МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАІНИ

СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

кафедра практичної психології та соціальної роботи

**Жидченко Г.С.**

**Кваліфікаційна магістерська робота**

**Особистісні якості членів подружжя як чинник психологічного благополуччя в шлюбі**

**Сєвєродонецьк**

**2019**

**СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки**

(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра практичної психології та соціальної роботи**

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до кваліфікаційної магістерської роботи**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_магістр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 053 - Психологія

(шифр і назва)

галузі знань 05 – Соціально-поведінкові науки

(шифр і назва)

спеціалізації Практична психологія

на тему:Особистісні якості членів подружжя як чинник психологічного благополуччя в шлюбі

Виконав: студент групи ПСПП-17зм Жидченко Г.С.

Керівник: д.психол.н., проф. Шевяков О.В.

Завідувач кафедри практичної психології

та соціальної роботи

д. психол. н., проф. Завацька Н.Є.

Рецензент

д. психол. н., проф. Пілецька Л.С.

Сєвєродонецьк - 2019

**СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки**

(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра практичної психології та соціальної роботи**

(повна назва кафедри)

Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_магістр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 053 - Психологія

(шифр і назва)

галузі знань 05 – Соціально-поведінкові науки

(шифр і назва)

спеціалізації Практична психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

**практичної психології та**

**соціальної роботи, проф.**

**Завацька Н.Є.**

«23» 10 2018 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

**Жидченко Ганні Сергіївні**

(прізвище, ім’я, по батькові )

1. Тема роботи: Особистісні якості членів подружжя як чинник психологічного благополуччя в шлюбі

Керівник роботи Шевяков О.В., д. психол. н., проф.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від «23» жовтня 2018 року № 224/42

2. Строк подання студентом роботи 20.12.2018 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи - 118, табл. – 6, список використаної літератури – 150 джерел.*

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *дослідити особливості особистісних якостей членів подружжя як чинника психологічного благополуччя в шлюбі.*

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  Консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| **1.** | Шевяков О.В. – д.психол.н., проф. кафедри практичної психології та соціальної роботи | 23.10.2018р. | 23.10.2018р. |
| **2.** | Шевяков О.В. – д.психол.н., проф. кафедри практичної психології та соціальної роботи | 23.10.2018р. | 23.10.2018р. |
| **3.** | Шевяков О.В. – д.психол.н., проф. кафедри практичної психології та соціальної роботи | 23.10.2018р. | 23.10.2018р. |

7. Дата видачі завдання 23.10.2018 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Назва етапів дипломного проектування** | **Строк виконання етапів** | **Примітка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи | 10.2018 р. | 10.2018 р. |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження | 10-11. 2018 р. | 10-11. 2018 р. |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 10.2018 р. | 10.2018 р. |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 10-11. 2018 р. | 10-11. 2018 р. |
| 5 | Розробка програми формувальних заходів | 11.2018 р. | 11.2018 р. |
| 6 | Проведення повторного тестування та оцінка ефективності формувальних заходів | 11-12. 2018 р. | 11-12. 2018 р. |
| 7 | Підготовка кваліфікаційної магістерської роботи до захисту та захист роботи | 01.2019 р. | 01.2019 р. |

Студент Жидченко Г.С.

Керівник роботи Шевяков О.В.

РЕФЕРАТ

Текст - 118 с., табл. – 6, джерел – 150.

У роботі проведено аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення проблеми особистісних якостей членів подружжя як чинника психологічного благополуччя в шлюбі.

Наведено результати емпіричного дослідження щодо специфіки особистісних якостей членів подружжя як чинника психологічного благополуччя в шлюбі.

Визначено доцільність використання соціально-психологічної програми щодо розвитку особистісних якостей членів подружжя як чинника психологічного благополуччя в шлюбі.

Ключові слова: ОСОБИСТІСТЬ, ШЛЮБ, ПОДРУЖЖЯ, СУБʼЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, сУЧАСНИЙ СОЦІУМ, ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ.

**ЗМІСТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ВСТУП |  | 7 |  |
| РОЗДІЛ | 1. | ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ 12 |  |
|  | 1.1. | Основні функції, механізми та структура психологічного благополуччя особистості 12 |  |
|  | 1.2. | Концептуальні підходи до проблеми благополуччя особистості в шлюбі та феномена  благополучного шлюбу 25 |  |
| РОЗДІЛ | 2. | Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників ПСИХОЛОГІЧНОГО благополуччя особистості в шлюбі 41 |  |
|  | 2.1. | Методичні заходи та процедура констатувального етапу дослідження 41 |  |
|  | 2.2. | Диференціація вибірки за показниками психологічного благополуччя досліджуваних в шлюбі 71 |  |
| РОЗДІЛ | 3. | Соціально-психологічні засади підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі 83 |  |
|  | 3.1. | Принципи побудови програми соціально-психологічної підтримки психологічного благополуччя  особистості в шлюбі 83 |  |
|  | 3.2. | Оцінка ефективності програми соціально-психологічної підтримки психологічного благополуччя  особистості в шлюбі 96 |  |
| ВИСНОВКИ 100 | | |  |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 103 | | |  |

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** В умовах стрімких трансформаційних змін та перебудови всіх сфер життя, які відбуваються в сучасному суспільстві, закономірно зростає актуальність соціально-психологічних досліджень щодо вивчення проблеми психологічного благополуччя особистості. Це викликано гострою необхідністю у визначенні того, що є підставою для збереження внутрішньої рівноваги за таких умов, із чого складається переживання психологічного благополуччя особистості, які компоненти лежать в його основі, яким чином воно бере участь в регуляції поведінки, а також виокремлення методів психологічної допомоги у вирішенні проблеми підтримки психологічного благополуччя особистості.

Однією з найбільш значущих сфер життєдіяльності особистості є сімʼя, в якій центральне місце посідають шлюбні відносини, що створюють психологічний простір життєвого світу особистості, визначають якість її сімейного життя. Благополуччя в шлюбі забезпечує переживання субʼєктивної задоволеності особистості подружніми стосунками, і є основою її психологічного комфорту та позитивного психоемоційного самопочуття, а отже проблема дослідження соціально-психологічних чинників психологічного благополуччя особистості в шлюбі заслуговує на вивчення.

Проблема психологічного благополуччя особистості стала предметом психологічних досліджень і активно розробляється в останні роки: вивчаються питання структури психологічного благополуччя особистості (E. Дінер); вплив життєвих цілей на психологічне благополуччя (Р. Еммонс); гендерні відмінності в переживанні психологічного благополуччя (Р. Інглехарт); особливості психологічного благополуччя та його звʼязок з емоційним інтелектом (І. Горбаль, М. Єлейко); функції особистісних прагнень у переживанні молодою людиною психологічного благополуччя (Е. Кологривова); субʼєктивне благополуччя розглядається як чинник самоактуалізації особистості (Г. Пучкова). Серед робіт науковців, в яких опосередковано розглядаються проблеми благополуччя в шлюбі, слід відзначити дослідження, присвячені психологічній сумісності подружжя та емоційній адаптації в перші роки після укладання шлюбу (М. Обозов, А. Султанова, Т. Трапезникова, П.  Якобсон та ін.); чинникам, що впливають на задоволеність шлюбом чоловіків і жінок, характер їх сімейного спілкування (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Камінська, Н. Хлопоніна та ін.); впливу ціннісних орієнтацій і шлюбно-сімейних установок партнерів на внутрішньосімейну взаємодію (В. Бочелюк, Т. Говорун, Г. Дубчак, Л. Мороз, І. Хитріна та ін.), ідентифікації особистості в подружжі як умови благополуччя сімейних стосунків (Ю. Дмитрук); процесу формування шлюбно-сімейних відносин та специфіці шлюбного вибору особистості (О. Кляпець).

Разом із цим питання соціально-психологічних чинників, які визначають психологічне благополуччя особистості в шлюбі, ще не виступало предметом спеціального соціально-психологічного дослідження та не знайшло достатнього висвітлення у психології.

**Об’єкт дослідження** – психологічне благополуччя особистості.

**Предмет дослідження** – особистісні якості членів подружжя як чинник психологічного благополуччя в шлюбі.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя особистості в шлюбі; розробити інтегровану програму соціально-психологічної підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі та оцінити її ефективність.

Для досягнення мети було сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми психологічного благополуччя особистості в науковій літературі.
2. Виокремити структурні складові психологічного благополуччя особистості в шлюбі, його функції та рівні прояву.
3. Емпірично визначити соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя особистості в шлюбі.

