

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**А. К. Берсирова, Ф. П. Хакунова**

# **ПРОГРАММА ПО СОЗДАНИЮ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА БУДУЩЕЙ СЕМЬИ**



**ПРАКТИКУМ К КУРСУ  
«ПСИХОЛОГИЯ ГЕНДЕРНЫХ ОТНОШЕНИЙ»**

УДК 159.99(076)  
ББК 88.576я73  
П 78

Печатается по решению редакционно-издательской комиссии  
при НМС ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»

**Рецензенты:**

**Щербакова Т. Н.**

доктор психологических наук, профессор  
кафедры «Общая и консультативная психология»  
ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

**Ткаченко И. В.**

доктор психологических наук, профессор  
кафедры «Кафедры социальной, специальной педагогики и психологии»  
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

П78 Программа по созданию позитивного образа будущей семьи : практикум к курсу «Психология гендерных отношений» : учебное пособие // авторы составители : А. К. Берсирова, Ф.П. Хакунова – электрон. дан. (1 файл pdf – 1,74 Мб) – Майкоп : ЭЛИТ, 2024. – Режим доступа: <https://7ff33077-1c84-491f-a0f0-4f101d53d98d.selstorage.ru/978-5-6050289-9-4.pdf>  
ISBN 978-5-6050289-9-4

Практикум к курсу «Психология гендерных отношений» составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (квалификация (степень) «Бакалавр»). Учебное пособие представляет собой совокупность дидактических материалов, направленных на реализацию содержательных, методических и организационных условий подготовки по направлению 37.03.01 Психология (квалификация (степень) «Бакалавр»).

Настоящее пособие разработано на основе обобщения имеющегося практического опыта работы со студенческой молодежью, направленного на формирование матримониального поведения юношей и девушек.

Предлагаемые материалы могут быть использованы при проведении практических занятий по курсу «Психология гендерных отношений», «Психология семьи и семейного консультирования», «Основы самопознания и саморазвития», «Психосексуальное развитие и половое воспитание ребенка».

Пособие предназначено для бакалавров очной и заочной форм обучения по направлению подготовки: 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование и психология управления», преподавателей, психологов и сотрудников органов ЗАГС, работающих с юношами и девушками по вопросам формирования матримониального поведения.

УДК 159.99(076)

ББК 88.576я73

ISBN 978-5-6050289-9-4



9 785605 028994 >

© ФГБОУ ВО «АГУ», 2024

© Берсирова А.К.,  
Хакунова Ф.П., 2024

© Оформление электронного  
издания ООО «ЭЛИТ», 2024

---

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |     |
|--|-----|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....  | 4   |
| <b>Глава 1. ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ.</b>   |     |
| <b>СПЕЦКУРС «ПСИХОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ:<br/>РЕСУРСЫ И РИСКИ»</b> .....                | 8   |
| Тема 1. Семья в условиях современной глобализации.....                                   | 8   |
| Тема 2. Риски и ресурсы современной семьи.....   | 12  |
| Тема 3. Функции современной семьи.....   | 16  |
| Тема 4. Теории выбора брачного партнера .....  | 18  |
| Тема 5. Принятие решения о вступлении в брак.....  | 25  |
| Тема 6. Новая история счастья.....   | 29  |
| <b>ГЛАВА 2. РАЗВИВАЮЩИЙ МОДУЛЬ.</b>  |     |
| <b>ПРОГРАММА ПО СОЗДАНИЮ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА<br/>БУДУЩЕЙ СЕМЬИ «ПУТЬ К СЧАСТЬЮ»</b> ..... | 31  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....   | 31  |
| КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ .....   | 45  |
| Занятие 1. Знакомство .....  | 45  |
| Занятие 2. Мужчины и женщины.....  | 49  |
| Занятие 3. Ожидания и притязания.....  | 53  |
| Занятие 4. Кризисы и конфликты.....  | 58  |
| Занятие 5. Любовь и семья.....   | 62  |
| Занятие 6. Ценности и традиции .....   | 68  |
| Занятие 7. Мечты и цели.....   | 73  |
| Занятие 8. Завершение.....   | 76  |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....  | 81  |
| Библиография.....  | 85  |
| Приложение 1 .....   | 89  |
| Приложение 2 .....   | 98  |
| Приложение 3 .....   | 103 |

---

## **ВВЕДЕНИЕ**

Психология гендерных отношений представляет на сегодняшний день большой интерес как в плане подготовки будущих психологов, так и в деятельности практикующих психологов. Знание гендерных различий, существующих стереотипов и особенностей гендерных отношений позволяют эффективно выстраивать работу с разновозрастным контингентом в образовательной, коррекционной и консультативной деятельности психолога.

Материалы, представленные в данном учебном пособии, помогут структурировать знания о психологических детерминантах создания успешной семьи в процессе социализации и становления личности, как основы формирования матримониального поведения. Представленный в пособии теоретический и практический материал позволяет раскрыть ресурсные возможности личности, помочь в преодолении субъективных рисков, обучить конструктивным способам решения жизненных проблем. Такая система психологического сопровождения дает возможность развивающемуся субъекту гендерных отношений не только приобрести новые психологические знания, но и расширить представление о себе как субъекте общения, совершенствовать свой имидж, осмыслить образ своей будущей семьи, отразить уровень собственных ресурсов и рисков, увидеть основные тенденции в развитии современной семьи, апробировать свои проекты роста, получить обратную связь, открыть на субъективном уровне дополнительные возможности самореализации [2].

Пособие разработано в соответствии с программой курса «Психология гендерных отношений» и восполняет пробел, который существует в области организации практических и семинарских занятий по данной дисциплине.

Структура пособия включает информационный и развивающий модуль. Информационный модуль предполагает участие в спецкурсе «Психология современной семьи: ресурсы, риски», в ходе которого студенты на практических

занятиях знакомятся с содержанием основных закономерностей развития семейных отношений. Необходимо отметить, что здесь идет работа с информацией, которая практически не освещается в рамках основной учебной программы. Приобретенные теоретические знания в дальнейшем модифицируются в ходе, системы специальных тренинговых занятий развивающего модуля [2].

Развивающий модуль содержит практико-ориентированные тренинговые занятия, направленные на расширение представлений о формировании матримониального поведения и о психологических детерминантах, способствующих построению успешной семьи. Построение модели программы психологического сопровождения основывалось на принципах активного преобразующего поведения субъекта, разработанный Т.Н. Щербаковой [33], благодаря реализации которых, каждый человек может достаточно продуктивно изменить свою жизненную ситуацию. Таким образом, в активной форме происходит формирование умений самоконтроля, овладение приемами самооценки, регуляции эмоционального самочувствия. Осуществляется также психологическая пристройка характеристик и индивидуальных особенностей личности к требованиям современных условий, накладывающих отпечаток на характер семейных отношений.

Представленная программа по созданию позитивного образа будущей семьи «Путь к счастью», предполагает последовательное прохождение ряда этапов, направленных на развитие личности студента как субъекта совершенствования и его представлений о психологических детерминантах успешной семьи: мотивационный, диагностический, развивающий и рефлексивный этап.

В связи с тем, что задача развития представлений и личностного роста не может быть исчерпывающе решена в ходе целенаправленного обучения, где происходит построение индивидуальной программы, способствующей

личностному росту студента, реализация проектов саморазвития происходит в условиях реального социального взаимодействия.

Эффективность программы определяется ценностным отношением, включенностью в процесс развития собственного имиджа, стиля, поведения, техник взаимодействия.

В предлагаемой программе подчеркивается личностная включенность молодого развивающегося субъекта и поэтапные мероприятия, направленные на преобразование поведения, развитие самосознания, вместе с тем, программа не охватывает решения всего комплекса формирования оптимальных представлений о детерминантах успешной семьи.

Стратегия системы психологической поддержки развития конструктивных представлений о факторах успеха брака ориентирована на создание прогностических моделей саморазвития и самотворчества, формирование ценностного отношения к семейным отношениям у студентов.

Таким образом, процесс формирования индивидуальных программ развития предполагает: рефлексию индивидуальных особенностей, выделение конструктивного и деструктивного содержания опыта семейных отношений, оценку ресурсных возможностей, перспектив построения семьи, прогнозирование барьеров, формулирование личных целей и достижений в создании будущей семьи.

Настоящее учебное пособие полностью соответствует содержанию ОПОП по направлению подготовки: 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование и психология управления». Практикум представляет собой совокупность дидактических материалов, направленных на реализацию содержательных, методических и организационных условий подготовки как студентов-психологов, так и совершенствовании практической деятельности психологов, осуществляющих психогигиеническую и психопрофилактическую работу с юношами и девушками в области

психосексуального развития, психологии гендерных отношений, психологии семьи и сексологии.

# **Глава 1. ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ**

## **СПЕЦКУРС «ПСИХОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ: РЕСУРСЫ И РИСКИ»**

### **Тема 1. Семья в условиях современной глобализации**

На современном этапе развития общества произошли изменения семейных ценностей и отношения к браку [4]. Сегодня проявляется тенденция, заключающаяся в том, что молодежь не торопится вступать в брачные отношения и создавать семью. В связи с этим, возникает необходимость изучать наиболее эффективные способы повышения уровня осознания значения личностного развития, наличия устремлений в плане построения счастливой семьи, важно сформировать у молодежи позитивное отношение к семье как жизненно важной ценности.

Сегодня юноши и девушки сталкиваются с рядом проблем на пути создания новой семьи. Необходимо учитывать, что, создавая семью, человек желает реализовать практически свои ролевые ожидания, притязания и желаемое ролевое поведение, сформированное в контексте жизни в родительской семье.

Здесь важное значение в развитии нравственных представлений играет семья, семейные традиции, характер внутрисемейных отношений, психологические ритуалы, нравственные эталоны и идеалы, транслируемые в пространстве детско-родительских отношений. В случае проблем в родительской семье может происходить рассогласование восприятия ролей, искажения трактовки ролевого поведения.

С целью расширения представлений о семейной жизни следует обратить внимание юношей и девушек на существующие виды и типы семей. Побольше узнать о ценности брака, его функциях и мотивах вступления. Увидеть на собственном опыте разногласия и наоборот сходства в представлениях о

«СЕМЬЕ». Здесь можно предложить интересное творческое задание «Семья — это».

*Дайте определение «СЕМЬЯ – это...» своими словами.*

В ходе выполнения упражнения можно использовать разные информационные источники и представлять свое собственное понимание. Так, например, педагогический терминологический словарь дает нам следующее определение:

**Семья** - это основанное на браке и кровном родстве объединение людей, связанное общностью быта и взаимной моральной ответственностью [27].

**Семья** - общность людей, связанных отношениями супружества, родительства, родства, совместного домохозяйства; она как основная ячейка общества выполняет важнейшие социальные функции, играет особо значимую роль как общественном развитии в целом, так и в жизни человека, его защите, формировании и удовлетворении духовных потребностей, обеспечении первичной социализации [13].

Из данных определений мы видим насколько емко представление о семье. А также мы можем проанализировать, насколько представления современной молодежи описывает реальное значение семьи.

Однако стоит учитывать и тот факт, что в процессе развития собственной семьи партнеры вырабатывают новую систему взглядов на распределение семейных ролей и структуру власти, желательный уровень психологической близости, определяют систему целей семьи, конкретизируют функции и способы их реализации. Если такой опыт будет положительный, то семья сохранит свою

целостность на долгие годы. В случае расхождения мнений, возможны конфликты, которые приведут к распаду семьи. Таким образом, создается своеобразная внутрисемейная микрокультура супружества, отличная от родительской. Успешность функционирования семейной системы возникает в случае, когда трансформации в системе представлений происходят у супругов согласованно, в результате чего осуществляется гармонизация супружеских позиций в основных сферах семейной жизни (Н.В. Рюмина-Македонова).

**Виды семей в зависимости от структуры родственных связей:**

- нуклеарная (простая), состоящая из родителей и их несовершеннолетних детей;
- расширенная (сложная), представленная двумя и более поколениями семей.

Выбор вида может зависеть от молодой пары, однако чаще всего это происходит в виду определённых обстоятельств, продиктованных культуральными аспектами, экономическими или другими факторами.

Здесь интересным может быть рефлексивное упражнение «Виды семьи: за и против».

*Перечислите преимущества и недостатки расширенной и нуклеарной семьи.*

*Попробуйте в каждом недостатке найти положительные стороны.*

**Типы семей в зависимости от критерия семейной власти:**

- МАТРИАРХАТ - власть в семье принадлежит женщине;
- ПАТРИАРХАТ - во главе стоит мужчина;
- ЭГАЛИТАРНАЯ, или демократическая, семья, в которой соблюдается статусное равенство супругов (является наиболее распространенной в настоящее время).
  - НЕТРАДИЦИОННАЯ. Женщина работает так же, как и мужчина, да еще и выполняет все обязанности по дому.
  - ДЕТОЦЕНТРИЧЕСКАЯ семья. Главным командиром является ребенок, все строится вокруг него, и его желания ставятся на первый план.
  - СУПРУЖЕСКАЯ семья. Основное предназначение такого союза – это эмоциональное удовлетворение каждого супруга. Такие семья пока еще являются редкостью, но, как считают исследователи, за ними будущее.

Важно понимание того, какие предпочтения относительно вида семьи находят отражение в представлениях современной молодежи.

На сегодняшний день макросоциум диктует стереотипное гендерное поведение с ожиданием распределения ролей по патриархальному типу, в свою очередь микроуровень берет в прообраз родительскую модель, там мы можем наблюдать и матриархат. А в соответствии с реальностью субъектом выбирается модель эгалитарной равноправной семьи, как наиболее адаптивная модель семейных отношений в современных условиях.

Поэтому интерес представляет упражнение «Эгалитарная семья — это»

*Опишите эгалитарную модель семейных отношений.*

Анализ и обсуждение полученных описаний позволяет использовать этот материал в дальнейшей работе со студентами.

## **Тема 2. Риски и ресурсы современной семьи**

В современном обществе, характеризующемся большим количеством ресурсов и рисков, все более актуальной становится проблема исследования психологических детерминант построения успешной семьи, факторов осознания этих вопросов в юношеском возрасте.

В психологии достаточно хорошо изучены функции семьи, выявлены факторы семейных конфликтов, причины деформаций системы внутрисемейного взаимодействия, особенности проблемной семьи, описаны стратегии и средства оптимизации взаимоотношений в семье

С точки зрения современной психологии, развитие личности в период юности выступает результатом прошлого и настоящего влияния родительской семьи, социальной среды, культурно-исторического контекста, личного опыта, индивидуального потенциала субъекта.

Результаты психологических исследований позволяют сделать вывод о том, что на этом возрастном этапе актуализируются у субъектов процессы смыслообразования, смысловтворческая активность, формирование внутренней позиции [1].

Так в формировании содержания представлений о психологических детерминантах успешной семьи оказывает влияние совокупность разноуровневых факторов:



*Рис. 1. Разноуровневые факторы, оказывающие влияние на формирование содержания представлений о психологических детерминантах успешной семьи.*

**К рискам** в создании благополучной современной семьи можно отнести следующие факторы:

➤ **Идентификационные** – имеются значимые расхождения на личностную идентификацию с брачным партнером.

➤ **Имиджевые** – оценка значимости привлекательности партнера, «внешняя привлекательность», выступает на передний план соответствия идеалу и стандартам современной моды.

➤ **Ценностные** – юноши и девушки имеют значительные расхождения в индивидуальных системах ценностей.

Необходимо также подчеркнуть, что для выработки адекватных представлений о будущей семье имеют значение такие условия, как:

- ❖ образ родительской семьи,
- ❖ совместное проживание с родителями,
- ❖ финансовая зависимость от родителей,
- ❖ противоречия в мировоззренческих установках молодых,
- ❖ национальные традиции.

Различия во взглядах могут выступать в качестве кризиса межличностных взаимоотношений между юношами и девушками и выступать в качестве препятствия для создания семьи.

Факторы, детерминирующие характер и направление поиска партнера, а также возможности построения семьи:

- ❖ принимаемая или отвергаемая система взаимоотношений в родительской семье;
- ❖ усвоенные сценарии, установки и стереотипы семейных отношений;
- ❖ представление о психологических детерминантах успешной семьи, понимание собственных возможностей и ограничений как потенциального партнера;
- ❖ готовность к трансформации, личностному росту, выбору и ответственности.

В условиях рисков современного социума необходимо развивать у молодого поколения психологическую готовность к активности, способствующей выработке адекватных успешных моделей матримониального поведения.

Успешной реализации поставленных социумом перед молодежью целей и задач по созданию и сохранению семьи способствуют определенные ресурсы.

К **ресурсам** относятся:

- ❖ желание вступить в брак;
- ❖ предпочтение эгалитарных (равноправных) семейных отношений;
- ❖ признание любви и мудрости как ценностей;
- ❖ ориентация на воспитание детей;

- ❖ осознание значимости сплоченности в семейных отношениях;
- ❖ гибкость отношений;
- ❖ самостоятельность.

Большую значимость для оптимизации взаимоотношений имеет ориентация партнёров на взаимное **удовлетворение потребностей**, таких как:

- потребность в любви и признании: признание каждого члена семьи со всеми его достоинствами и недостатками; чувство собственной значимости, нужности, полезности; возможность проявлять свои чувства по отношению к другим членам семьи;

- физиологические потребности: сексуально-интимные отношения супругов;

- возможность чувствовать стабильность и защищенность;

- потребность в общении: с детьми, родственниками, обмен духовными ценностями с другими членами семьи;

- прагматические потребности: совместное владение имуществом, увеличение семейного бюджета [25].

