ Негативную установку на брак (страх повторения негативного сценария).
- ✓ Искажённые представления о нормальных семейных отношениях.
- ✓ Высокую тревожность и неготовность к построению собственной семьи.

Зачем это в диагностике готовности к браку?

Анализ результатов по ШСО позволяет понять «семейный сценарий» молодого человека:

- ✓ Вырос ли он в атмосфере любви и поддержки, которую захочет воспроизвести?
- ✓ Или он видел в основном конфликты и теперь боится отношений?
- ✓ Каков его "эталон" семьи, который он неосознанно будет проецировать на свою будущую семью?

Приложение 15

Тест «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» (ПЭА) Н.Н. Обозова.

Методика ориентирована на оценку реальных отношений в паре, но её также можно использовать для выявления ожиданий молодого человека от идеального партнёра.

Назначение: Диагностика трех основных компонентов отношений, определяющих симпатию и привлекательность другого человека.

Теоретическая основа: Н.Н. Обозов выделил три основных компонента отношений, которые могут присутствовать в разной степени:

П (Понимание) - Когнитивный компонент. Способность понимать друг друга с полуслова, предсказывать мысли и поступки.

Э (Эмоциональное притяжение) - Аффективный компонент. Непосредственная симпатия, душевная близость, способность вызывать сопереживание.

А (Авторитетность) - Поведенческий компонент. Уважение, признание компетентности партнера, готовность считаться с его мнением.

Инструкция для респондента:

«Оцените, пожалуйста, Ваши отношения с Вашим партнёром (мужем, женой, другом, подругой) по предложенным ниже признакам. Для этого прочитайте каждый признак и оцените, в какой степени он выражен в Ваших отношениях, по следующей шкале:

9 – признак проявляется всегда, постоянно;

9 – 7 – признак проявляется часто;

6 – 4 – признак проявляется иногда;

3 – 1 – признак проявляется редко;

0 – признак не проявляется никогда.

Для молодёжи, не состоящей в браке, инструкцию можно модифицировать: «Оцените, насколько эти признаки важны для вас в идеальных отношениях с партнёром» или «Оцените по этим признакам ваши отношения с человеком, с которым вы сейчас встречаетесь».

Текст опросника (список признаков)

Блок П: Признаки «Понимания» (когнитивный компонент).

1. Взаимопонимание между нами.
2. Сходство взглядов.
3. Предсказуемость поведения.
4. Понимание с полуслова.

Блок Э: Признаки «Эмоционального притяжения» (аффективный компонент).

5. Стремление к общению.
6. Доверительность.
7. Душевная близость.
8. Чувство симпатии.
9. Эмоциональная терпимость (т.е. способность прощать ошибки, не раздражаться).

Блок А: Признаки «Авторитетности» (поведенческий компонент).

10. Взаимное уважение.
11. Признание авторитета.
12. Значимость мнения.
13. Согласие в оценках (т.е. вы цените мнение партнера по важным для вас вопросам).

Ключ для обработки результатов

Подсчёт баллов по шкалам:

Шкала П (Понимание): Сумма баллов по пунктам 1, 2, 3, 4.

Шкала Э (Эмоциональное притяжение): Сумма баллов по пунктам 5, 6, 7, 8, 9.

Шкала А (Авторитетность): Сумма баллов по пунктам 10, 11, 12, 13.

Определение максимальных баллов:

Максимум по шкале П = 36 баллов (4 признака * 9).

Максимум по шкале Э = 45 баллов (5 признаков * 9).

Максимум по шкале А = 36 баллов (4 признака * 9).

Общий максимум = 117 баллов.

Интерпретация результатов

1. Анализ общего уровня отношений:

Высокий уровень (90-117 баллов): Гармоничные, глубокие и стабильные отношения. Все три компонента выражены сильно. Это идеальная основа для прочного брака.

Средний уровень (45-89 баллов): Отношения удовлетворительные, но имеют зоны для развития. Возможен перекоп в развитии компонентов (например, сильная эмоциональная связь, но слабое взаимопонимание).

Низкий уровень (0-44 балла): Отношения поверхностные, проблемные или формальные. Отсутствует глубокая связь по ключевым компонентам.

2. Анализ профиля (соотношение компонентов П, Э, А):

Гармоничный тип («П=Э=А»): Все три компонента развиты примерно одинаково и находятся на высоком или среднем уровне. Сбалансированный и перспективный для брака союз.

Эмоционально-дружеский тип («Э» > «П», «А»): Преобладает эмоциональное притяжение и симпатия. Отношения строятся на чувствах, но может не хватать глубокого понимания и уважения к мнению партнёра. Типично для стадии влюблённости.

Рационально-авторитарный тип («А», «П» > «Э»): Преобладают понимание и уважение, но не хватает душевной близости и теплоты. Отношения могут напоминать деловое партнёрство.

Несформированный тип («П», «Э», «А» - низкие): Все компоненты выражены слабо. Отношения носят случайный или формальный характер.

3. Анализ в контексте готовности к браку:

Для долгосрочного брака наиболее благоприятен гармоничный тип с высокими баллами по всем шкалам.

Эмоционально-дружеский тип рискует столкнуться с кризисом, когда первая страсть утихнет, а другая так и не сформировалась.

Рационально-авторитарный тип может быть прочным, но рискует оказаться эмоционально бедным и не приносить глубокого удовлетворения.