4. Розробити інтегровану програму соціально-психологічної підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі та оцінити її ефективність.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** складали: концептуальні підходи до проблеми формування та розвитку особистості (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Г. Балл, М. Боришевський, Б. Братусь, Л. Виготський, Г. Костюк, С. Максименко, С. Рубінштейн); концепції щастя, психологічного благополуччя та задоволеності життям (М. Аргайл, Е. Дінер, Ф. Конверс, Т. Молодиченко, К. Роджерс, Р. Шаміонов, Ш. Шварц), концептуальні підходи до благополуччя у шлюбі та феноменологічні основи сумісності подружжя (Т. Андреєва, В. Бойко, Л. Боярин, Л. Гозман, Е. Ейдемілер, С. Ковальов, Л. Пілецька) та самореалізації особистості в шлюбі як чинника її психологічного благополуччя (Ю. Дмитрук, І. Кон, Л. Коростильова, А. Маслоу, Г. Пучкова, А. Султанова, І. Хитріна), системний підхід до вивчення сім’ї (Ю. Альошина, О. Блинова, Ю. Бохонкова, В. Бочелюк, М. Обозов); концепції статево-рольової соціалізації особистості (Т. Говорун, О. Кікінеджі, О. Літвінова, Т. Титаренко), сучасні теорії сімейної психотерапії (Н. Аккерман, З. Кісарчук, С. Кратохвіл, С. Мінухіна, В. Сатир, К. Сєдих, В. Столін, М. Уорден, Ч. Фішман, Д. Фрімен, Дж. Хейлі, В. Юстицкіс), положення і принципи активного соціально-психологічного навчання (О. Бондарчук, С. Гарькавець, Л. Карамушка, А. Коваленко, З. Ковальчук, М. Тоба, Т. Яценко).

Для досягнення поставленої мети та розв’язання завдань використано комплекс **методів дослідження**:

– *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння сучасних наукових й емпіричних досліджень з проблеми вивчення соціально-психологічних чинників психологічного благополуччя особистості в шлюбі, а також їх узагальнення, класифікація й систематизація;

– *емпіричні*: бесіда; спостереження; анкетування (анкета «Виявлення специфіки стосунків і умов взаємодії в шлюбі» Ю. Дмитрук); психодіагностичні методики: тест «Опитувальник задоволеності шлюбом» (ОЗШ) (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); комплексна методика «Діагностика самореалізації особистості в сім’ї» (на операціональному рівні, рівні цінностей і рольових установок) у модифікації Ю. Дмитрук; метод семантичного диференціалу (Ч. Осгуд); «Оксфордський опитувальник щастя» (М. Аргайл); методики діагностики соціально-психологічної адаптованості (СПА) (К. Роджерс, Р. Даймонд, в адаптації О. Осницького) та ціннісних орієнтацій (М. Рокич); шкали психологічного благополуччя (Г. Перуе-Баду в адаптації М. Соколової), соціальної бажаності (Д. Кроун, Д. Марлоу, в адаптації Ю. Ханіна) та афективного балансу (Н. Бредбурн); опитувальники «Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових очікувань у шлюбі» (Г. Волкова) та «Міжособистісний сімейний конфлікт» (МСК) (В. Левкович, О. Зуськова);

– *методи математичної обробки даних* з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 17.0).

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що визначено зміст, структурні складові (когнітивно-оцінну, мотиваційно-ціннісну, емоційно-поведінкову) та функції (регулятивну, прогностичну, розвивальну) психологічного благополуччя особистості в шлюбі; виокремлено соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя особистості за показниками функціонування його структурних складових в умовах шлюбу; розроблено інтегровану програму соціально-психологічної підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі, ефективність реалізації якої забезпечено принципами її побудови й функціонування та системністю застосування визначених соціально-психологічних чинників.