Таким образом, совпадения представлений, ожиданий и ценностных установок у будущих партнеров будет благоприятно влиять на качество отношений.

Информативным представляется аналитическое упражнение «Мои ресурсы»

*Какими ресурсами вы сейчас обладаете?*

Полученная информация может стать предметом обсуждения, что будет способствовать более глубокому пониманию студентами себя как субъекта матримониального поведения.

### **Тема 3. Функции современной семьи**

В современном обществе происходят глубинные преобразования, существенно изменились духовно-нравственным устои общества.

Наблюдается раннее психофизиологическое развитие молодежи. При этом снижается влияние на её поведение основных социальных институтов, государства, семьи, системы образования, церкви. В культурном поле не существует единой концепции трансляции нормативных ценностей, ориентаций и установок направленности личности на создание и укрепление семьи. Изменения культуры матримониального поведения, увеличивая свободу индивида, могут создавать и предпосылки к распространению негативных социально-демографических процессов и тенденций, что, в свою очередь, сказывается на экономическом и духовном состоянии общества. Стихийные, неорганизованные действия людей в матримониальный период, не поддерживаемые традициями, зачастую приводят к отношениям, которые не приносят удовлетворения и препятствуют самовыражению, к некрепким и непродолжительным бракам, к одиночеству.

Российский институт семьи в настоящее время находится в кризисе. Причину этого большинство исследователей связывает с большим количеством разводов, низкой деторождаемостью, деформацией внутрисемейных отношений, снижением уровня жизни, увеличением количества незарегистрированных браков.

Таким образом, возникает потребность в формировании направленности личности на создание и укрепление семьи, выработки конструктивного матримониального поведения. Возникновение желания вступить в брак, предпочтение равноправных семейных отношений, признание любви и мудрости как ценностей, ориентация на воспитание детей, осознание значимости сплоченности в семейных отношениях, гибкость отношений выступают важными предикторами семейного благополучия в будущем. Изучение основных функций семьи позволяет определить ролевое сотрудничество всех членов семьи, и прежде всего супругов. Активность семейной системы, приводящая к достижению соответствующего полезного результата, является многоаспектной и разнонаправленной.

Функции семьи – это способы проявления её активности; жизнедеятельности целой семьи и отдельных членов [26].

#### **Функции семьи:**

- 1) репродуктивная (детородная) - воспроизводство потомства;
- 2) воспитательная - первичная социализация детей, их воспитание, поддержание воспроизводства культурных ценностей;
- 3) хозяйственно-бытовая - ведение домашнего хозяйства, уход за детьми и престарелыми членами семьи;
- 4) экономическая - материальная поддержка несовершеннолетних и нетрудоспособных членов семьи;
- 5) функция первичного социального контроля — регламентация моральной ответственности в отношениях между членами и семьи;
- 6) духовно-нравственная - развитие личности каждого члена семьи;
- 7) социально-статусная - предоставление определенного социального статуса членам семьи, воспроизводство социальной структуры;
- 8) досуговая - организация рационального досуга, взаимообогащение интересов;

- 9) эмоциональная - оказание психологической поддержки членам семьи;
- 10) сексуальная - удовлетворение сексуальных потребностей супругов, сексуальный контроль.

Таким образом, охватывая такое количество функций, семья выступает основой стабильности и развития нашего общества. Несмотря на то, что с течением времени происходят изменения в функциях семьи: одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями [21]. Приоритетной задачей воспитания современной молодежи должна выступать активная пропаганда соответствующих знаний и навыков формирования гармоничных семейных отношений, где семья ответственно и дифференцированно выполняет все свои функции, вследствие чего удовлетворяется потребность в росте и позитивных изменениях как семьи в целом, так и каждого ее члена.

## **Тема 4. Теории выбора брачного партнера**

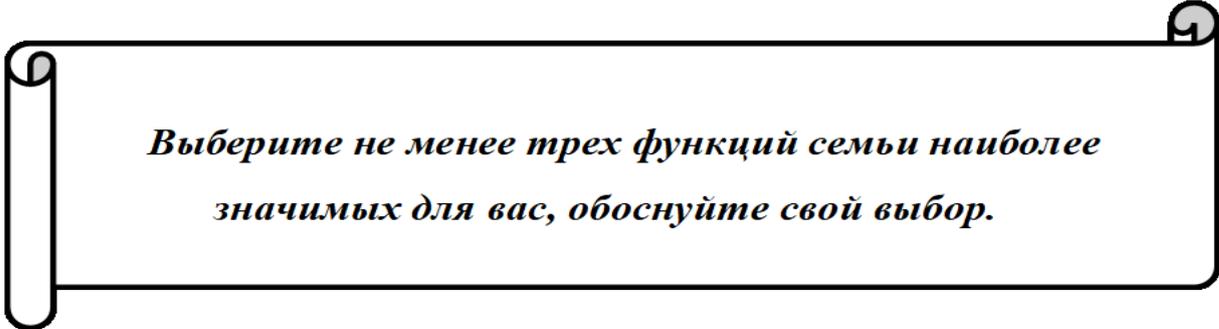
Понятие брачного выбора выступает основой брачного поведения, под которым понимается активность, которая имеет целью удовлетворение потребности в браке. Чаще всего, потребность в браке связана с желанием получить эмоциональную привязанность, продолжить свой род, организовать семейный досуг и быт, а кроме того, получить эмоциональную и моральную поддержку. Брак может регулировать, стабилизировать, организовывать, а также санкционировать данные потребности.

### **Психоаналитическая теория З. Фрейда.**

Одним из первых стал размышлять над причинами вступления в брак основатель классического психоанализа З. Фрейд. Его психоаналитическая теория опирается на предположение о влечении, которое дети испытывают к

родителям противоположного пола. Благодаря сложному бессознательному процессу они могут переносить любовь, испытываемую ими к этому родителю, на другие, общественно одобряемые, объекты – на своих потенциальных супругов. Вероятно, поэтому многие юноши хотели бы встретить будущую спутницу жизни, похожую на их мать, и очень часто девушки обращают внимание на юношей, похожих на их отцов.

Для расширения представлений о причинах стремления молодых людей к созданию семьи важно выполнение рефлексивного упражнения «Значимые функции семьи»



*Выберите не менее трех функций семьи наиболее значимых для вас, обоснуйте свой выбор.*

Информация, полученная в результате выполнения этого упражнения, позволяет понять направления психологического сопровождения формирования матримониальных установок у современных студентов.

### **Теория комплементарных потребностей.**

Теория комплементарных потребностей Р.Ф. Уинча является социально-психологической теорией брачного выбора. Основной тезис этой теории состоит в том, что люди предпочитают выбирать себе в супруги тех, чьи психологические особенности противоположны и комплементарны (дополнительны) их собственным [38]. Согласно этой теории, например, привлекательной для властного мужчины может быть кроткая женщина, а спокойному и мягкому мужчине нравятся энергичные и прямые женщины.

Противоположности притягиваются. Каждый индивидуум при выборе супруга ищет того, от кого ожидает максимум удовлетворения потребностей.

Влюбленные должны обладать сходством социальных черт и психологически дополнять друг друга. Удовлетворение, вознаграждение и удовольствие рассматриваются как силы, способствующие сближению будущих супругов.

Таким образом, становится понятным, почему из множества знакомых, выбор останавливается на ком-то одном, основываясь на принцип комплиментарности, то есть взаимодополнения.

### **Инструментальная теория подбора супругов.**

Инструментальная теория подбора супругов, разработанная Р. Сентером, также уделяет особое внимание удовлетворению потребностей, при этом он утверждает, что одни потребности более важны, чем другие, некоторые из них более присущи мужчинам, чем женщинам, и наоборот. Например, по словам Р. Сентера, мужское доминирование - более значимая ценность для женщин, но для мужчин женское доминирование менее привлекательно [36].

Таким образом, с целью более полного взаимопонимания в предбрачное общение будущих супругов должен обязательно входить «информационный обмен», включающий в себя обсуждение не только досуговых тем (книги, фильмы, мода, общие знакомые и т.п.), но и вопросов, актуальных для семейной жизни [31]. К ним в первую очередь относятся:

- детали биографии и информация о своей прошлой личной жизни (рано или поздно скрытая информация обнаруживается и может стать причиной конфликта и возникновения недоверия и подозрительности);
- информация о состоянии здоровья (своего и ближайших родственников), главным образом связи с ориентацией на деторождение;
- ценностные ориентации и жизненные планы, а также склонности, привычки, интересы, увлечения - в общем, максимально подробные психологические портреты друг друга;
- представления о супружестве и ролевые ожидания;

- представления о семейном укладе, проведении свободного времени, месте проживания, семейном бюджете и т.п.;
- репродуктивные установки друг друга, т. е. когда и сколько иметь детей;
- педагогические взгляды и позиции;
- хозяйственно-бытовые умения и навыки;
- особенности родительской семьи избранника: здесь следует обратить внимание на характер взаимоотношений родителей, отношений с братьями и сестрами [24].

Наиболее значимой для предбрачного периода является и мотивация вступления в брак. Принятие решения нередко имеет несколько мотивов. При этом сами мотивы и их сходство у потенциальных супругов оказывают влияние на успешность брака.

#### **Теория «стимул–ценность–роль», или «обмен и максимальная выгода»**

Теория Б. Мурстейна получила, пожалуй, наибольшее распространение среди исследователей семьи. Она основывается на двух важнейших положениях.

Первое заключается в том, что на каждой ступени развития взаимоотношений партнеров прочность отношений зависит от так называемого равенства обмена. Иными словами, происходит своеобразный учет плюсов и минусов, активов и пассивов каждого партнера. В результате, хотя партнеры могут и не осознавать этого, устанавливается некоторый баланс позитивных и негативных характеристик каждого. Если активы, или стимулы вступления в брак, превышают пассивы, то принимается решение о заключении супружеского союза.

Второе состоит в том, что брачный выбор включает в себя серию последовательных стадий, через которые должны пройти молодые люди. Тот, кто не соответствует условиям каждой стадии, выбывает из «игры».

Первую стадию Б. Мурстейн назвал «стимул». Когда мужчина и женщина видят друг друга впервые, складывается первоначальное мнение по поводу внешности другого человека, его ума, умения держаться в обществе, а также происходит восприятие и оценка тех собственных качеств, которые могут быть привлекательными для другого человека.

Если между партнерами возникла аттракция – первое впечатление было привлекательным, то пара переходит ко второй стадии – сравнению ценностей. Партнеры обсуждают свои взгляды на жизнь, брак, мужские и женские роли в семье, на воспитание детей. Мужчина и женщина либо укрепляют взаимные симпатии, либо, поняв, что у них мало общего, порывают друг с другом. Если взаимная привлекательность, возникшая на первой стадии, подкрепляется сходством ценностей, то взаимоотношения партнеров переходят в третью стадию – ролевую.

На третьей стадии – ролевой – партнеры проверяют, соответствует ли ролевое поведение одного ожиданиям другого. Конечно, есть люди, которые, влюбившись друг в друга, вступают в брак после непродолжительного знакомства, без всяких тревог и опасений, повинувшись лишь чувству. Однако большинство партнеров стараются осознать как достоинства, так и недостатки друг друга и, тщательно взвесив все «за» и «против», принимают окончательное решение.

### **Теория «фильтров».**

Теория «фильтров» А. Керкгоффа и К. Дэвиса основывается на постепенном и последовательном прохождении множества потенциальных партнеров через серию фильтров, которые постепенно отсеивают людей и сужают индивидуальный выбор.

**Первый фильтр – МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА**

Отсеивает тех потенциальных партнеров, с которыми человек никогда не сможет встретиться.



**Второй фильтр - ГОМОГАМИЯ**

Исключает тех, кто не подходит друг другу по социальным критериям. На этом этапе человек вступает в контакты с людьми, которые кажутся ему привлекательными.



**Третий фильтр -  
СХОДСТВО ЦЕННОСТЕЙ И СОВМЕСТИМОСТЬ РОЛЕВЫХ  
ОЖИДАНИЙ.**

Это этап узнавания друг друга.

Партнеры при встрече получают информацию об интересах, шкале ценностей каждого из них, обсуждают свои взгляды на жизнь, брак, мужские и женские роли в семье, на воспитание детей и т. п.

*Рис.2. Теория «фильтров» А. Керкгоффа и К.Дэвиса.*

Пройдя через все фильтры, человек в пределах оставшегося поля выбора осуществляет реальный выбор спутника жизни, с которым вступает в брак.

**Круговая теория любви**

«Круговая теория любви» А. Рейса объясняет механизм выбора брачного партнера через реализацию четырех последовательных, взаимосвязанных процессов.

1. Установление взаимосвязи. Это зависит как от социально-культурных факторов (социального класса, образования, религии, стиля, воспитания), так и от индивидуальных способностей человека вступать в контакт с другими людьми.

2. Самораскрытие. Ощущение взаимосвязи с другим человеком рождает чувство расслабления, доверия и облегчает раскрытие себя перед другим. Здесь также большое влияние оказывают социально-культурные факторы.

3. Формирование взаимной зависимости. Постепенно у мужчины и женщины возникает и развивается система взаимосвязанных привычек, появляется чувство необходимости друг другу.

4. Реализация основных потребностей личности, какими, по мнению А. Рейса, являются потребности в любви, доверии, стимуляции кем-либо ее амбиций и др. Развитие чувства любви идет в направлении от первого процесса к четвертому. Безусловно, что пропуск одного из них негативно сказывается на развитии или стабильности любовных отношений.

Таким образом, почти все теории базируются на принципе социально-культурной гомогамии. Механизм выбора партнера представлен как система фильтров (стадий). Они последовательно сужают круг возможных избранников. А на заключительном этапе остаются лишь те пары мужчин и женщин, которые теоретически должны хорошо подходить друг другу как супружеские партнеры.

Интерес представляет выполнение прогностического упражнения «Мой выбор»

***А на чем основываетесь вы при выборе партнера?***

Информация о детерминантах выбора партнера позволяет увидеть типичные критерии выбора у современных студентов.

## **Тема 5. Принятие решения о вступлении в брак**

Наиболее значимой для предбрачного периода является мотивация вступления в брак. Формирование мотивов вступления в брак необходимо рассматривать как длительный процесс, в результате которого взгляды, установки и ориентации побуждают людей к активизации своей деятельности в направлении удовлетворения социальных и природных потребностей в браке [5]. В этом случае представляется естественным, что чем выше степень зрелости взглядов и установок на брак, тем выше и социальная зрелость порождаемых ими мотивов [10].

Принятие решения нередко полимотивировано, здесь можно выделить такие мотивы:

- ❖ Любовь
- ❖ Общность взглядов и интересов
- ❖ Продолжение рода
- ❖ Духовная близость
- ❖ «Бегство» от родителей
- ❖ Следование традициям
- ❖ Материальный расчет
- ❖ Сексуальный комфорт
- ❖ Психологическое соответствие
- ❖ Боязнь одиночества
- ❖ Вынуждающие обстоятельства (например, беременность)
- ❖ Моральные соображения и др.

Исследование мотивов вступления в брак в дисфункциональных семьях провели отечественные семейные психотерапевты Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис.

Дисфункциональные семьи - это чаще всего семьи, где имеются конфликты, они постепенно становятся полностью противоположными счастливым семьям

[12]. Дисфункциональная семья - довольно закрытая система, в которой присутствуют жесткие рамки в поведении, эти правила со временем не меняются, а имеющиеся проблемы в данной семье не решаются [12].

Исследователям удалось выявить следующие мотивы: бегство от родителей, долженствование (вступление в брак из чувства долга), одиночество, следование традициям (инициативе родителей), престиж, поиск материальных благ, месть и даже любовь [20].

### **Все о любви.**

Как возникает любовь? Л. М. Панкова выделяет три стадии любви.

Первая – интерес, симпатия, влечение. Отношения эти могут быть длительными, недоговоренными, романтическими или будничными, но они всегда очень приятные, поднимают настроение, хотя пока ни к чему не обязывают [28]. Когда есть человек, которому ты нравишься и который нравится тебе, повышается жизненный тонус, активизируются личные действия по самоусовершенствованию.

Вторая – восхищение, восторженность, влюбленность, страсть. Эти чувства уже создают определенную напряженность и накал, они всегда волнуют, но утомляют, выбивают из ритма, требуют своего разрешения. Жить в состоянии страстного возбуждения человеку трудно. Страсть либо должна погаснуть, либо получить удовлетворение.

Третья – поклонение, уважение, преданность. Можно испытать страсть как наваждение, но любить, не уважая человека нельзя. На этой стадии любовь приводит мужчину и женщину к принятию решения о вступлении в брак.

Любовь, прошедшая все три фазы развития, и есть индивидуальное чувство на всю жизнь.

Л.Я. Гозман считает, что возникновение эмоциональных отношений, в том числе и любовь, можно объяснить межличностной аттракцией (привлекательность одного для другого).

Под романтическим покровом любви мы очень часто забываем, что супруги обязаны выполнять обычные для каждой супружеской пары функции и что уже в медовый месяц у них возникнут вопросы по этому поводу. Материальное обеспечение, уход за детьми и т.д. приводят к гибели иллюзий, разрушению волшебства, что ведет к поискам любовного партнера вне брака и к супружеской неверности [3].

Как показывает практика, очень часто страстная добрачная любовь не является залогом успешной семейной жизни в будущем. Сильные эмоции могут помешать ориентации партнеров на личностные характеристики или будут носить второстепенный характер, они уменьшают точность взаимоотношения и взаимопонимания, способствуют идеализации партнера.