Эта методика даёт очень наглядную и понятную картину того, как именно строятся отношения в паре, и какие из "трёх китов" взаимной привязанности требуют укрепления перед принятием решения о браке.

Тест СПА социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда.

Эта методика позволяет получить показатели присущих каждому индивиду уровней приспособленности или неприспособленности, которые отражают степень самоактуализации.

Время выполнения – 45 минут.

Шкала состоит из 101 утверждения.

37 утверждений характеризуют личность как приспособленную (адаптация, эмоциональный комфорт, ожидание внутреннего контроля, доминирование).

37 утверждений характеризуют личность как неприспособленную (дезадаптация, эмоциональный дискомфорт, ожидание внешнего контроля, ведомость, уход от проблемы).

7 высказываний составляют шкалу лжи.

20 высказываний носят нейтральный характер.

Шкала СПА

Совершенно ко мне не относится – 1.

Не похоже на меня – 2.

Пожалуй, не похоже на меня – 3.

Не знаю – 4.

Пожалуй, похоже на меня – 6.

Точно, про меня – 7.

Утверждения:

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу своё лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам себя ругаю за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из противоположного пола.
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теперь хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек, на меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности, все напрасно.

14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями своих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать иногда прямо среди дня.
18. У меня такое чувство, как будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику. Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умнею управлять собой и своими поступками. Самоконтроль для меня не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринуждённо выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немного одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более приятельски, чем я ожидаю.
28. Мои самые тяжелые битвы – с самим собой.
29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я не податливый. Упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей точки зрения они этого заслуживают.
32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем бы не хотел делиться.
35. У меня красивая фигура, я привлекателен(а).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения – не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины, даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что меня окружает.
41. Я доволен.

42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я редко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам, иногда они меня подводят.
50. Это довольно трудно - быть сами собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-то сделать, я обдумываю свои поступки.
52. Мне кажется, что я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы трезво взглянуть фактам в лицо, я толкую их на свой лад. Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпелив в своём отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком, заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я никто. Ничего нет, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность.
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбивый. Я равнодушен к успехам, похвале.
62. Я презираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнением.
65. Я просто не уважаю себя.
66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-нибудь портятся отношения.

70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.

71. Я в какой-то растерянности. Все спуталось, смешалось у меня.

72. Я удовлетворён собой.

73. Я неудачник, мне не везёт.

74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.

75. Я нравлюсь окружающим как личность, как человек.

76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками (мальчиками).

77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед прошлым: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится.

78. У меня легко, спокойно на душе.

79. Я умею упорно работать.

80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающим становятся более зрелыми.

81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.

82. Я всегда говорю только правду.

83. Я встревожен, обеспокоен, напряжён.

84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю.

85. Я чувствую неуверенность в себе.

86. Я часто бываю, вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают, и сделаю мои поступки обоснованными.

87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Я умный.

89. Иногда я люблю прихвастнуть.

90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю своё бессилие, но ничего не могу поделать с собой. У меня нет воли и нет воли её выработать.

91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.

92. Я никогда не опаздываю.

93. У меня ощущение скованности, внутренней не свободы.

94. Я отличаюсь от других.

95. Я не очень надёжен, на меня нельзя положиться.

96. Мне все ясно о себе. Я себя хорошо понимаю.

97. Я общительный открытый человек. Я легко схожусь с людьми.

98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.

99. Меня не воспринимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны. Просто терпят меня.

100. Меня беспокоит, что противоположный пол слишком занимает мои мысли.

101. Все свои привычки я считаю хорошими.

Обработка результатов.

Показатели адаптированности:

а) 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 28, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98.

Показатели дезадаптированности:

б) 3, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 43, 49, 50, 52, 54, 63-65, 69-71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Чтобы вычислить коэффициент адаптации, необходимо количество баллов «а» разделить на сумму «а» и «б» и умножить на 100%.

Шкала лжи:

а) 34, 45, 48, 81, 89 (отрицательные ответы);

б) 8, 82, 92, 101 (положительные ответы).

Первая шкала (принятие – непринятие себя):

а) 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96;

б) 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99.

Коэффициент самопринятия равен количеству баллов «а», деленному на сумму «а» и «б», умноженному на 100%.

Вторая шкала (принятие других – конфликт с другими):

а) 9, 14, 22, 53, 56, 97.

б) 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76.

Третья шкала (эмоциональный комфорт (оптимизм – уравновешенность) – эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство, или, напротив, апатия):

а) 23, 29, 41, 44, 47, 78.

б) 6, 42, 49, 50, 56, 83.

Коэффициент эмоциональной комфортности равен количеству баллов «а», делённых на сумму «а» и «б», умноженных на 100%.

Четвёртая шкала (локус контроля (ожидание того, что достижение целей зависит от самого себя – ожидание внешнего контроля):

а) 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98.

б) 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77.

Пятая шкала (доминирование – ведомость):

а) 58, 61, 66.

б) 16, 32, 38, 69, 84, 87.

Шестая шкала (уход от проблемы):

17, 18, 54, 64, 86.

Коэффициент СПА вычисляется как сумма позитивных высказываний, рассмотренных респондентами на 5, 6, 7 позиций, и негативных, попавших в позиции 1, 2, 3.

Гипотетическая оптимальная величина коэффициента – 74, минимальная – 9.

Коэффициент дезадаптированности рассчитывается как сумма позитивных высказываний, распределенных на 1, 2, 3, позиции, и негативных, занявших 5, 6, 7 позиции.