**Теоретичне значення** дослідження полягає: в використанні методології системного, структурного, функціонально-рольового та адаптивного підходів до вивчення проблеми психологічного благополуччя особистості в шлюбі; визначенні та систематизації змісту, функцій і структурних складових психологічного благополуччя особистості в шлюбі та критеріїв психологічно благополучного шлюбу; у науковому соціально-психологічному обґрунтуванні методів підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає: в можливості застосування методичного інструментарію для дослідження психологічного благополуччя особистості в шлюбі; у розробці принципів побудови й функціонування інтегрованої програми соціально-психологічної підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі та її апробації. Результати дослідження можуть бути покладені: в практику надання психологічної допомоги особистості в напрямку підтримки її психологічного благополуччя в шлюбі, у процесі консультативної та психокорекційної роботи з подружжям з метою підвищення якості їх взаємодії та психологічного благополуччя шлюбу; в основу розробки психологічно обґрунтованої системи підготовки психологів, практичних психологів, соціальних працівників до відповідних напрямків професійної діяльності.

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ**

**ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

**1.1. Основні функції, механізми та структура психологічного благополуччя особистості**

Дослідники розрізняють три варіанти психологічного благополуччя: фізичне, психологічне і соціальне. Таке розуміння народилося не випадково. Воно узгоджується з підходами психологів до внутрішньої структурі особистості, що включають нерозривну єдність трьох Я: фізичне Я, соціальне Я і духовне Я (У. Джеймса) [60].

Фізичне Я включає тілесну організацію і все матеріальне, чим володіє людина. Структуру соціального Я складають ролі, норми і прагнення людини до суспільства. Духовне Я – це «повне обʼєднання окремих станів свідомості, конкретно взятих духовних здібностей і властивостей» [60, с. 9].

У вивченні психологічного благополуччя неможливо відривати один від одного різні компоненти Я: субʼєктивне благополуччя включає всі виділені аспекти. Оскільки ми говоримо про субʼєктивне благополуччя особистості, воно природно включає соціально-нормативні ціннісні установки, реалізація яких зумовлена ​​всією сукупністю умов її соціалізації, (як у субʼєктивному, так і в обʼєктивному планах), так само як і реалізація потреб також є соціальний контекст, нарешті, глобальну оцінку свого існування на основі співвіднесення приватних і узагальнених уявлень про своє життя і самореалізації в ньому з «еталонними уявленнями», засвоюваними в процесі соціалізації [132].

У поняття психологічного благополуччя необхідно включати і конкретні форми поведінки, які дозволяють покращувати якість життя на всіх рівнях (фізичному, соціальному і духовному) і дозволяють досягати високого ступеня самореалізації.

Як зазначалося вище, понятійний конструкт «субʼєктивне благополуччя» був концептуалізований Р. Шаміоновим. Автор розвиває оригінальний погляд на механізми, детермінанти, змістовні характеристики цього соціально-психологічного явища. Учений ураховує базову категорію соціально-психологічних стосунків і соціально-когнітивної парадигми в психології. Водночас існує значна кількість досліджень, присвячених аналізу цього феномену. П. Фесенко, зокрема, підкреслює, що з поняттям психологічного благополуччя асоціюють цілий ряд близьких, але не тотожних за своїм значенням понять: «психічне здоровʼя», «норма», «нормальна й аномальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «самоактуалізована особистість» та ін.

Найчастіше «субʼєктивне благополуччя» співвідноситься з такою відомою категорією, як «психічне здоровʼя». Фіксація психічного здоровʼя повязана переважно з наявністю зовнішнього спостерігача, який прагне обʼєктивно оцінити стан психіки людини за наперед визначеними критеріями, іноді дуже різноманітними, а субʼєктивне благополуччя існує, передусім, у свідомості самого субʼєкта, визначається як екзистенціальне переживання людиною становлення до власного життя, що повʼязане з такими буденними поняттями, як щастя, щасливе життя тощо.

Близьким за змістом субʼєктивному благополуччю є поняття задоволеності, яке в психологічних дослідженнях розглядається з різних боків: як складова щастя, задоволеність працею, задоволеність життям, проте цілісне розуміння задоволеності в науці до сьогодні не вироблене.

Психологічне, або субʼєктивне благополуччя, традиційно розглядається в контексті проблеми якості життя, але має дуже розпливчасте розуміння і в цілому розуміється як оцінювання задоволення, яке люди отримують, задовольняючи матеріальні та духовні потреби.

Разом з такими обʼєктивними складовими якості життя, як тривалість життя, наявність дітей та їхня кількість, фізичне здоровʼя, матеріальне благополуччя, соціальна активність та ін. виділяють, як самостійну складову, психологічне благополуччя особистості.