Любовь – это дружба, нежность, узнавание внутренних достоинств, принятие и понимание индивидуальности партнера, детерминант личностного роста. Э. Фромм рассматривал любовь как умение, чувство и волевой акт: «Любви надо учиться, постепенно овладевать ее теорией и практикой». Зрелая любовь является одной из наиболее важных человеческих эмоций, означая единение при индивидуальных поступках. Любовь – это активная сила, характеризующаяся заботой о другом человеке, открытостью, уважением и пониманием другого человека. Эротическая любовь, для того чтобы быть действительно любовью, должна основываться на следующей предпосылке: надо любить исходя из своей сущности и переживать исходя из сущности другого. Любовь прежде всего должна быть волевым актом. Любовь – не только чувство, это и решение, и суд, и обет.

Влюбленность характеризуется концентрацией внимания на внешних данных партнера (влюбиться в глаза), его общественном положении и т.д.

В ситуации частичной любви отношения в паре строятся в основном на сексуальном влечении партнеров друг к другу.

И все-таки любовь - это прекрасное чувство. Именно любовь формирует предбрачную пару, а в последующем брачный союз.

### **Ловушки любви.**

Ловушки любви – это то, что человеком интерпретируется как любовное чувство, но на самом деле к любви не имеет отношения. Вот некоторые из них.

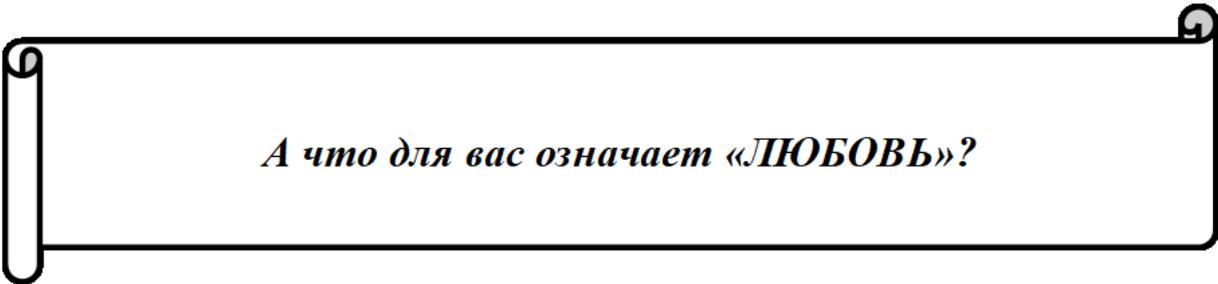
\*Ловушка неполноценности. Неуверенный в себе человек, неудачник в сфере межличностных отношений может интерпретировать чувство, возникшее к тому, кто хорошо к нему относится, проявляет внимание и заботу, как любовь. Но это скорее благодарность, а не любовь.

\*Ловушка жалости. На эту ловушку чаще всего «попадают» женщины и мужчины покровительствующего типа.

\*Сексуальный комфорт. Эта ловушка уготована тем, кто считает, что сексуальная гармония – основной детерминант супружеской гармонии. Гармонию в интимных отношениях они ошибочно интерпретируют как любовь.

\*Общность интересов особенно в значимых видах деятельности очень часто также может быть принята за любовь.

Здесь интересным может быть выполнение упражнения на самопознание «Мой образ любви»



*А что для вас означает «ЛЮБОВЬ»?*

Информация, полученная в результате анализа ответов студентов может быть полезна для развития представлений студентов о любви.

## **Тема 6. Новая история счастья**

В процессе развития и становления юношей и девушек необходимо уделять должное внимание формированию матримониального поведения. Естественным завершением этого этапа жизни является создание новой семьи. Но зачастую все мысли, мечты и желания ограничиваются днем свадьбы.

А может брак дает намного больше, чем свадебные хлопоты?

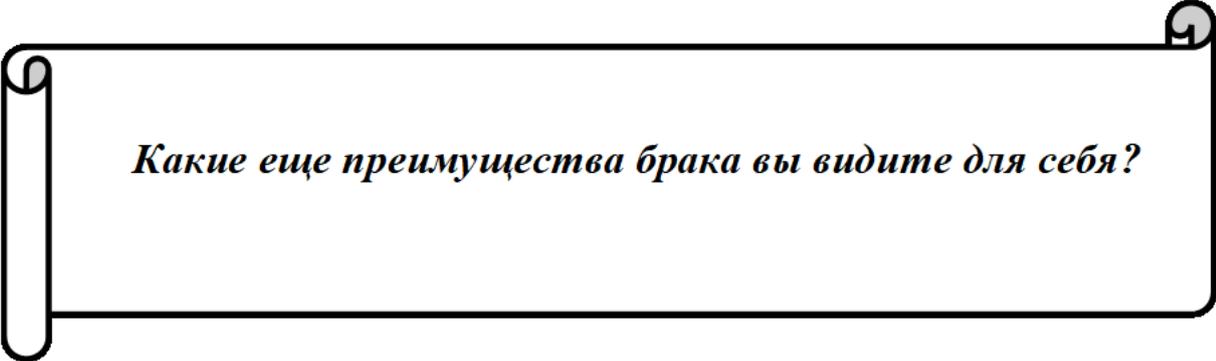
Брак - это союз мужчины и женщины с целью создания семьи, порождающий взаимные права и обязанности супругов. Брак – признаваемая обществом форма отношений между мужчиной и женщиной; один из древнейших социальных институтов, упорядочивающий межличностные и сексуальные отношения брачной пары, отвечающий за воспроизводство населения в государстве, этнических сообществах и человечества в целом [30].

Итак, рассмотрим положительные последствия брака, которые ожидают современную молодежь.

1. Правовая защита
2. Совместный быт
3. Материальное благополучие
4. Физический комфорт
5. Духовная близость
6. Эмоциональная связь
7. Доверительное отношение
8. Долгосрочность и стабильность
9. Ответственность
10. Поддержка
11. Преодоление сложностей
12. Взаимопонимание
13. Выдержка и терпение
14. Безопасность

15. Чувства принадлежности
16. Отцовство и материнство
17. Осуществление мечты
18. Уважение
19. Любовь

Интересно выполнение упражнения «Преимущества брака».



*Какие еще преимущества брака вы видите для себя?*

Информация, собранная в результате выполнения этого упражнения позволяет увидеть ресурсы и риски представлений студентов о преимуществах брака.

Брак по-прежнему является одним из способов показать своему партнеру, что вы готовы провести с ним остаток своей жизни. Семья для современных юношей и девушек — это своеобразная зона роста, которая позволяет повзрослеть и на равных выполнять взятые на себя обязательства, а также готовность жить долго и счастливо вместе, преодолевая все трудности и кризисы, наслаждаясь радостными событиями рядом с самым близким человеком.

---

## **ГЛАВА 2. РАЗВИВАЮЩИЙ МОДУЛЬ.**

### **ПРОГРАММА ПО СОЗДАНИЮ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА БУДУЩЕЙ СЕМЬИ «ПУТЬ К СЧАСТЬЮ».**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В общем контексте рисков современной социореальности представляется целесообразным разработку программ психологического сопровождения формирования у молодежи адекватных представлений о детерминантах успешного брака.

В процессе разработки авторской программы были учтены следующие позиции:

- содержание ресурсов и рисков современного культурно-исторического и социального контекста функционирования семьи;
- содержание персонифицированного запроса, выявленного при изучении представлений молодежи;
- основополагающие идеи концепций активного субъекта жизнедеятельности (А.К. Абульханова-Славская, С.Л. Рубинштейн);
- концепция субъектности (А.В. Брушлинский, В.А. Петровский, В.И. Слободчиков);
- основные теоретические позиции психологии юности (И.С. Кон);
- исследования психологических аспектов функционирования семейной системы (И.Н. Кириленко, И.В. Ткаченко).

Родительская семья выступает в качестве определенного референтного эталонного образца для молодого человека, осуществляющего активность матримониального выбора.

Реализация программы психологического сопровождения в студенческом возрасте учитывает возрастные психологические приоритеты этого этапа, плотность межличностных контактов, наличие молодежного сообщества, где есть возможность сравнения и обмена целями, идеалами, результатами, творческими проектами и стимулирующего постановку целей самосовершенствования, задающих определенные критерии личностного роста, что расширяет рамки самопрезентации личности и соответственно делает ее более привлекательным партнером межличностного взаимодействия.

При условии тщательной научно-теоретической и методической проработки может быть продуктивной программа адресного психологического сопровождения развития компетентности межличностного взаимодействия в ситуации matrimониальных выборов, ориентированная на актуализацию и оптимизацию ресурсов субъекта и личностного потенциала. Здесь значима психологическая помощь в преодолении объективных рисков, обучение конструктивным техникам, приемам и способам решения жизненных проблем, психологическое сопровождение реализации индивидуальных моделей matrimониального поведения.

Адекватно построенная система психологического сопровождения позволяет субъекту на этапе студенческого возраста не только освоить новую психологическую информацию, но углубить представление о себе, рефлексия своего образа как субъекта взаимодействия, моделировать персональный имидж, выстраивать образ партнера для будущей семьи, оценить свои ресурсы и риски, понять основные современные тенденции развития семьи, презентовать и апробировать проекты личностного роста, получить различного рода обратную связь, увидеть дополнительные новые возможности самореализации [2].

Значимым направлением психологического сопровождения представляется разработка целостной системы активного субъектного включения студента в процесс творческого поиска и освоения целесообразных и продуктивных индивидуальных приемов, способов и направлений личностного роста,

повышающих его статус как конкурентоспособного субъекта матримониального поведения.

В ходе осуществления этого процесса происходят прогрессивные трансформации не только на когнитивном и конативном уровнях, а также на уровне ценностей, смыслов и внутренней позиции, здесь развитие приобретает личностный смысл, дает возможность быть признанным, успешным партнером, строить позитивные отношения, относить эти изменения к разряду личностных ценностей.

В условиях рисков современного социума важность реализации таких программ связана с тем, что, не смотря на декларируемую значимость поддержки развития личности современного молодого человека как необходимого фактора личной и социальной успешности, актуальна проблема фасилитации данного процесса на этапе студенческого возраста.

В современной социореальности особую значимость приобретает утверждение гуманистических ценностей семьи, формирование ценностного отношения позитивных установок на компетентные способы взаимодействия в социальной среде и ориентация на постоянный личностный рост.

Формирование соответствующих установок, актуализация мотивации развития компетентности и личностного роста студентов, происходит в ходе включения в персонифицированную программу психологического сопровождения за счет реализации ряда систематизированных, алгоритмизированных шагов:

- профилактика и минимализация психологических барьеров общения;
- углубление и обогащение представлений о себе как активном субъекте матримониального поведения;
- развитие личностной рефлексии как действенного способа осмысления опыта семейных отношений и себя как носителя семейных установок;
- формирование позитивной Я-концепции;

- конструирование более реалистичного образа «Я – субъект матримониального поведения»;
- развитие способности инициировать позитивные межличностные контакты со сверстниками;
- расширение рамок возможностей персонализации, самоактуализации, самореализации посредством участия в различные рода социальных молодежных проектах [2].

При разработке программы психологического сопровождения были учтены принципы активного преобразующего поведения субъекта, разработанные в работах Т.Н. Щербаковой. Реализуя систему данных принципов, человек может достаточно эффективно видоизменить собственную жизненную ситуацию и сложившийся формат взаимоотношений с окружающими.

Процесс освоения программы включает последовательное прохождение содержательных этапов, нацеленных на развитие ресурсов личности студента как субъекта матримониальной активности и его представлений о психологических детерминантах построения успешной семьи.

Программа направлена на развитие психологической готовности молодежи к созданию семьи.

**Цель программы:** повысить уровень осознания значения личностного развития, конкретизировать устремления в плане построения счастливой семьи, сформировать у молодежи позитивное отношение к семье как жизненно важной ценности.

**Задачи программы:**

- расширение представлений о психологических детерминантах успешной семьи;
- формирование психологической готовности к проектированию и осуществлению адекватных матримониальных выборов;
- совершенствование межличностной активности;

- становление адекватной и продуктивной индивидуальной концепции семейных отношений;
- формирование и совершенствование навыков саморегуляции;
- формирование умений самоконтроля;
- регуляция эмоционального самочувствия.

### **Организация работы строится на принципах:**

- ❖ *гуманизма* - утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому человеку, исключение принуждения и насилия над личностью;
- ❖ *конфиденциальности* - информация, которая получена психологом в ходе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению и участие обучающихся, должно быть сознательным и добровольным;
- ❖ *компетентности* - психолог определяет и учитывает границы собственной компетентности;
- ❖ *ответственности* - психолог заботится о благополучии участников и не использует результаты работы им во вред;
- ❖ *позитивности* - создаётся поддерживающая, доброжелательная атмосфера помощи и сотрудничества;
- ❖ *индивидуального подхода* - максимально учитывается психологическое своеобразие и индивидуальный опыт каждого участника.

Комплектование группы проводится по принципу добровольности и информированности с созданием атмосферы открытости и спонтанности, где каждый участник может поделиться своими чувствами и опытом в ситуации психологической безопасности.

**Целевая группа:** подростки, студенты, взрослые в период матримониальной активности.

**Программа включает:** 8 занятий.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю.

**Продолжительность занятий:** 1 час 30 минут.

### Этапы программы по созданию позитивного образа будущей семьи:

*Мотивационный этап* - предполагает формирование позитивной установки на взаимодействие и актуализацию мотивов роста и мотивации достижений за счет работы с информацией и опытом, с использованием электронных ресурсов и средств мультимедиа, отражающих проблематику развития индивидуальных возможностей эффективного взаимодействия и построения успешной семьи. Дидактические материалы, используемые на этом этапе, подбираются с учетом специфики возрастных характеристик студента и особенностей современной молодежной субкультуры. На этом этапе происходит психологическое моделирование проектов индивидуально-личностного развития «Я в социуме», «Я – успешный партнер», «Моя будущая семья». В ходе освоения данного этапа программы предлагается составить индивидуальную карту мотивационных побуждений, а также древо целей самосовершенствования. Это дает возможность повысить уровень осознания значения личностного развития, конкретизировать устремления в плане построения счастливой семьи.

*Диагностический этап* - выявляются индивидуальные особенности представлений о семье, и составляется круг проблем последующей коррекции, что уточняет запрос, направляет и конкретизирует потребности развивающегося субъекта.

#### *Диагностические методики:*

- опросник «Рольевые ожидания и притязания в браке» (РОП) А.Н. Волкова;
- методика на определение особенностей распределения ролей в семье (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская);
- методика PARI (parental attitude research instrument – методика изучения родительских установок) Е.С. Шефера и Р.К. Белла, в адаптации Т.В. Нещерет;
- шкала семейной адаптации и сплоченности (Д.Х. Олсон, Дж. Портнер и И. Лави, адаптирована М. Перре);

- тест ценностных ориентаций Рокича;
- теста описания поведения К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной) (Методика по выявлению типичных форм конфликтного поведения К. Томаса),
- шкалы личностной тревожности Спилбергера, адаптированной Ю. Л. Ханиным

Выбор диагностических методик определяется концептуальным замыслом программы.

*Развивающий этап* - предлагается набор типов арт-терапевтических заданий, целью которых является повышение уровня осознания значения личностного развития, конкретизация устремления в плане построения счастливой семьи.

#### ***Методы и приемы арт-терапии:***

1. **Песочная терапия** – представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении клиента, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходят отреагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития. Это один из психокоррекционных, развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного. Эти образы появляются в символической форме в процессе создания творческого продукта -композиции из фигурок, построенной на специальном подносе (ящике) с песком, подобно тому, как они актуализируются в сновидениях или при использовании техники активного воображения. Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающий смысл композиции) экспрессии клиентов [22]

2. **Изотерапия** — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием, используется в настоящее время для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями, нарушениях социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах [17].

Основная цель изотерапии - извлечь из подсознания наружу все скрытое, либо неосознанное, выразить эмоции и чувства безопасным способом для себя и окружающих. Изотерапия позволяет отражать в сознании окружающую и социальную действительность, моделировать ее, выражать отношение к ней.

3. **Фототерапия** – это применение фотографии, ее использование для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности. Она может предполагать, как работу с готовыми фотографиями, так и создание оригинальных авторских снимков. Основным содержанием фототерапии, таким образом, является создание и/или восприятие клиентом фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности. Это может быть сочинение историй, применение дополнительных изобразительных техник и приемов (рисование, коллажирование, инсталлирование готовых снимков в пространство), изготовление из фотографий фигур и последующая игра с ними, элементы сценического представления и работа с костюмами и гримом, движение и танец, художественные описания и т. д. [18].

4. **Метафорические ассоциативные карты (МАК)** - это специальный психодиагностический и психокоррекционный (психотерапевтический) инструмент в профессиональной психологической практике, в т.ч. в деятельности ведущего психологических групп (для «разогрева» группы, установления доверительных отношений между членами группы, для диагностики актуальных потребностей группы и др.) [32]. Ассоциации, которые возникают у человека при описании карты и комментариев к ним, выявляют актуальные состояния, переживания и потребности, позволяют выявлять основные страхи и желания, внутренние конфликты, определять личностные черты, жизненные стратегии и цели, личностный смысл прошлого опыта, «увидеть» ресурсы (как внутренние, так и внешние) [11].

5. **Сказкотерапия** - метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания,

совершенствования взаимодействия с окружающим миром [16]. Цель сказкотерапии - активизация творческого, созидającego начала, раскрытие глубин собственного внутреннего мира, развитие самосознания.