Згідно з моделлю Г. Вороніної, субʼєктивне благополуччя розуміється як системна якість людини, якe вона набуває в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, виявляється в субʼєкта як переживання змістовної наповненості та цінності життя в цілому, як засоби досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей, і служить умовою для реалізації її потенційних можливостей і здібностей [47].

Аналізуючи різноманітні підходи до поняття психологічного благополуччя, П. Фесенко пропонує розуміти цей конструкт як досить складне переживання задоволеності власним життям, що характеризує одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. Підкреслюється, що існування розриву між тим, ким людина є і тим, ким вона може і хоче бути, зумовлює необхідність виділення актуального й ідеального психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя – інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також міри реалізованості цієї спрямованості, що субʼєктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям.

Субʼєктивне благополуччя особистості включає її соціально-нормативні ціннісні установки, реалізація яких зумовлена всією сукупністю умов соціалізації як в субʼєктивному, так і в обʼєктивному планах, а також і реалізацію потреб, що мають соціальний контекст, зрештою, глобальне оцінювання свого існування на основі співвідношення власних і узагальнених уявлень про своє життя і самореалізацію в ньому з «еталонними уявленнями», набутими в процесі соціалізації [96; 98; 144].

З огляду на привабливість психологічного благополуччя, не можна не сказати і про такий його бік, як суспільна значимість його змісту. Мова йде про благополуччя, що розуміється по-різному залежно від суспільно або індивідуально, просоціально або антисоціально орієнтованої особистості, залежно від її егоїстичної або альтруїстичної спрямованості. Можна бути «благополучним», задовольняючи лише свої власні амбіції, реалізовуючи наміри й не співвідносити ні своїх бажань, ні наслідків їхньої реалізації з мікро- і макросоціумом. Наслідок цього – внутрішня порожнеча та соціальна ізоляція, що призводить до неможливості самореалізації, а отже, зниження індексу психологічного благополуччя в майбутньому. Ймовірно, неповноцінна і протилежна власна позиція – альтруїстична.

Судження про задоволеність, благополуччя будується саме на ставленні особистості до повноти, глибини, якості, тобто змістовних боків подій і явищ, – їхнім контекстам. Тому, не змінивши ставлення до чого-небудь, наприклад, фрустраційної ситуації, що травмує, неможливо змінити стан. З цього виходить, що насамперед необхідно звернути увагу не стільки на власне динаміку афектних компонентів психологічного благополуччя, скільки на ті контексти, на основі яких воно формується, їхні звʼязки [140].

Саме здатність людини пристосовуватися до постійно змінюваних соціальних умов, основними складовими якої є позитивне мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, оточення, самого себе) і позитивна соціальна поведінка (вияв добровільної активності на роботі, поведінка, яка допомагає в сімʼї, прийняття й надання соціальної підтримки), забезпечує досягнення соціально значущих результатів, а отже, підвищення задоволеності життям, збільшення позитивних емоційних переживань, зниження вірогідності психологічних виявів дистресу, а також кількості стресових ситуацій.

Субʼєктивне благополуччя (чи неблагополуччя) конкретної людини складається з власного оцінювання різних боків життя людини. Окремі оцінки зливаються у відчуття психологічного благополуччя. Уявлення про власне благополуччя або благополуччя інших людей спирається на обʼєктивні критерії благополуччя, успішності, показники здоровʼя, матеріального достатку. Відчуття благополуччя зумовлене особливостями ставлення особистості до себе, навколишнього світу в цілому. На думку Ш. Тейлор, Л. Піпло, Д. Сіре задоволеність – це субʼєктивне оцінювання індивідом якості взаємин, якщо винагороди, які ми отримуємо, переважають над нашими витратами. Ми відчуваємо задоволення, якщо взаємини відповідають нашим надіям та очікуванням.

У субʼєктивному благополуччі виділяють два основні компоненти: когнітивний (рефлексія) – уявлення про окремі сторони свого буття, і емоційний– домінантний емоційний тон ставлення до свого буття. Когниції й почуття - це узгодженість переконань, поведінки та почуттів. Переконання певною мірою визначаються нашими афектними перевагами, і навпаки. Люди схильні перебудовувати свої переконання і сприйняття фактів так, щоб ті відповідали їхнім оцінним перевагам. Когнітивний компонент благополуччя виникає за умов цілісної, несуперечливої картини світу в субʼєкта та розуміння поточної життєвої ситуації. Дисонанс у подружню когнітивну сферу вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної та інформаційна (чи сенсорна) депривація. Емоційний компонент благополуччя виникає як переживання, що обʼєднує почуття, які зумовлені успішним (чи неуспішним) функціонуванням особистості. Дисгармонія в будь-якій сфері особистості викликає емоційний дискомфорт, який засвідчує неблагополуччя в різних сферах шлюбу [63; 105; 110].