6. **Коллаж** - метод, для развития чувства свободы в процессе поиска вариантов, для развития мышления, воображения, фантазии, мелкой моторики рук, поиска нестандартных решений, неожиданных смысловых и визуальных ассоциаций, развития конструкторских организаторских навыков. Это метод создания композиции, основанный на приемах сочетания разнородных по фактуре элементов, закрепленные на общей основе. Коллажи представляют собой абстрактные, графические или живописные супрематистские произведения с включением наклеек из бумаги, фольги, кальки и т.п. [19].

7. **Мандала** - это символическое изображение Вселенной или нашего внутреннего мира в форме круга. Слово мандала в переводе с санскрита означает «священный круг». В древней индийской литературе означало: круг, шар, орбита, колесо, кольцо, страна, пространство, совокупность, общество, собрание. В буддийской традиции термин Мандала имеет дополнительный ряд значений:

- 1) магическая диаграмма, используемая в практике созерцания;
- 2) философская концепция Вселенной, или «карта» космоса;
- 3) иерархическая лестница, на которой размещен пантеон богов.

Карл Гюстав Юнг был первым, кто познакомил с идеей мандалы западных психологов. Юнг пришел к выводу, что метод мандалы — это путь к нашему центру, к открытию нашей уникальной индивидуальности.

#### ***Формы работы:***

- **Групповая**, позволяет:
  - развивать ценные социальные навыки;
  - оказывать взаимную поддержку друг другу;
  - предоставлять возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих;
  - осваивать новые социальные роли;

-повышать самооценку и укреплять личную идентичность.

➤ **Индивидуальная** - включает в себя исходную диагностику и контрольную, по окончании реализации программы. При необходимости проводятся индивидуальные консультации с психологом.

**Рефлексивный этап** - позволяет участникам программы подняться на более высокий уровень осмысления проблем современной семьи, выбора потенциального партнера, а также своей собственной концепции построения семейной жизни.

### **План тренинговых занятий:**

#### **1. Вводная часть (занятие № 1).**

Цель: знакомство участников программы, установление правил работы в группе, создание доброжелательной обстановки, благоприятных условий для работы в группе.

#### **2. Основная часть (занятия № 2-7).**

Цель: осознание себя как носителя определенного образа семьи и субъективного опыта семейных отношений, формирование и совершенствование навыков саморегуляции, расширение представлений о психологических детерминантах успешной семьи, формирование психологической готовности к проектированию и осуществлению адекватных матримониальных выборов, совершенствование межличностной активности, становление адекватной и продуктивной индивидуальной концепции семейных отношений.

#### **3. Завершение (занятие № 8).**

Цель: завершение, обобщение результатов работы.

#### **Структура занятия.**

Ритуал приветствия - 5 минут.

Разминка - 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап - 60 минут.

Подведение итогов - 10 минут.

Ритуал прощания - 5 минут.

### **Планируемые результаты программы по созданию позитивного образа будущей семьи**

1. Освоить социальные роли в семье.
2. Овладеть понятиями о семье, семейных ценностях и традициях.
3. Получить знания о культуре поведения в семье и их практическое применение.
4. Сформировать психологические качества, умения и навыки:
  - взаимная требовательность;
  - заинтересованность в совместной деятельности;
  - уважительное отношение к старшим;
  - адекватная самооценка;
  - коммуникабельность;
  - умение управлять своим эмоциональным состоянием;
  - овладение навыков самопознания и самопринятия;
  - уметь решать сложные социальные и психологические проблемы.

### **Критерии результативности программы:**

- расширение представлений о психологических детерминантах успешной семьи;
- формирование психологической готовности к проектированию и осуществлению адекватных матримониальных выборов;
- совершенствование межличностной активности;
- становление адекватной и продуктивной индивидуальной концепции семейных отношений;
- развитие диагностических, рефлексивных, преобразовательных, прогностических умений обеспечивающих конструктивные Я-изменения.

Эффективность программы определяется ценностным отношением, включенностью в процесс развития собственного имиджа, стиля, поведения, техник взаимодействия.

В предлагаемой программе подчеркивается личностная включенность молодого развивающегося субъекта в пошаговые мероприятия, направленные на преобразование поведения, углубление самосознания, вместе с тем, модель не охватывает решения всего комплекса формирования оптимальных представлений о детерминантах успешной семьи.

При разработке программы подобного рода необходимо учитывать специфику условий реализации, психологический портрет современного студента, возможности использования опыта преобразующей активности, уровень притязаний и персонифицированный запрос.

Подобный опыт взаимодействия в имитационном пространстве углубляет осознание индивидуальных ресурсов и рисков, фокусирует внимание на проявлениях самоэффективности, способствует развитию самопознания.

Стратегия системы психологической поддержки развития конструктивных представлений о факторах успеха брака ориентирована на создание прогностических моделей саморазвития и самотворчества, формирование ценностного отношения к семейной системе у студентов.

Мониторинг потребностей, запросов позволяет гибко регулировать содержание программы, приближая ее к специфике конкретной группы. В программе психологического сопровождения отражены следующие принципы: системности, структурности, развития, субъектности, а также субъектно-деятельностный принцип, основные позиции ресурсного подхода.

Результативная реализация программы подразумевает наличие актуализирующих условий, готовность субъекта, обеспечение психологической поддержки, формирование желания уточнить представления о психологических факторах успешного брака.

Большое значение имеет развитие потребности быть успешным партнером, взаимодействия побуждающие поиск новых способов ее удовлетворения.

В большой степени успешность программы определяется мотивированностью саморазвития, признанием его связи с социальной и личной успешностью, осознанием преобразовательной активности как требования современного мира.

Важно научить студентов осознанно подходить к оценке себя как субъекта саморазвития и самотворчества, способам самоподдержки, давая возможность не только формировать стратегию роста, но и воплощать ее в реальной практике жизни и межличностных контактов, действуя в оптимальном для личности режиме.

Основной целью психологического сопровождения является дальнейшее развитие содержания конструктивных представлений о психологических детерминантах успешной семьи.

Таким образом, подобные программы реализуют активизирующую, направляющую, регулирующую и корректирующую функции.

В ходе освоения программы проявляется субъектность развивающейся личности, выстраивающей концепцию и траекторию собственного развития в системе актуальных и прогнозируемых изменений жизнедеятельности.

Особенно важным здесь является осознание собственных потребностей, ценностей, ресурсов и возможностей, их соотнесение с требованиями современности и возможными препятствиями, рефлексия собственного поведения и себя как субъекта взаимодействия в динамичных условиях современной социореальности.

Здесь важно качество целеполагания, заключающееся в конструировании полной картины жизненного пути, формирование устойчивой системы представлений об идеальных субъективных целях и способах их достижения, видение личностных перспектив.

Таким образом, процесс формирования индивидуальных программ развития предполагает: рефлексию индивидуальных особенностей, выделение конструктивного и деструктивного содержания опыта семейных отношений, оценку ресурсных возможностей, перспектив построения семьи, прогнозирование барьеров, формулирование личных целей и достижений в создании будущей семьи.

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ

### Занятие 1. Знакомство

**Цель:** знакомство участников друг с другом, сплочение группы.

**Задачи:**

- сформировать мотивацию к совместной деятельности;
- создать положительный настрой на последующие занятия;
- снять напряжение между членами группы;
- сформировать интерес к процессам самопознания и саморазвития.

**Условия проведения:** участники сидят в круге.

**Примечание:** предварительно необходимо пройти анкетирование (см. Приложение 3.).

#### Упражнение 1. «СНЕЖНЫЙ КОМ»

**Цель:** знакомство и запоминание имен всех участников.

**Инструкция:**

участники по кругу называют свои имена следующим образом: 1-ый участник называет свое имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например, Лена - ласковая); 2-ой участник говорит имя и характеристику первого и называет свои - имя и характеристику; 3-ий называет имена и характеристики 1-го и 2-го и называет свои и т.д.

#### *Знакомство с правилами поведения на занятиях:*

Психолог рассказывает правило, затем идет его коллективное обсуждение и только в случае стопроцентного принятия членами данной группы, оно принимается. Заостряется внимание на том, что нарушать правила, принятые всей группой, нельзя.

**Доверительный стиль общения.** Для того чтобы получить наибольшую отдачу, добиться доверия между членами группы, следует предложить принять

единую форму обращения друг к другу на «ты». Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта и т.д.

**Общение по принципу «здесь и сейчас».** Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует членов группы именно сейчас, обсуждать то, что происходит с ними в группе. Иначе, как проявление психологических защит, может проявляться стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми и др.

**Персонификация высказываний.** Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому фразы должны звучать именно от себя (например, «Я думаю, что...»), а также, не должно быть безадресности (например, не «Многие не поняли меня», а «Вася и Коля не поняли меня»).

**Искренность в общении.** Во время работы группы необходимо говорить только правду. Если нет желания высказаться искренне, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

**Конфиденциальность всего происходящего в группе.** Все, что происходит во время занятий, не разглашается. Это помогает быть искренним, способствует самораскрытию.

**Недопустимость непосредственных оценок человека.** При обсуждении происходящего, мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не говорим: «Ты мне не нравишься!», а «Мне не нравится твоя манера поведения!».

**Уважение говорящего.** Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем, не комментируем, а вопросы можно задать лишь после того, как он закончит высказываться.

**Активное участие в происходящем.** Это норма поведения. Активно смотрим, слушаем. Не думаем только о собственном «Я». Только человек, активно участвующий в работе группы может взять что-то для себя.

**Правило «СТОП».** Если кто-то не может в данное время говорить о какой-то проблеме, не готов, то он может отказаться от этого, сказав «стоп». Только необходимо взять всю ответственность за это на себя: группа не сможет помочь этому человеку.

**Отключить звуки на мобильном телефоне.** Во время занятий нельзя пользоваться мобильными телефона, отвечать на звонки и т.д.

### Упражнение 2. «ИНЬ-ЯНЬ»

**Цель:** снижение напряжения участников тренинга; знакомство.

**Материал:** картон в форме круга, подготовленный для бейджика с отверстием (см. рис. 3), цветные карандаши, фломастеры, маркеры, краски, кисти, разноцветные ручки.

#### **Инструкция:**

- А вы знаете Что такое инь-янь?

(отвечают участники группы).

- Это две противоположности. Как

зима и лето, день и ночь, жара и холод. И истина, зашифрованная в знаке инь-ян, состоит в том, что одно не существует без другого, а вместе они объединены в нечто гармоничное.

Выберете любой цвет и напишите на БЭЙДЖЕ свое имя. Раскрасьте свои бейджи так как бы вам хотелось.

**Вопросы:** (спрашиваем каждого по кругу)

- Какой смысл вы заложили в свои символы противоположности?



*Рис.3. Шаблон для заготовки бейджа участника тренинга.*

Держимся за руки и называем свое имя и имена тех, кого держим по за руки слева и справа. И так все по кругу.

### **Упражнение 3. «ИНИЦИАЛЫ».**

**Цель:** активизировать процесс самопознания.

**Материал:** бумага формата А4, карандаши, пастель, краски на выбор.

**Инструкция:**

На листе бумаги рисуем крупно свои инициалы, раскрашиваем, так чтобы они отражали какие-то ваши особенности, интересы. При желании можно создать фон.

**Вопросы:**

- Что такое инициалы? Какое значение они имеют в нашей жизни?
- Что вы нарисовали? Что изображено на рисунке?

Психолог обращает внимание: сколько букв, в каком порядке, какая буква пропущена, чем отличаются.

- Могут ли отличительные особенности рисунка буквы, что-то раскрыть в вашем отношении к себе, к отцу, к вашей семейной ситуации. Связать рисунок с историей.

### **Упражнение 4. «ОДИН ФАКТ ОБО МНЕ...»**

**Цель:** создание доверительных отношений между участниками, путем рассказа некоторых фактов о себе.

**Материал:** бумага формата А8, цветные стикеры для заметок, ручки, коробочка для хранения.

**Инструкция:**

- 1) Каждый проговаривает один факт о себе по кругу, например, мое любимое блюдо или мой любимый герой фильма;
- 2) пишет записку и кидает в коробочку;

3) на завершающей встрече всё перемешать и пытаться вспомнить кто, о чем рассказывал.

### *Завершение*

#### **Обратная связь:**

- Что сегодня привлекло ваше внимание?
- Что оказалось для вас открытием?
- Что важного, полезного вы для себя узнали?
- Поделитесь вашими чувствами по завершению нашего занятия?

#### **Ритуал завершения:**

- Я благодарю за сегодняшний интересный и веселый день... (держимся за руки и называем имена, того кто справа и, кто слева). А теперь давайте похлопаем себе, какие мы сегодня были активные и дружные!

## **Занятие 2. Мужчины и женщины.**

**Цель:** осознание индивидуальных гендерных представлений.

#### **Задачи:**

- создать условия для формирования адекватного представления о себе и своих возможностях;
- сформировать представления о социально-психологическом содержании понятия «гендер»;
- расширить представление о себе, как о лице мужского/женского пола.

#### **Упражнение 1. «ПЕРЕВЕРТЫШИ»**

**Цель:** пробуждение исследовательской активности, желания познакомиться с гендерной концепцией отношений полов в обществе.

**Материал:** цветные маркеры, флипчарт или бумага формата А1.

**Ход занятия:**

На листе бумаги, прикрепленном на доске, яркими маркерами в две колонки надо записать «типично мужские» и «типично женские» качества, которые участники зачитывают из своих заполненных анкет (можно использовать пространство доски вместо ватмана и допустимо запись сделать ведущему).

Психолог обращает внимание группы на то, что это знание из опыта участников. Затем он предлагает обсудить, какие из перечисленных качеств всегда принадлежат только девочкам и женщинам, а какие – только мальчикам и мужчинам. Выделяет отдельным цветом.

Называя по порядку качества, записанные сначала в первой, а затем во второй колонке, ведущий просит всех подумать о том:

- встречались ли участникам женщины или мужчины с противоположными качествами (добрая – злая, умный – глупый, сильный – слабый, заботливая – эгоистка и т. д.);
- может ли этим же качеством обладать человек другого пола (может ли женщина быть мужественной? мужчина – нежным и заботливым?).

Группа неизбежно приходит к выводу, что явными и бесспорными являются только физиологические различия. Все остальное – относительно, различия между индивидами в одной половой группе могут превосходить различия между полами. Задача ведущего обратить внимание на относительность этих представлений, на то, что реальные противоречия и разнообразие социополового поведения людей в жизни недостаточно рефлексированы и осознаются. Общество тяготеет к мифам о биологической предопределенности поведения полов.

После этого ведущий может представить самое первое, определение: «гендер – это социальный пол». Он поясняет, что, когда мы говорим о мужчине и женщине, мы имеем в виду биологический пол. Но когда мы рассуждаем о «женском» и «мужском», то имеем в виду социальные характеристики. Сегодня их принято называть гендерными.

### **Упражнение 2. «ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА».**

**Цель:** презентация личного гендерного образа.

**Материал:** бумага формата А4, цветные карандаши.

**Инструкция:**

Участникам предлагается представить себя группе уже в качестве мужчины или женщины (в соответствии с полом). Для этого необходимо создать свою визитную карточку:

- в левой части фиксируются главные достижения в жизни;
- по середине – то, как человек себя воспринимает;
- в правой части отмечаются главные цели в жизни;
- в нижней части визитной карточки размещается обозначения

главный жизненный девиз.

По окончании участники представляют друг другу свои визитные карточки и девизы.

**Вопросы:**

- Что вы чувствовали, когда рисовали визитную карточку?
- Что привлекло ваше внимание, когда вы представляли визитную карточку?
- Какую часть визитной карточки было сложнее рисовать?
- Почему? Какие легче? Почему?
- Есть ли какие-то принципиальные отличия в визитных карточках мужчин и женщин? С чем они связаны?

### **Упражнение 3. РИСУНОК «ПОДАРОК СЕБЕ»**

**Цель:** услышать свои желания, наполниться ресурсом, проявить заботу о себе.

**Материал:** бумага формата А4, гуашь или пастель, пальчиковые краски.

**Инструкция:**

- Нарисуйте подарок себе, то, что хочется подарить себе прямо сейчас.

**Вопросы:**

1. Что эмоционально вызывает рисунок?
2. Как Вам было рисовать?
3. Если бы рисунок можно было бы озвучить, то, что бы он Вам сказал?
4. Что может дать Вам нарисованный образ?

**Упражнение 4. «ОДИН ФАКТ ОБО МНЕ...»**

**Цель:** создание доверительных отношений между участниками, путем рассказа некоторых фактов о себе.

**Материал:** бумага формата А8, цветные стикеры для заметок, ручки, коробочка для хранения.

**Инструкция:**

- 1) Каждый проговаривает один факт о себе в соответствии с полем по кругу, например, «я как женщина не выхожу из дома без губной помады» или «я как мужчина люблю по выходным играть в футбол с друзьями» и т.п.;
- 2) пишет записку и кидает в коробочку;
- 3) на завершающей встрече достать из коробочки и попытаться вспомнить кто, о чем рассказывал.

***Завершение.***

**Обратная связь:**

- Что сегодня привлекло ваше внимание?
- Что оказалось для вас открытием?
- Что важного, полезного вы для себя узнали?
- Поделитесь вашими чувствами по завершению нашего занятия?

**Ритуал завершения:**

- Я благодарю за сегодняшний интересный и веселый день... (держимся за руки и называем имена, того кто справа и, кто слева). А теперь давайте похлопаем себе, какие мы сегодня были активные и дружные!

### **Занятие 3. Ожидания и притязания**

**Цель:** формирование представления о гармоничных семейных отношениях.

**Задачи:**

- осознать важность определенных качеств характера для создания благоприятной семейной атмосферы;
- проанализировать собственную роль в создании общей семейной атмосферы;
- развивать эмпатию, ответственность, коммуникативные навыки.

**Примечание:** предварительно провести диагностику и анализ данных по методике «Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП) А.Н. Волковой (см. Приложение № 1.).

**Упражнение 1. «ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ»**

**Цель:** выявить сильные стороны своей личности, повысить уверенность в себе, развить субъективное положительное восприятие своей личности.

**Материал:** лист А4 и ручка.

**Инструкция:**

1. Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 окошка. Каждое окно олицетворяет одну из сфер вашей жизни:
  - эмоциональную,
  - материальную,
  - интеллектуальную,
  - духовную (или силу духа).
2. Успокойтесь, расслабьтесь, лучше выполнять это упражнение в одиночестве.

3. Ваша задача наиболее подробно заполнить, а чем же наполнена каждая из указанных вами жизненных сфер, какой у вас есть опыт.

4. Сфотографируйте список на телефон и в течение следующих 10 дней читайте эти записи перед сном либо утром. Обращайтесь к этой технике и позже, каждый раз, когда вы чувствуете себя неуверенно.

### **Вопросы:**

1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение или вы столкнулись с трудностями? Расскажите подробно.

2. Какие эмоции у вас вызвало данное упражнение?

### **В эмоциональной сфере.**

Осознайте, какие чувства вы испытываете, или испытывали когда-либо, какие эмоции наполняют вашу жизнь. Как положительные, так и отрицательные. Здесь не важно, какие чувства вы испытываете чаще, какие реже, важно прописать весь ваш обширный диапазон чувств, ощущений и эмоций.

### **Материальная сфера.**

К этой сфере относится всё то, чем вы обладаете физически, не только деньги или финансы. Ваше тело, а точнее физическое развитие и физические навыки (тренировки по укреплению тела, или отдельных его характеристик, таких как меткость, скорость и др.) тоже можно отнести к материальным ресурсам; ваша учеба, или если есть работа, проекты, друзья, учителя и любые люди из нашего окружения, которые существуют в материальном мире. Посмотрите, какой вы богатый человек.

### **Интеллектуальная сфера.**

Сюда относятся ваши знания по любым предметам, смекалка, чувство юмора, качества вашего ума: гибкость, многозадачность, переключаемость или последовательность; скорочтение, писать глубокие сочинения, решать любые задачи по химии, делать качественный фотоконтент для своей странички в социальной сети, пишите всё что вспомните.

### **Духовная сфера.**

Сюда мы отнесем все морально-волевые качества, которыми вы обладаете, ваши ценности и идеалы, к которым вы стремитесь и которых придерживаетесь. Занятия спортом как развитие силы духа тоже пишите сюда. Всё, что есть в вашей жизни и делает вас духовно - богатым человеком заносите в этот раздел.

### **Упражнение 2. «ИДЕАЛЬНЫЙ ОБРАЗ».**

**Цель:** актуализация реальных и идеальных представлений о семье, жене и муже.

**Материал:** листы А4 с заданием и ручки.

#### **Инструкция:**

1. Разделиться на три подгруппы:
  - 1 группа «Идеальная жена».
  - 2 группа «Идеальный муж».
  - 3 группа «Идеальная семья».
2. Опишите образ идеальной жены, мужа и семьи.
3. После этого списки зачитываются. Участникам предлагается обсудить являются ли они таковыми, что из списка им бы хотелось взять в первую очередь, чтобы приблизиться к образу «Идеальной жены, мужа и семьи».

#### **Вопросы:**

- Девушки, вы соответствуете данному образу?
- А вы, парни?
- В чем же секрет семейного счастья?

Часто, проблемы возникают из-за несоответствия ожиданий действительности. Но наши ожидания есть лишь у нас в голове, важно озвучивать их на этапе начала отношений, уметь договариваться и проговаривать свои чувства, если что-то пошло не так. Вывод: ИДЕАЛА в мире нет, и недостатки есть у всех, но от этого мы не перестаем любить друг друга в семье.

### Упражнение 3. «ПРИТЧА О СЧАСТЬЕ И НЕСЧАСТЬЕ»

**Цель:** рефлексия, поиск и актуализация внутренних ресурсов.

**Примечание:** притча – это короткий назидательный рассказ в иносказательно форме, заключающий в себе нравственное поучение (премудрость). Метафорический рассказ, имеющий интерактивный элемент, включающийся по ходу повествования, способен решить сразу несколько задач: вывести клиента за рамки его проблемы, помочь взглянуть на нее со стороны, четче для себя и психолога сформулировать запрос, запустить механизм рефлексии, в ходе которой могут быть актуализированы внутренние, доселе скрытые ресурсы.

**Текст:**

Один раз Хинг Ши застал во дворе своих учеников, горячо спорящих о чём-то. Подойдя к ним, спросил о предмете их спора.

— Мы спорим о том, в чём заключается суть счастья и несчастья человека, — ответили ученики.

— И как же вы их нашли? — поинтересовался Учитель.

— Мы думаем, что причины счастья и несчастья человека в том, что окружает его и происходит с ним: в богатстве и бедности, в здравии и болезни, в любви и одиночестве, в мудрости и глупости, в старости и молодости.

— Пройдитесь по улицам, посмотрите внимательнее на лица тех, кого вы встретите, — ответил, качая головой Хинг Ши. — Уверен, увидите вы и смеющихся стариков, и плачущих юношей, и весёлых бедняков и грустных богачей, пышущих здоровьем, но печальных прохожих, горюющих влюблённых и умиротворённого отшельника. Как это вы сможете объяснить?

— Значит, не там мы искали причины счастья и несчастья, — сокрушались ученики.

— Ваша ошибка не в том, где вы искали, а в том, что вы нашли. Истинные причины и суть счастья и несчастья человека — лишь в нём самом. А всё, что вы нашли — не более чем следствие, либо обстоятельства.

**Вопросы:**

- О чем эта притча?
- Что самое важное вы услышали или узнали для себя?

**Упражнение 4. «ОДИН ФАКТ ОБО МНЕ...»**

**Цель:** создание доверительных отношений между участниками, путем рассказа некоторых фактов о себе.

**Материал:** бумага формата А8, цветные стикеры для заметок, ручки, коробочка для хранения.

**Инструкция:**

- 1) Каждый проговаривает по кругу о своем счастливом или очень радостном эпизоде из жизни (детства), участникам группы предлагается вспомнить самые счастливые события в жизни и перечислить их. Например, «когда мне было 11 лет мы поехали в парк аттракционов всей семьей...» и т.п.;
- 2) пишет записку и кидает в коробочку;
- 3) на завершающей встрече достать из коробочки и попытаться вспомнить кто, о чем рассказывал.

***Завершение.***

**Обратная связь:**

- Что сегодня привлекло ваше внимание?
- Что оказалось для вас открытием?
- Что важного, полезного вы для себя узнали?
- Поделитесь вашими чувствами по завершению нашего занятия?

**Ритуал завершения:**

- Я благодарю за сегодняшний интересный и веселый день... (держимся за руки и называем имена, того кто справа и, кто слева). А теперь давайте похлопаем себе, какие мы сегодня были активные и дружные!

## Занятие 4. Кризисы и конфликты

**Цель:** формирование и развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

**Задачи:**

- научиться понимать причины конфликтов и кризисов семейной жизни, их положительные и отрицательные последствия;
- определить свой собственный стиль поведения в конфликтных ситуациях;
- научиться конструктивно разрешать конфликты.

**Примечание:** предварительно пройти диагностику стиля поведения в конфликте (К.Томас) и проанализировать данные (см. Приложение 2.).

### Упражнение 1. «ПАРНОЕ РИСОВАНИЕ»

**Цель:** развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия.

Техника проводится в парах.

**Материал:** бумага формата А4, краски, карандаши, пастель, фломастеры и др. кисти разной толщины

**Инструкция:**

- Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Начинаем о сигналу.

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую

конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно будут рисовать и т.д.

Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

### **Упражнение 2. «КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ»**

**Цель:** формировать правильное представление о выходе из семейных ситуаций.

**Материал:** карточки с игровыми ситуациями.

**Инструкция:**

Разделить на пары участников.

Каждая пара тянет карточку и разыгрывает диалог.

Ведущий может дополнить задание, где необходимо использовать различные стратегии поведения в конфликте.

#### **Примеры содержания карточек с игровыми ситуациями:**

##### **1. Дезертирство.**

Играют двое: Муж и Жена. Один из них пригласил гостей, а другой, зная об этом, неожиданно поздно вернулся домой.

##### **2. Приглашение родителей.**

Играют двое: Муж и Жена, которые договорились выходной день провести дома. Неожиданно позвонили родители одного из них и позвали супругов в гости. Тот, чьи это родители, сразу же начал собираться, с чем другой не согласен.

##### **3. Прорехи в бюджете.**

Играют двое: Муж и Жена. В семье систематически не хватает денег до зарплаты, причём основным расточителем является один из супругов, с чем второй всегда был не согласен, а ныне настаивает на открытом обсуждении.

#### **4. Дела домашние.**

Играют двое: Муж и Жена. К настоящему моменту сложилось так, что все дела по дому выполняет один из супругов. Ему это надоело, и он решает «включить» лентяя в домашние заботы.

#### **5. Мелкая починка.**

Играют двое: Муж и Жена. Один из них давно уже просил другого сделать какой-то мелкий ремонт (наточить нож, отремонтировать кран, розетку), но вот сейчас он собрался воспользоваться предметом ремонта и оказалось, что «воз и ныне там».

#### **6. Посиди с ребёнком.**

Играют двое: Муж и Жена. Обоим нужно задержаться на работе, и некому посидеть с ребёнком, причём каждый считает, что его дела важнее.

#### **7. Друг или подруга.**

Играют трое: Муж, Жена и Подруга (Друг). Подруга (Друг) делится с одним из супругов своими проблемами и переживаниями, которые другой супруг всерьёз не принимает. Первый супруг явно недоволен и в присутствии Подруги (Друга) приступает к обсуждению.

#### **8. Семейные проблемы.**

Играют трое: Муж, Жена и Подруга (Друг). Один из супругов начинает обсуждать с Подругой (Другом) семейные проблемы, чем другой супруг явно недоволен, а недовольство это он открыто высказывает.

#### **9. Незванный гость.**

Играют трое: Муж, Жена и Гость. В семье накопилось много дел, но в тот момент, когда супруги начали этим заниматься, пришёл незванный Гость - приятель (нища) одного из них. Другой открыто выражает своё недовольство.

#### **10. Третий лишний.**

Играют трое: Муж, Жена и Третий (Третья). В гостях у друзей один из супругов познакомился и как-то очень тесно сошёлся с этим (этой) Третьим (ей) лицом

В течение всего вечера сидел с ним (с ней) рядом, танцевал и оживлённо беседовал. Другой супруг решает обсудить ситуацию.

\*\*\*

По завершению идет групповое обсуждение о стратегиях поведения в конфликтных ситуациях.

### **Упражнение 3. «МЕДАЛЬ ДОСТОИНСТВА»**

**Цель:** осознать свои ресурсы и черты характера, способствующие преодолению трудных ситуаций

**Материал:** разнообразный материал от натурального до искусственного, все из чего можно создать медаль-поделку. Разные атласные и кружевные ленты, полимерную глину и легкий пластилин, горячий пистолет и клей, стразы, бусины, наклейки, картонные и деревянные заготовки. Различные природные материалы (кора дерева, мох, ракушки, камушки и др.).

#### **Инструкция:**

1. Вспомните сложную ситуацию в своей жизни, это может быть нынешняя ситуация, связанная или какая-либо другой ситуация, которую вы преодолели. Конфликт, который разрешился, кризис, который прошел.
2. Опишите ситуацию.

#### **Вопросы:**

- Благодаря каким качества вам удалось справиться?
- Как вы себя проявили? (Ваши ресурсы и черты характера).

А теперь используя разный материал создайте медаль достоинства для себя.

- Какие черты характера вам помогли преодолеть?
- Что чувствуете сейчас, когда смотрите на свою медаль?

**Выпишите:** ресурсы и черты характера, эмоции и ощущения во время изготовления.

#### **Упражнение 4. «ОДИН ФАКТ ОБО МНЕ...»**

**Цель:** создание доверительных отношений между участниками, путем рассказа некоторых фактов о себе.

**Материал:** бумага формата А8, цветные стикеры для заметок, ручки, коробочка для хранения.

**Инструкция:**

- 1) Каждый член группы рассказывает о своем ресурсе или черте характера, которые позволяет справиться с трудностями;
- 2) пишет записку и кидает в коробочку;
- 3) на завершающей встрече достать из коробочки и попытаться вспомнить кто, о чем рассказывал.

***Завершение.***

**Обратная связь:**

- Что сегодня привлекло ваше внимание?
- Что оказалось для вас открытием?
- Что важного, полезного вы для себя узнали?
- Поделитесь вашими чувствами по завершению нашего занятия?

**Ритуал завершения:**

- Я благодарю за сегодняшний интересный и веселый день... (держимся за руки и называем имена, того кто справа и, кто слева). А теперь давайте похлопаем себе, какие мы сегодня были активные и дружные!

### **Занятие 5. Любовь и семья**

**Цель:** формирование ценностного отношения к семье и к любви.

**Задачи:**

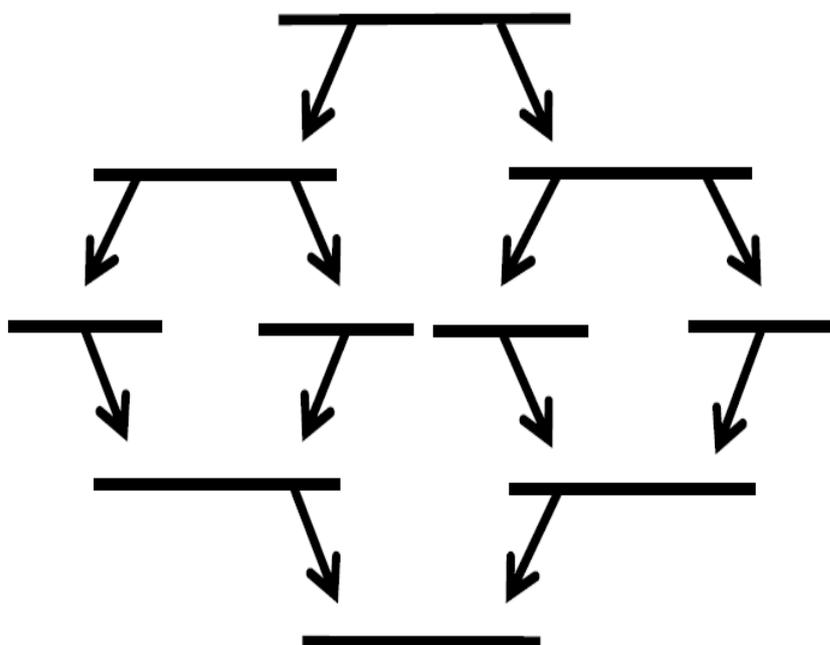
- раскрыть и расширить представления о семье и о любви;
- сформировать навыки позитивного межличностного общения;
- способствовать духовно-нравственному взаимоотношению полов.

**Упражнение 1. «АССОЦИАТИВНЫЙ РОМБ»**

**РАЗРАБОТАННЫЙ И.В. ДОБРЯКОВЫМ.**

**Цель:** исследование свободных ассоциаций для выявления представлений о любви.

**Материалы:** заготовленный шаблон для заполнения (см. рис. 4.).



*Рис.4. Шаблон для заполнения по методике «Ассоциативный ром» разработанный И.В. Добряковым».*

**Инструкция:**

«Что для вас означает «любовь»?».

Шаг 1. Вверху посередине нужно написать основное слово-стимул «ЛЮБОВЬ» (слово 1).

Шаг 2. От него вниз и в стороны нужно написать по одному слову под каждой стрелочкой (слова 2 и 3). Это должны быть существительные, которые

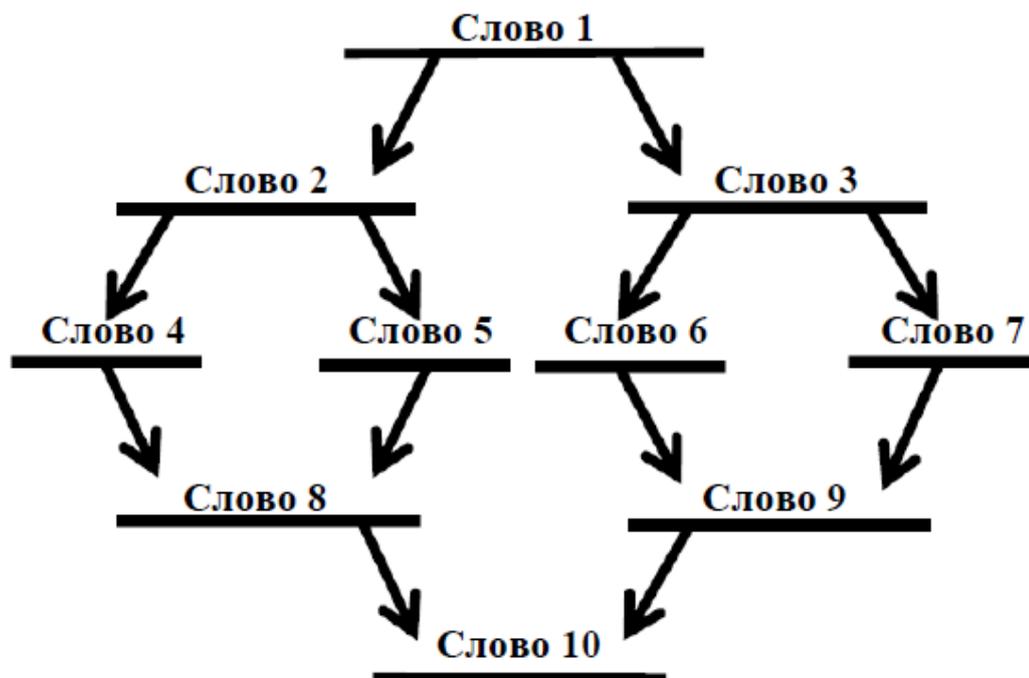
первым делом приходят на ум как реакция на слово «Любовь». Слова должны быть разными, в одном «ромбе» не должно быть повторяющихся слов.

Шаг 3. От каждого из двух слов напишите по две ассоциации (слова 4 и 5; 6 и 7).

Шаг 4. Теперь возьмите первую пару слов (4 и 5 слово) и под ними напишите общую ассоциацию на эти два слова (слово 8). Также написать под второй парой (слова 6 и 7) одно слово ассоциацию (слово 9).

Шаг 5. Для слов 8 и 9 написать финальную ассоциацию (слово 10).

Теперь можно подвести итоги и поисследовать, что получилось.



*Рис.5. Алгоритм заполнения по методике «Ассоциативный ромб» разработанный И.В. Добряковым».*

## Упражнение 2. «МОЙ МИР - СЕМЬЯ»

**Цель:** Развивать совместную деятельность, совершенствовать коммуникативные навыки.

**Материал:** Песочница (49,5 x 72,5 x 7 см) с песком на 1/3, коллекция миниатюрных фигурок.

### **Инструкция:**

Ведущий спрашивает группу: «Что такое семья?». Участники по очереди дают свое определение «семьи». Психолог зачитывает определение: «**Семья** — это основанное на браке и кровном родстве объединение людей, связанное общностью быта и взаимной моральной ответственностью».

Далее предлагается выбрать фигурку – символ «семьи» и поставить ее в поднос с песком.

- Дайте определение «семья» через фигурку «для меня это...».
- Выберите любые фигурки, предметы, зелень, растения для создания картины «Мир семьи».

### **Вопросы:**

- 1) Если бы поднос был бы картиной, то какое бы название имела эта картина?
- 2) Каковы ваши впечатления, ощущения от процесса создания песочной картины?
- 3) Попутешествуйте по миру «семьи».
- 4) Как события в песочнице отражают вашу жизнь?
- 5) Что является для вас особенно важным или полезным в этой картине?
- 6) Стимулируйте участников видеть, какие проблемы ежедневной жизни отражены в песочнице.
- 7) При желании можно производить любыми изменения в песочном мире.

- 8) Быть может, вы сделали для себя некое открытие или важное наблюдение: если это так, хотели бы вы об этом рассказать?
- 9) Взгляните на песочный мир, прокомментируйте семья это.... Как это откликается у вас? Что вы сейчас чувствуете и какие мысли?
- 10) По завершению предложить сделать фото своего мира.
- 11) Демонтаж мира.

### Упражнение 3. «ЛЮБОВЬ – ЭТО...»

**Цель:** формирование ценностного отношения к любви.

**Материалы:** заготовка в виде сердечка из цветной бумаги разных цветов, бумага формата А4, шариковая ручка.



*Рис.6. Шаблон для заготовки в виде сердечка для тренинга.*

#### **Инструкция:**

Вспомните цитату из фильма, строчку из песни, стихи на тему любви. Приведите пример, на ваш взгляд, наиболее точно раскрывающий ваше представление о любви. Выберите любой цвет бумажного сердечка и выпишите определения любви на нем.

Что для вас означает любовь?

Что вы чувствуете, когда произносите эти строки? (...из песни, стихов или кино).

Чье сердечко со словами о любви привлекло ваше внимание?

#### **Упражнение 4. «ОДИН ФАКТ ОБО МНЕ...»**

**Цель:** создание доверительных отношений между участниками, путем рассказа некоторых фактов о себе.

**Материал:** бумага формата А8, цветные стикеры для заметок, ручки, коробочка для хранения.

#### **Инструкция:**

- 1) Каждый проговаривает о своих предпочтениях по кругу, например, «Я не люблю, когда...» и «Я люблю, когда...»;
- 2) пишет записку и кидает в коробочку;
- 3) на завершающей встрече достать из коробочки и попытаться вспомнить кто, о чем рассказывал.

#### ***Завершение.***

#### **Обратная связь:**

- Что сегодня привлекло ваше внимание?
- Что оказалось для вас открытием?
- Что важного, полезного вы для себя узнали?
- Поделитесь вашими чувствами по завершению нашего занятия?

#### **Ритуал завершения:**

- Я благодарю за сегодняшний интересный и веселый день... (держимся за руки и называем имена, того кто справа и, кто слева). А теперь давайте похлопаем себе, какие мы сегодня были активные и дружные!

## Занятие 6. Ценности и традиции

**Цель:** мотивация участников на социально значимые семейные ценности и традиции.

**Задачи:**

- создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- создать представление о семейных ценностях и условиях для сохранения семейных традиций;
- расширить знания о семейных ценностях, формирование практических навыков построения взаимоотношений.

### Упражнение 1. «В МИРЕ МУДРЕЦОВ»

**Цель:** проанализировать культуру семейных отношений и семейных ценностей на современном этапе.

**Материалы:** заготовки с изречениями древних философов о браке и семье.

**Примечание:** разделить на мини группы по 4 человека.

**Инструкция:**

Посмотрите на листочки с изречениями древних философов о браке и семье. Ваша задача совместно решить, актуальна эта мысль для наших дней или нет, а также согласиться или не согласиться с вердиктом известных философов.

Изречения древних философов о браке и семье:

*Брак обеспечивает необходимую преемственность рода человеческого.*

Лукиан.

\*\*\*

*Мудрым, да, мудрым был тот...  
Кто первым дал заповедь людям:  
Каждый пусть себе жену вровень берёт!  
И счастлив будет*

Эсхил

\*\*\*

*Разве не всё равно, занят ли такой дом, в котором жили многие, или такой, в котором никто не жил? И не всё ли равно, плыть на корабле, где уже плавали тысячи людей, или где ещё никто не плывал? Вот также всё равно, жить ли с женщиной, которую уже знавали многие, или с такой, которую никто не трогал.*

Аристипп

\*\*\*

*...Должно жениться, начиная с тридцати лет, и до тридцати пяти... Ослушник же, не женившийся по достижении тридцати пяти лет, ежегодно должен в наказание выплачивать такую-то сумму, чтобы ему не казалось, будто холостая жизнь приносит ему облегчение и выгоду.*

Платон

\*\*\*

*Относительно всякого брака пусть соблюдается одно предписание: каждый человек должен заключать брак, полезный для государства, а не только наиболее приятный для самого себя.*

Платон

## **Упражнение 2. «СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ»**

**Цель:** формирование представления о семейных ценностях в современных семьях.

**Материалы:** распечатанный список ценностей (см. таблицу № 1), шариковая ручка.

Таблица № 1.

Список семейных ценностей.

| № п/п | Список ценностей:       | Примечание |
|-------|-------------------------|------------|
| 1.    | наличие общих интересов |            |
| 2.    | любовь                  |            |
| 3.    | преданность             |            |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Список ценностей:</b>                           | <b>Примечание</b> |
|------------------|--|-------------------|
| 4.               | материальное благополучие                          |                   |
| 5.               | благополучие семьи в глазах окружающих             |                   |
| 6.               | дисциплина и четкость                              |                   |
| 7.               | выполнение всеми членами семьи своих обязанностей  |                   |
| 8.               | совместное проведение свободного времени           |                   |
| 9.               | «открытый дом» – для друзей, родственников, коллег |                   |
| 10.              | сотрудничество между членами семьи                 |                   |
| 11.              | непререкаемый авторитет родителей                  |                   |
| 12.              | доверие  |                   |
| 13.              | взаимопомощь                                       |                   |
| 14.              | уважение   |                   |
| 15.              | забота о каждом члене семьи                        |                   |
| 16.              | семейное проведение праздников                     |                   |
| 17.              | финансовая обеспеченность                          |                   |
| 18.              | здоровье   |                   |
| 19.              | взаимопонимание                                    |                   |
| 20.              | общие цели   |                   |
| 21.              | семейные традиции                                  |                   |
| 22.              | общее хобби  |                   |
| 23.              | образование  |                   |
| 24.              | связь поколений                                    |                   |
| 25.              | комфортабельное жилье                              |                   |
| 26.              | дети   |                   |
| 27.              | занятия спортом                                    |                   |
| 28.              | высокооплачиваемая работа                          |                   |
| 29.              | наличие общих друзей                               |                   |
| 30.              | совместные путешествия                             |                   |
| 31.              | достоинство  |                   |
| 32.              | честь  |                   |
| 33.              | красота  |                   |
| 34.              | счастье  |                   |
| 35.              | совместный труд                                    |                   |
| 36.              | принципы   |                   |
| 37.              | верность   |                   |
| 38.              | карьерный рост                                     |                   |
|                  | ....   |                   |

**Примечание:** делимся на мини группы по 4 человека.

**Инструкция:**

Перед вами список ценностей. У вас есть возможность дополнить этот список.

Какими ценностями вы дополнили?

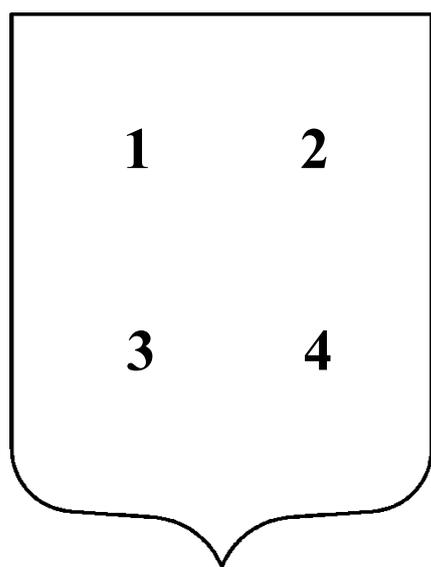
Выберите пять самых важных на ваш взгляд ценностей из списка и ответить на вопрос:

Как сохранить и передать данную ценность?

**Упражнение 3. «МОЙ ГЕРБ»**

**Цель:** работы с самооценкой, самооценностью и уверенностью в себе.

**Материалы:** лист формата А4, шаблон со схематическим изображением герба (см. рис. 7), цветные карандаши, фломастеры.



**Области на гербе:**

- 1 – то, чем вы гордитесь, то, что придает сил и влияние;
- 2 – то, к каким вершинам вы стремитесь;
- 3 – то, что является для вас наивысшим счастьем;
- 4 – ваша личность, место в мире глазами общества.

*Рис. 7. Шаблон герба.*

**Инструкция:**

Герб – это отличительный знак рода, сословия и даже целого государства. Имеет свое символическое значение, выражает статус, историю и особенности владельца. Предлагаем вам создать свой собственный герб, используя шаблон,

либо чистый лист бумаги. Это могут быть различные символы, узоры, надписи, изображения и т.п. Изобразите все то ценное, что есть в вас, в вашей жизни, в окружающем вас мире.

Что изображено на вашем гербе?

Что вы чувствуете, когда смотрите на свой герб?

Какие черты характера вы цените в себе?

Какие достижения вы гордитесь?

Какие цели вы ставите перед собой?

Какие ценности вы разделяете?

Какие ресурсы вы имеете?

Как вы можете использовать свой герб для повышения самооценки?

#### **Упражнение 4. «ОДИН ФАКТ ОБО МНЕ...»**

**Цель:** создание доверительных отношений между участниками, путем рассказа некоторых фактов о себе.

**Материал:** бумага формата А8, цветные стикеры для заметок, ручки, коробочка для хранения.

#### **Инструкция:**

- 1) Каждый проговаривает о семейной ценности или традиции своей семье, пишет записку и кидает в коробочку;
- 2) на завершающей встрече достать из коробочки и попытаться вспомнить кто, о чем рассказывал.

#### ***Завершение.***

#### **Обратная связь:**

- Что сегодня привлекло ваше внимание?
- Что оказалось для вас открытием?
- Что важного, полезного вы для себя узнали?

- Поделитесь вашими чувствами по завершению нашего занятия?

**Ритуал завершения:**

- Я благодарю за сегодняшний интересный и веселый день... (держимся за руки и называем имена, того кто справа и, кто слева). А теперь давайте похлопаем себе, какие мы сегодня были активные и дружные!

## Занятие 7. Мечты и цели

**Цель:** осмыслить свои желания, мечты и возможности и разобрать особенности целеполагания для достижения жизненных целей.

**Задачи:**

- сформировать уверенность в себе;
- научиться планировать и превращать мечты в цели;
- определить основные жизненные ценности и цели, расставить приоритеты.

### Упражнение 1. «КОЛЛАЖ»

**Цель:** понять себя, войти в контакт с настоящим Я, понять свои истинные желания и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и принять всё новое в своей жизни.

**Материал:** бумага плотная формата А3 или А2, разные тематические журналы, открытки, цветные карандаши, краски и кисти, цветные гелевые ручки, клей, ножницы, скотч.

**Инструкция:**

Психолог: «Закройте глаза. Задайте себе вопрос «О чем я мечтаю?», или «О чем я мечтал, когда был в возрасте 5,10,15, 20 ...лет?». Запишите свой ответ в центре листа. Выберете любые картинки из журнала, открыток, проспектов или интернета, которые соответствуют вашей цели и поместить ее в центр листа, затем вы можете подобрать еще несколько картинок и дополнить свой коллаж.

Если вы не нашли подходящий рисунок, можно нарисовать изображение или написать словами. Самое главное у вас есть цель, к которой надо стремиться!

### Упражнение 2. «ПУТЬ К МЕЧТЕ»

**Цель:** умение планировать и превращать мечты в цели.

**Материал:** шаблон, шариковая ручка

**Инструкция:**

Психолог: «Что для вас означает слово «МЕЧТА»? Чем мечта отличается от цели? Давайте рассмотрим семь основных правил при постановке цели и одновременно пропишем свои ответы».

Таблица № 2.

#### Правила постановки цели.

| №<br>п/п | Правил при постановке цели:  |
|----------|--|
| 1.       | <b>Цель должна быть сформулирована позитивно.</b>  |
| 2.       | <b>Цель должна находиться под Вашим контролем.</b>   |
| 3.       | <b>Цель должна быть проверяема в сенсорном опыте.</b><br>«Что я могу сделать для того, чтобы...»<br>«Как я узнаю, что достиг своей цели?»<br>«Что я почувствую, услышу и увижу, когда достигну своей цели?»  |
| 4.       | <b>Нужно знать контекст достижения цели.</b><br>«Где, когда, с кем и время, с которого вы точно планируете начать к ней двигаться»   |
| 5.       | <b>Цель должна быть экологична.</b><br>Желательно написать 5-6 позитивных последствий, потому что они хорошо мотивируют.   |
| 6.       | <b>Цель зависит от доступа к ресурсам.</b><br>«Какие внутренние ресурсы мне необходимы для того, чтобы я достиг цели?»<br>«Где и как я могу их получить?»<br>«Кто мне может помочь достичь цели?»<br>«Как я могу повлиять на этих людей, чтобы они мне помогли?» |
| 7.       | <b>Необходимо сделать первый шаг.</b><br>«Каким будет первый шаг для достижения этой цели?»<br>«Что самое минимальное я могу уже сделать сегодня для достижения своей цели?»   |

### **Упражнение 3. «МАНДАЛА»**

**Цель:** сконцентрировать внимание на актуальной теме, сосредоточиться и почувствовать спокойствие.

**Материал:** Бумага формата А4 и А3, цветные карандаши, масляная пастель, гуашь, акриловые краски, кисти разных размеров; колонка с релаксирующей музыкой.

#### **Инструкция:**

Включить приятную медитативную музыку. Психолог: «Закройте глаза, отпустите мысли, которые вас тревожат, расслабьтесь. Затем сформулируйте свое желание или цель. Начните заполнять рисунок цветом. Можно использовать любой арт материал. Главное правило раскрашивания — никаких правил! Рисунок будет считаться законченным, когда в него нечего будет добавить. Теперь осталось вырезать мандалу и найти для нее такое место, чтобы в течение дня, сталкиваясь с ней глазами, вы могли вспоминать о своей цели или желании. Мандала должна находиться там до тех пор, пока желание не исполнится. После того, как ситуация разрешится, с мандалой лучше расстаться, ее можно разрезать или сжечь».

Рисую и выпуская свою творческую энергию, мы избавляемся от проблем и беспокойств, гармонизируем собственное состояние, становимся уравновешенными и умиротворенными.

### **Упражнение 4. «ОДИН ФАКТ ОБО МНЕ...»**

**Цель:** создание доверительных отношений между участниками, путем рассказа некоторых фактов о себе.

**Материал:** бумага формата А8, цветные стикеры для заметок, ручки, коробочка для хранения.

**Инструкция:**

- 1) Каждый член группы рассказывает о том, какие мечты появляются у него чаще всего и с чем они связаны. Рассказ идет по кругу. «Я мечтаю о том, что ...»;
- 2) пишет записку и кидает в коробочку;
- 3) на завершающей встрече достать из коробочки и попытаться вспомнить кто, о чем рассказывал.

*Завершение.*

**Обратная связь:**

- Что сегодня привлекло ваше внимание?
- Что оказалось для вас открытием?
- Что важного, полезного вы для себя узнали?
- Поделитесь вашими чувствами по завершению нашего занятия?

**Ритуал завершения:**

- Я благодарю за сегодняшний интересный и веселый день... (держимся за руки и называем имена, того кто справа и, кто слева). А теперь давайте похлопаем себе, какие мы сегодня были активные и дружные!

## **Занятие 8. Завершение**

**Цель:** создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершению работы.

**Задачи:**

- развивать способность видеть перспективу своей будущей жизни, формировать жизненные цели;
- мотивировать участников на дальнейшую работу по саморазвитию.

**Упражнение 1. «СЧАСТЬЕ БЫТЬ...»**

**Цель:** актуализировать ресурсное состояние, акцентировать скрытые и явные ресурсы и жизненные ценности, которые могут служить поддержкой для человека.

**Материалы:** Метафорические ассоциативные карты «Ресурсы», 80 карт.

**Инструкция:**

Выберите из портретного набора карту-образ вашего актуального состояния. Проанализируйте свои чувства, мысли, переживания и намерения.

А знаете, философы считают, что счастье - как мельчайшие воздушные молекулы, растворено в окружающем нас пространстве. Давайте попробуем наполниться его ощущением.

Представьте, что каждый наш вдох, каждый глоток воздуха — это образ счастья. И каждый вдох — о разных его гранях:

- о наших мыслях и чувствах;
- о том, знание и понимание чего делает нас счастливыми;
- о том, что мы любим и чем дорожим.

Осознанно выберите или возьмите, не глядя шесть ресурсных карт, с помощью которых попробуйте продолжить фразы:

- ❖ Это счастье — понимать...
- ❖ Это счастье — уметь...
- ❖ Это счастье — думать...
- ❖ Это счастье — делать...
- ❖ Это счастье — чувствовать...
- ❖ Это счастье — любить и дорожить...

Выберите новую карту-портрет, усиливающий ощущение счастья и разместите карты-образы счастья вокруг новой карты-портрета так, чтобы получилась единая композиция.

Подумайте:

- 1) какими ресурсами вы обогатились?
- 2) какой энергией наполнились?

- 3) каких сфер вашей жизни это касается?
- 4) какие жизненные ценности стали более значимыми?
- 5) какие новые смыслы стали более актуальными?
- 6) какие новые грани счастья вам открылись?
- 7) как изменилось ваше отношение к самой жизни и к вашей в ней роли?

А когда найдете для себя ответы на эти вопросы, попробуйте продолжить еще одну фразу: «ЭТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ — БЫТЬ...». Проанализируйте возникающие в связи с этим мысли, чувства, желания и намерения.

### **Упражнение 2. «ВЕРТУШКА ВПЕЧАТЛЕНИЯ»**

**Цель:** организация активной обратной связи каждому участнику от группы.

**Материалы:** Лист 4 и ручка

**Инструкция:**

Каждому участнику выдается небольшой (А4) лист бумаги и ручка. Внизу листа нужно написать свою фамилию и имя. Психолог: «Сейчас вы будете по очереди получать именные листы, ваша задача написать на каждом листе: какое впечатление производит этот человек, что в нем есть привлекательного, приятного?». Далее все будут передавать по кругу и тот, кто получил чей-то лист (снизу подписанный), в верхней его части отвечает на предложенный вопрос и записывает свое впечатление о том человеке, листок которого к нему пришел. Написав, он загибает сверху листок, закрывая свою надпись, и передает его дальше. Следующий участник записывает свое впечатление о человеке ниже и тоже загибает лист и передает его. И так, пока лист не вернется к хозяину. Ведущий несколько раз обращает внимание на вопрос и напоминает: писать следует только хорошее, приятное. Таким образом, каждый от всей группы получает положительную рефлексия.

### **Упражнение 3. «ОДИН ФАКТ ОБО МНЕ...»**

**Цель:** создание доверительных отношений между участниками, путем рассказа некоторых фактов о себе.

**Материал:** коробочка с записками.

**Инструкция:**

1. По кругу вытащить записки, прочитать вслух и вспомнить про кого этот факт.
2. Отдаем автору, который помещает ее на свою визитную карточку (см. занятие № 2).

**Вопросы:**

- Как изменились ваши знания о себе, после добавления всех фактов?

### ***Завершение***

**Обратная связь:**

- Что сегодня привлекло ваше внимание?
- Что оказалось для вас открытием?
- Что важного, полезного вы для себя узнали?
- Поделитесь вашими чувствами по завершению нашего занятия и всей программы?

**Ритуал завершения:**

- Я благодарю за сегодняшний интересный и активный день и каждому из вас дарю «Секретный рецепт счастливой жизни» (см. рис.5.). А теперь давайте похлопаем себе, какие мы сегодня были активные и дружные!

***Будьте счастливы!***

**СЕКРЕТНЫЙ РЕЦЕПТ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ**

**«Путь к счастью»**

*Сопереживание – почувствуйте другого человека, ставьте себя на его месте!*

*Равенство – считаетесь с интересами друг друга!*

*Поддержка – вдвоем вы способны на многое!*

*Компромисс – уступайте друг другу, ищите оптимальный вариант для двоих!*

*Признание – уважайте и благодарите друг друга!*

*Приспособляемость – адаптируйтесь, если того требуют обстоятельства для взаимного благополучия!*

*Любовь – нежно заботьтесь друг о друге!*

*Верность – будьте преданы друг другу!*

*Умение слушать – прислушивайтесь друг к другу!*

*Юмор – смех поддерживает физическое и психологическое здоровье, чаще улыбайтесь и доставляйте друг другу радость!*

*Доверие – говорите правду, какая бы она не была, принимайте ошибки друг друга!*

*Нежность – трепетно относитесь друг к другу*

*Совместное времяпрепровождение – нужно всегда находить время для того, чтобы побыть наедине друг с другом!*

**Рис.8. Шаблон записки «Секретный рецепт счастливой жизни».**

---

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время в условиях социокультурной динамики наблюдается трансформация ценностей семьи, перенос акцента с хозяйственно-бытовой и репродуктивной функции на функции поддержки членов семейной системы, обеспечения психологического комфорта и удовлетворенность браком [33]. Наличие сходства в понимании содержания и принципа распределения супружеских ролей, соотносимость ожиданий потенциальных брачных партнеров относительно их выполнения, налаженность и единство благоприятного типа коммуникации в семье [37] способны оказывать позитивное влияние на успешность взаимоотношений. Напротив, рассогласование в восприятии семейных ролей, искажение субъектом матримониального выбора ролевого поведения могут стать в будущем причиной неблагополучия и дестабилизации внутрисемейных отношений [9]. В качестве препятствий формирования конструктивных моделей матримониального поведения могут выступать неадекватность, примитивность субъективной концепции семьи, чрезмерная стереотипность и деструктивность семейных сценариев [35]. Обозначенные феномены проецируются в матримониальную активность субъекта, во многом влияя на матримониальное поведение [29].

В качестве основных фокусов рефлексии субъекта матримониального поведения выступают такие факторы, как ролевые ожидания брачных партнеров, семейные ценности, приемлемая структура власти, критерии удовлетворенности супружеством, тип психологической дистанции, характер семейных взаимоотношений, притязания партнеров относительно друг друга. В комплексе субъективных предикторов построения успешной семьи важное значение имеет уровень внутрисемейного сотрудничества, низкая конфликтность отношений, любовь, ориентация будущих партнёров на кооперацию и сотрудничество, привязанность, ответственность, адекватный образ успешной семейной жизни, рефлексия жизнеспособности и ресурсности собственных представлений. Особое

значение приобретает возможность вычленения субъектом на уровне рефлексивного анализа и осознания факторов, «ответственных» за оптимизацию матримониальных выборов [6].

Для минимизации конфликтов, которые могут быть вызваны когнитивным диссонансом при несовпадении представлений и реальности, возможно применение авторской программы, направленной на создание позитивного образа будущей семьи «Путь к счастью» и реализация спецкурса «Психология современной семьи: ресурсы и риски». В программе используются методы арт-терапии; она нацелена на развитие ресурсов личности студента как субъекта матримониальной активности, на раскрытие и осознание его представлений о психологических детерминантах построения успешной семьи. Реализация авторской программы методами арт-терапии дает возможность юношам и девушкам на более высоком уровне осмысления рассматривать проблемы современной семьи, выбора потенциального партнера, а также своей собственной концепции построения семейной жизни. Методом песочной терапии прорабатывается образ родительской семьи, особенности коммуникации в семье родителей, происходит построение моделей: «Я — мой партнер», «Я и моя будущая семья», «Я — субъект самоосуществления». Использование ресурса изотерапии в программе позволяет сформировать более позитивное представление о себе, развивать эмпатию, помогает освободиться от внутренних конфликтов и негативных переживаний. Индивидуальные представления субъекта, за пределами когниций, отражают совокупность социальных отношений в их своеобразии, побуждая личность действовать определенным образом в социальном контексте, решая жизненно важные задачи индивидуального бытия. Человек действует в социуме, принадлежит к различным большим и малым группам, и соответственно воспринимает мир сквозь призму микросоциального группового и общественного сознания. Социальные представления в ходе взаимодействия «субъект – группа» формируются, развиваются, обогащаются и приобретают определенную смысловую

определенность [23]. В рамках концепции социальных представлений доказано, что человек интегрирует, ассимилирует и преобразует в момент взаимодействия социальные формы, создаваемые культурой или отдельными социальными стратами. Это взаимодействие опосредовано различными социальными институтами: структуры власти, законы, средства массовой информации, семья, социальные группы с их опытом, системой сложившихся ранее представлений.

Таким образом, благодаря активному взаимодействию влияние референтной для субъекта группы состоит в том, что она:

- фиксирует определенные аспекты воспринимаемого явления, при этом проявляется апперцепция;
- определенным образом влияет на принятие или отвержение информации, устанавливая уровень доверия к ее источникам;
- влияет на частоту использования в межличностных отношениях определенных представлений, обращение к их сути в ситуации принятия решения [23].

В данном пособии представлена программа «Путь к счастью» направленная на повышение уровня осознания значения личностного развития, в плане построения счастливой семьи и сформированности у молодежи позитивного отношения к семье как жизненно важной ценности. Содержание спецкурса «Психология современной семьи: ресурсы и риски» побуждает к возникновению желания вступить в брак, делая акцент на предпочтении равноправных семейных отношений, признании любви и мудрости как ценностей, ориентации на воспитание детей, подчеркивая важность осознания значимости сплоченности в семейных отношениях, гибкости поведения.

Входящие в программу занятия будут способствовать формированию и совершенствованию навыков саморегуляции и умений самоконтроля; расширению представлений о психологических детерминантах успешной семьи; формированию психологической готовности к проектированию и осуществлению адекватных матримониальных выборов; а также совершенствованию

межличностной активности и становлению адекватной и продуктивной индивидуальной концепции семейных отношений.

В заключение можно отметить, что участие юношей и девушек в период матримониального выбора в программе психологического сопровождения дает возможность построить продуктивные и долгосрочные семейные отношения.

---

## Библиография

1. Абакумова И. В. Смыслодидактика : монография. М. : КРЕДО, 2008. 386 с.
2. Авраменко Д. И. Психологические особенности профессионального развития менеджеров образования в системе повышения квалификации : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Ростов н/Д, 2015. 162 с.
3. Андреева Т. В. Семейная психология : учеб. пособие. СПб. : Речь, 2004. 244 с.
4. Андросова М. И., Афанасьева Л. И., Матвеева У. Е. Образ семьи в представлении студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-2.
5. Белановская М. Л. Структурно-динамическая иерархия мотивов вступления в брак у мужчин и женщин : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Минск, 2017. 30 с.
6. Берсирова А. К. Ролевые отношения в семье: характеристика представлений юношей и девушек в период матримониального выбора // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2023. № 2. С. 70-78.
7. Берсирова А. К. Психологические детерминанты успешной семьи в представлениях студентов разной профессиональной направленности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Ростов н/Д, 2018. 23 с.
8. Бобровникова Н. С., Малий Д. В. Формирование образа будущей семьи у студентов педагогического университета // Вестник РГГУ. Сер. : Философия. Социология. Искусствоведение. 2022. № 1-2. С. 247-255.
9. Витек К. Н. Проблемы супружеского благополучия. М. : Гардарики, 2006. 138 с.

10. Волченкова Е. В. Классификация и характеристика мотивов вступления в брак // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Сер. : Социальные науки. 2014. № 2 (34). С. 31-36.
11. Воронкова Э. Ю. Метафорические ассоциативные карты как инструмент успешной консультативной работы психолога со студентами // Инновационное развитие профессионального образования. 2021. № 3 (31). С. 118-122.
12. Гуляева А. Г. Психологическая характеристика функциональной и дисфункциональной семьи // Шаг в науку. 2017. № 1. С. 175-177.
13. Гуслова М. Н. Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей, семьи : учеб. пособие для нач. проф. образования. М. : Академия, 2010. 272 с.
14. Добряков И. В., Меньшакова А. В. Удовлетворенность браком мужчин и женщин на разных стадиях формирования супружеских отношений // Психическое здоровье. 2014. № 11 (102). С. 52-55.
15. Добряков И. В., Горьковая И. А., Микляева А. В. Изучение представлений о функциях семьи и о супружеских отношениях с помощью методики «Ассоциативный ромб» (на примере студенческой молодежи) // Сибирский психологический журнал. 2020. № 76. С. 78-87.
16. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по песочной терапии. Чудеса на песке. СПб. : Речь, 2003. 89 с.
17. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб. : Речь, 2006. 160 с. : ил.
18. Копытин А. И. Техники фототерапии. СПб. : Речь, 2010. 128 с. : ил.
19. Липси Д. Делаем коллаж. М. : Ниола-пресс, 2009. 48 с.
20. Макарова Е. Ю., Цветкова Н. А. Особенности психологической готовности к браку студенческой молодежи разной направленности образования // Проблемы современного образования. 2022. № 6. С. 32-47.

21. Малкина-Пых И. Г. Семейная терапия : справочник практического психолога. М. : Эксмо, 2008. 990 с.
22. Максимова И. В. Песочная терапия как метод психологической помощи в педагогической и коррекционной психологии // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2015. № 47.
23. Московичи С. Век толп. Исторический трактат по психологии масс : пер. с фр. М. : Центр психологии и психотерапии, 1998. 480 с.
24. Мотивация вступления в брак и ее влияние на кризис будущей семьи / А. М. Швец, Е. А. Могилевских, Е. Ю. Каргаполова [и др.] // Вопросы психологии. 2006. № 2. С. 89-96.
25. Нестерова А. А. Семейные ресурсы как условие жизнеспособности семьи в кризисных ситуациях // Развитие личности. 2016. № 1. С. 156-163.
26. Никитская Е. А., Гаврилина А. А. Теоретические основы изучения функций семьи как социального института // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 3-1. С. 101-104;
27. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. М. : Большая рос. энцикл., 2002. 527 с. : ил.
28. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / под ред. Е. Г. Силяевой. М. : Академия, 2011. 190 с. : табл.
29. Ростовская Т. К. Семья и семейный образ жизни в системе ценностей поколений // Человек в мире культуры. 2015. № 2. С. 3-9.
30. Синельников А. Б., Дмитриева Г. К. Брак // Большая российская энциклопедия. М., 2006. Т. 4. С. 152-160.
31. Чистякова Т. С. Ценность информации в ситуации выбора брачного партнера // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Сер. : Социальные науки. 2007. № 3. С. 137-142.
32. Шебанова В. И. Психологические функции ассоциативных метафорических карт (как психодиагностического и психотерапевтического

инструментария) // International scientific-practical conference of pedagogues and psychologists «Scientific Genesis». Geneva : European Association of pedagogues and psychologists «Science», 2014. С. 23-31.

33. Щербакова Т. Н., Забара Е. А. Психологические детерминанты агрессии родителей: возможности самоконтроля // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2020. № 3 (2). С. 101-111.

34. Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб. : Речь, 2006. 352 с.

35. Depressive symptoms, self-esteem and perceived parent-child relationship in early adolescence A. Babore, C. Trumello, C. Candelori, [et al.] // Frontiers in psychology. 2016. № 7. P. 982.

36. Center R. Sexual attraction & love: An instrumental theory. Springfield, 1975.

37. Snele M. S., Todorovic, J., Komlenic, M. Gender Roles and dimensions of family functioning as predictors of subjective well-being in men and women // TEME. 2020. P. 681-701

38. Winch R. F. The theory of complementary needs in mate selection // American Sociological Review. 1955. Vol. 20. P. 552-555;

---

# Приложение 1

## Опросник «Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП)

(А.Н. Волкова)

Методика "Ролевые ожидания и притязания в браке" содержит по 36 утверждений в каждом варианте (мужском и женском) и состоит из 7-ми шкал. Супругам предлагается самостоятельно ознакомиться с набором утверждений, соответствующих их полу, и выразить свое отношение к каждому утверждению, используя следующие варианты ответов: «Полностью согласен», «В общем, это верно», «Это не совсем так», «Это неверно».

### **Инструкция:**

«Перед Вами ряд утверждений, которые касаются брака, семьи, отношений между мужем и женой. Внимательно прочитайте утверждения текста и оцените степень своего согласия или несогласия с ними. Вам предлагается 4 варианта ответа, выражающие ту или иную степень согласия или несогласия с утверждением, а именно: «Полностью согласен», «В общем, это верно», «Это не совсем так», «Это неверно». Подбирая вариант ответа к каждому из утверждений, постарайтесь как можно точнее передать Ваше личное мнение, а не то, что принято среди Ваших близких и друзей. Свои ответы регистрируйте в специальном бланке».

### **Текст опросника (женский вариант)**

1. Настроение и самочувствие человека зависит от удовлетворения его сексуальных потребностей.
2. Счастье в браке зависит от сексуальной гармонии супругов.
3. Сексуальные отношения – главное в отношениях мужа и жены.
4. Главное в браке – чтобы у мужа и жены было много общих интересов.
5. Муж – это друг, который разделяет мои интересы, мнения, увлечения.
6. Муж – это, прежде всего друг, с которым можно поговорить о своих делах.

7. Самая главная забота мужа – обеспечить материальный достаток и бытовой комфорт семьи.
8. Муж должен заниматься домашним хозяйством наравне с женой.
9. Муж должен уметь обслужить себя, а не ждать, что жена возьмет на себя все заботы о нем.
10. Муж должен заниматься детьми не меньше, чем жена.
11. Я хотела бы, чтобы мой муж любил детей.
12. О мужчине я сужу по тому, хороший или плохой он отец своим детям.
13. Мне нравятся энергичные, деловые мужчины.
14. Я очень ценю мужчин, серьезно увлеченным своим делом.
15. Для меня очень важно, как оценивают на работе деловые и профессиональные качества моего мужа.
16. Муж должен уметь создавать в семье теплую, доверительную атмосферу.
17. Для меня главное – чтобы мой муж хорошо понимал меня и принимал такой, какая я есть.
18. Муж – это, прежде всего, друг, который внимателен и заботлив к моим переживаниям, настроению, состоянию.
19. Мне нравится, когда мой муж красиво и модно одет.
20. Мне нравятся видные, рослые мужчины.
21. Мужчина должен выглядеть так, чтобы на него было приятно смотреть.
22. Самая главная забота женщины, чтобы все в семье были обихожены.
23. Я всегда знаю, что нужно купить для моей семьи.
24. Я собираю полезные советы хозяйке: как готовить вкусные блюда, консервировать овощи, фрукты.
25. Главную роль в воспитании ребенка всегда играет мать.
26. Я не боюсь трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка.
27. Я люблю детей и с удовольствием занимаюсь с ними.
28. Я стремлюсь добиться своего места в жизни.
29. Я хочу стать хорошим специалистом своего дела.

30. Я горжусь, когда мне поручают трудную и ответственную работу.
31. Близкие и друзья часто обращаются ко мне за советом, помощью и поддержкой.
32. Окружающие часто доверяют мне свои беды.
33. Я всегда искренне и с чувством сострадания утешаю и опекаю нуждающихся в этом людей.
34. Мое настроение во многом зависит от того, как я выгляжу.
35. Я люблю красивую одежду, ношу украшения, пользуюсь косметикой.
36. Я придаю большое значение своему внешнему виду.

#### **Текст опросника (мужской вариант)**

1. Настроение и самочувствие человека зависит от удовлетворения его сексуальных потребностей.
2. Счастье в браке зависит от сексуальной гармонии супругов.
3. Сексуальные отношения – главное в отношениях мужа и жены.
4. Главное в браке – чтобы у мужа и жены было много общих интересов.
5. Жена – это друг, который разделяет мои интересы, мнения, увлечения.
6. Жена – это, прежде всего друг, с которым можно поговорить о своих делах.
7. Самая главная забота жены - чтобы в семье были накормлены и ухожены.
8. Женщина многое теряет в моих глазах, если она плохая хозяйка.
9. Женщина может гордиться собой, если она хорошая хозяйка своего дома.
10. Я хотел бы, чтобы моя жена любила детей и была им хорошей матерью.
11. Женщина, которая тяготится материнством, неполноценная женщина.
12. Для меня главное в женщине, чтобы она была хорошей матерью моим детям.
13. Мне нравятся деловые и энергичные женщины.
14. Я очень ценю женщин, всерьез увлеченных своим делом.
15. Для меня очень важно, как оценивают на работе деловые и профессиональные качества моей жены.

16. Жена должна, прежде всего, создавать и поддерживать теплую, доверительную атмосферу.
17. Для меня главное – чтобы моя жена хорошо понимала меня и принимала таким, каков я есть.
18. Жена – это прежде всего друг, который внимателен и заботлив к моим переживаниям, настроению, состоянию.
19. Мне нравится, когда моя жена красиво и модно одета.
20. Я очень ценю женщин, умеющих красиво одеваться.
21. Женщина должна выглядеть так, чтобы на нее обращали внимание.
22. Я всегда знаю, что надо купить для нашего дома.
23. Я люблю заниматься домашними делами.
24. Я могу сделать ремонт и отделку квартиры, починку бытовой техники.
25. Дети любят играть со мной, охотно общаются, идут на руки.
26. Я очень люблю детей и умею с ними заниматься.
27. Я принимал бы активное участие в воспитании своего ребенка, даже если бы мы с женой решили расстаться.
28. Я стремлюсь добиться своего места в жизни.
29. Я хочу стать хорошим специалистом своего дела.
30. Я горжусь, когда мне поручают трудную и ответственную работу.
31. Близкие и друзья часто обращаются ко мне за советом, помощью и поддержкой.
32. Окружающие часто доверяют мне свои беды.
33. Я всегда искренне и с чувством сострадания утешаю и опекаю нуждающихся в этом людей.
34. Мое настроение во многом зависит от того, как я выгляжу.
35. Я стараюсь носить ту одежду, которая мне идет.
36. Я придирчиво отношусь к крою костюма, фасону рубашки, цвету галстука.

Бланк для регистрации ответов

Дата \_\_\_\_\_ Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Образование \_\_\_\_\_

| №  | Полностью согласен | В общем, это верно | Это не совсем так | Это неверно |
|----|--------------------|--------------------|-------------------|-------------|
| 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 |                    |                    |                   |             |
| 26 |                    |                    |                   |             |
| 27 |                    |                    |                   |             |
| 28 |                    |                    |                   |             |
| 29 |                    |                    |                   |             |
| 30 |                    |                    |                   |             |
| 31 |                    |                    |                   |             |
| 32 |                    |                    |                   |             |
| 33 |                    |                    |                   |             |
| 34 |                    |                    |                   |             |
| 35 |                    |                    |                   |             |
| 36 |                    |                    |                   |             |

Обработка полученных результатов

После выполнения супругами задания ответы мужа и жены заносятся в таблицу

«Консультационное исследование семейных ценностей»

Консультационное исследование семейных ценностей

| Шкала семейных ценностей          | № утверждения | Балл | № утверждения | Балл | Общий показатель (в баллах) |
|-----------------------------------|---------------|------|---------------|------|-----------------------------|
| Интимно-сексуальная               | 1             |      |               |      |                             |
|                                   | 2             |      |               |      |                             |
|                                   | 3             |      |               |      |                             |
|                                   | =             |      |               |      |                             |
| Личностная идентификация супругом | 4             |      |               |      |                             |
|                                   | 5             |      |               |      |                             |
|                                   | 6             |      |               |      |                             |
|                                   | =             |      |               |      |                             |
| Хозяйственно-бытовая              | Ожидание      |      | Притязание    |      |                             |
|                                   | 7             |      | 22            |      |                             |
|                                   | 8             |      | 23            |      |                             |
|                                   | 9             |      | 24            |      |                             |
| Родительско-воспитательная        | 10            |      | 25            |      |                             |
|                                   | 11            |      | 26            |      |                             |
|                                   | 12            |      | 27            |      |                             |
|                                   | =             |      | =             |      |                             |
| Социальная активность             | 13            |      | 18            |      |                             |
|                                   | 14            |      | 29            |      |                             |
|                                   | 15            |      | 30            |      |                             |
|                                   | =             |      | =             |      |                             |
| Эмоционально-психотерапевтическая | 16            |      | 31            |      |                             |
|                                   | 17            |      | 32            |      |                             |
|                                   | 18            |      | 33            |      |                             |
|                                   | =             |      | =             |      |                             |
| Внешняя привлекательность         | 19            |      | 34            |      |                             |
|                                   | 20            |      | 35            |      |                             |
|                                   | 21            |      | 36            |      |                             |
|                                   | =             |      | =             |      |                             |

Текст методики делится на 7 шкал семейных ценностей. Баллы по каждой шкале семейных ценностей суммируются отдельно. По первым двум шкалам эти результаты будут итоговыми и переносятся в последний столбец таблицы. Итоговые баллы остальных пяти шкал вычисляются как полусумма баллов по подшкалам "ожидания" и "притязания". Ролевые ожидания – это установка мужа и жены на активное выполнение партнером семейных обязанностей, а ролевые притязания – личная готовность каждого из партнеров выполнять семейные роли. Ответы оцениваются следующим образом:

- ответ "Полностью согласен" оценивается в 3 балла.
- ответ "В общем, это верно" - 2 балла.
- ответ "Это не совсем так" - 1 балл.
- ответ "Это неверно" - 0 баллов.

Таким образом, минимальный суммарный балл по шкале составляет 0 баллов, максимальный итоговый балл по шкале – 9 баллов.

Низкие оценки по шкале – 0 - 3 балла;

Средние оценки по шкале – 4 - 6 балла;

Высокие оценки по шкале – 7 - 9 баллов.

### **Интерпретация шкал семейных ценностей:**

Интимно-сексуальная шкала (утверждения № 1 – 3) – шкала значимости сексуальных отношений в супружестве. Высокие оценки по шкале означают, что супруг(а) считает сексуальную гармонию важным условием супружеского счастья, отношение к супруге(у) существенно зависит от оценки ее (его) как сексуального партнера. Низкие оценки по шкале интерпретируются как недооценка сексуальных отношений в браке.

Шкала личностной идентификации с супругом(ой) (утверждения № 4 – 6) – шкала, отражающая установку мужа (жены) на личностную идентификацию с брачным партнером: ожидание общности интересов, потребностей, ценностных

ориентаций, способов время препровождения. Низкие оценки по шкале предполагают установку на личную автономию.

Хозяйственно-бытовая шкала измеряет установку супругов на реализацию хозяйственно-бытовой функции семьи. Эта шкала, как и все последующие, имеет две подшкалы: "ролевые ожидания" и "ролевые притязания". Подшкала "ролевые ожидания" (утверждения № 7 – 9) – оценки рассматриваются как степень ожидания от партнера активного решения бытовых вопросов. Чем выше оценки по шкале ролевых ожиданий, тем больше требований предъявляет муж (жена) к участию супруга в организации быта, тем большее значение имеет хозяйственно-бытовые умения и навыки партнера. Подшкала "ролевые притязания" (утверждения № 22 – 24) отражает установки на собственное активное участие в ведении домашнего хозяйства. Общая оценка по шкале рассматривается как оценка мужем (женой) значимости бытовой организации семьи.

Родительское – воспитательская шкала позволяет судить об отношении супругов к своим родительским обязанностям. Подшкала ролевых ожиданий (утверждения № 10 – 12) показывает выраженность установки супруга(и) на активную родительскую позицию брачного партнера. Подшкала ролевых притязаний (утверждения № 25 – 27) отражает ориентации мужа (жены) на собственные обязанности в воспитании детей. Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости для супруга(и) родительских функций. Чем выше оценка шкалы, тем большее значение придает муж (жена) роли отца (матери), тем более он (она) считает родительство основной ценностью, концентрирующей вокруг себя жизнь семьи.

Шкала социальной активности отражает установку на значимость внешней социальной активности (профессиональной, общественной) для стабильности брачно-семейных отношений. Подшкала "ролевые ожидания" (утверждения № 13 – 15) измеряет степень ориентации мужа (жены) на то, что брачный партнер должен иметь серьезные профессиональные интересы, играть активную общественную роль. Подшкала "ролевые притязания" (утверждения № 28 – 30)

иллюстрирует выраженность собственных профессиональных потребностей супруга(и). Общая оценка шкалы выражает значимость внесемейных интересов для мужа (жены), являющихся основными ценностями в процессе межличностного взаимодействия супругов.

Эмоционально - психотерапевтическая шкала выражает установку на значимость эмоционально - психотерапевтической функции брака. Подшкала "ролевые ожидания" (утверждения № 16 – 17) измеряет степень ориентации мужа (жены) на то, что брачный партнер возьмет на себя роль эмоционального лидера в семье в вопросах: коррекция психологического климата в семье, оказания моральной и эмоциональной поддержки, создание "психотерапевтической атмосферы". Подшкала "ролевые притязания" (утверждения № 31 – 33) показывает стремление мужа (жены) быть семейным "психотерапевтом". Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости для супруга(и) взаимной моральной и эмоциональной поддержки членов семьи, ориентации на брак как среду, способствующую психологической разрядке и стабилизации.

Шкала внешней привлекательности отражает установку мужа (жены) на значимость внешнего облика, его соответствие стандартам современной моды. Подшкала "ролевые ожидания" (утверждения № 19 – 21) отражает желание супруга(и) иметь внешне привлекательного партнера. Подшкала "ролевые притязания" (утверждения № 34 – 36) иллюстрирует установку на собственную привлекательность, стремление модно и красиво одеваться. Общая оценка – показатель ориентации супруга(и) на современные образцы внешнего облика.

## Приложение 2

### Методика диагностики стиля поведения в конфликте

(К. Томас)

Методика служит для диагностики выраженности у испытуемых стратегий поведения в конфликтной ситуации.

Для описания типов поведения людей в конфликтах К. Томас применяет двумерную модель, основополагающими измерениями, в которой являются кооперация, связанная со вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах.

Соответственно этим двум измерениям Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

- 1) соревнование (конкуренция) как стремление к отстаиванию своих интересов в ущерб другому;
- 2) приспособление - принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- 3) компромисс - уступка в ответ на уступку;
- 4) избегание – отсутствие стремления, как к кооперации, так и к достижению собственных целей;
- 5) сотрудничество - участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

#### **Инструкция:**

вам будет дано 30 пар суждений. Вам необходимо выбрать именно то, которое, на ваш взгляд, в наибольшей степени соответствует вашему обычному поведению. Над ответами не нужно подолгу задумываться. В тесте нет правильных или неправильных ответов, и, чем честнее вы будете с самими собой, тем достовернее будут полученные результаты. На прохождение теста отводится от 15 до 30 минут.

Бланк для тестирования

Дата \_\_\_\_\_ Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
 Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Образование \_\_\_\_\_

| №  | Суждения |   |
|----|----------|---|
| 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 с учетом интересов другого и моих собственных                                |
| 3  | А        | Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего   |
|    | Б        | Я стараюсь успокоить другого и главным образом 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 бесполезной напряженности                                    |
| 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 в чем-то 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 своем мнении, если он также идет 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                                      |

| №  | Суждения |  |
|----|----------|--|
| 15 | А        | Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения  |
|    | Б        | Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности   |
| 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 напряженности   |
| 18 | А        | Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем   |
|    | Б        | Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу                                 |
| 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 стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих  |
| 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        | Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас  |
|    | 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 показать 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        | Зачастую я избегаю занимать позицию, 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 обычно 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 совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха |

Ключ

| №   | Соперничест<br>во | Сотрудничес<br>тво | Компроми<br>сс | Избега<br>ние | Приспособлен<br>ие |
|-----|-------------------|--------------------|----------------|---------------|--------------------|
| 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                  |

## Интерпретация результатов теста

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

То количество баллов, которое вы набрали по каждой из шкал, показывает, насколько выражена у вас тенденция к тому или иному поведению в процессе конфликтного взаимодействия (характеристики указаны в начале). Чтобы узнать, какой тип поведения у вас доминирует, нужно просто сопоставить баллы по каждой из форм, и выбрать ту, по которой набрано наибольшее количество баллов.

Как уже упоминалось, Кеннет Томас полагал, что самой конструктивной и продуктивной является стратегия сотрудничества, т.к. только посредством неё в выигрыше могут остаться все стороны конфликта. Однако некоторые специалисты утверждают, что наиболее оптимально применять все пять стратегий, а лучшими показателями считаются такие, когда по каждому типу поведения набрано от 5 до 7 баллов.

**Соперничество:** наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

**Приспособление:** означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.

**Компромисс:** компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.

**Уклонение (избегание):** для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей

**Сотрудничество:** когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

## Приложение 3

### Анкета «Современная семья: ресурсы и риски»

Анкета направлена на изучение рефлекслируемого образа современной семьи в представлениях молодежи.

Анкета представляет собой модификацию метода неоконченных предложений.

#### Текст анкеты

1. Семья сегодня – это ...
2. Успешность жизни в семье зависит от ...
3. В современно семье на первый план выходит ...
4. В оптимизации внутрисемейных отношений главную роль играет ...
5. Сегодня семья характеризуется такими особенностями, как ...
6. Приоритетными ценностями в семье являются ...
7. Счастье в семейной жизни зависит ...
8. Рисками семейной жизни являются ...
9. Факторы, определяющие успешность семьи – это ...
10. Распределение ролей в семье должно происходить с учетом ...
11. Отношения между родителями и детьми должны строиться на принципах ...
12. Среди функций современной семьи главные – это ...
13. Причины семейных конфликтов заключаются в ...
14. Психологический комфорт в семье определяется ...
15. Современная семья обладает следующими ресурсами ...
16. Конфликтные ситуации в семье необходимо решать при помощи ...
17. Лидером в семье должен быть ...
18. Каждый член семьи имеет право ...
19. Неблагополучные семьи – это ...
20. Самочувствие в семье ее членов зависит от ...

*электронное учебное издание*

**А. К. Берсирова, Ф. П. Хакунова**

**«Программа по созданию позитивного  
образа будущей семьи».**

**ПРАКТИКУМ К КУРСУ  
«Психология гендерных отношений».**  
*учебное пособие*

---

изображение на обложке Изображение от freerik

Подписано к использованию 31.05.2024 г.  
Объем 3,4 усл. печ. л.  
ООО «ЭЛИТ». 385020, РФ, Республика Адыгея,  
г. Майкоп, а/я 09.  
E-mail: [elit-publishing@ya.ru](mailto:elit-publishing@ya.ru)