Благополуччя залежить від наявності чітких цілей, успішності в реалізації планів і поведінки, наявності ресурсів і умов для досягнення цілей. Неблагополуччя виникає в ситуації фрустрації, при монотонній старанній поведінці. Благополуччя залежить від міжособистісних стосунків, що задовольняють можливості спілкуватися й отримувати від цього позитивні емоції, забезпечувати потребу в емоційному теплі. Руйнує благополуччя соціальна ізоляція (депривація), напруженість у міжособистісних стосунках.

Як зазначалося вище, субʼєктивне благополуччя – поняття, що означає власне ставлення людини до своєї особистості, життя та процесів, що мають важливе значення для неї з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Визначення психологічного благополуччя, що міститься в наукових працях різних авторів [30; 63; 98], можна згрупувати в три категорії:

- нормативне благополуччя, яке визначається за зовнішнім критерієм, таким як доброчесне «правильне» життя. Умовою благополуччя є ступінь відповідності тій системі цінностей, яка сформована в цій культурі. Людина відчуває благополуччя, якщо вона має деякі соціально бажані якості;

- визначення психологічного благополуччя зводиться до поняття задоволеності життям і повʼязується зі стандартами респондента щодо гарного життя. Благополуччя є глобальним оцінюванням якості життя людини відповідно до її власних критеріїв. Це визначення пояснює благополуччя як гармонійне задоволення бажань і прагнень людини;

- третє значення поняття психологічного благополуччя тісно повʼязане з буденним розумінням щастя як переваги позитивних емоцій над негативними. У цьому визначенні акцент зроблено на приємних емоційних переживаннях, які або обʼєктивно переважають у житті людини, або людина субʼєктивно схильна до них;

Поняття психологічного благополуччя дуже неоднозначне. Е. Дінер, аналізуючи наукову літературу, виділив такі ознаки психологічного благополуччя:

- субʼєктивність; це означає, що субʼєктивне благополуччя існує всередині індивідуального досвіду;

- позитивність виміру; субʼєктивне благополуччя – це не просто відсутність негативних чинників, що є характерним для більшості визначень психічного здоровʼя. Потрібна наявність певних позитивних показників;

- глобальність виміру; субʼєктивне благополуччя, зазвичай, включає глобальне оцінювання всіх аспектів життя особистості в період від декількох тижнів до десятків років;

- саме субʼєктивне ставлення особистості до життя, його колізії та зміни зумовлюють душевне та моральне задоволення від власного життя, навіть у тому випадку, коли обʼєктивні характеристики свідчать про зворотне;

У поняття психологічного благополуччя необхідно включати й конкретні форми поведінки, які дозволяють покращувати якість життя на всіх рівнях (фізичному, соціальному та духовному) і дозволяють досягати високого ступеня самореалізації.

Дослідники виділяють у субʼєктивному благополуччі когнітивний (судження про задоволеність життям) і афективний (позитивні і негативні емоції) компоненти. Позитивні і негативні емоції, що входять до афективного компоненту, перебувають в складному взаємозвʼязку один з одним. Як перші, так і другі корелюють із загальним субʼєктивним благополуччям, але кореляції їх між собою можуть бути різними в залежності від ряду умов: по-перше, позитивний і негативний ефект не є незалежними в кожен конкретний момент часу: кожен тип афекту має явну тенденцію придушувати інший тип. Внаслідок цього два типи афекту негативно корелюють один із одним відносно частоти, тобто чим частіше людина відчуває один афект, тим рідше вона відчуває інший; по-друге, позитивний і негативний афекти повʼязані позитивними кореляціями відносно інтенсивності, тобто людина, що зазнає в житті більш інтенсивні позитивні емоції, схильна відчувати також і більш інтенсивні негативні емоції; по-третє, при вимірі середніх рівнів позитивних і негативних афектів в перебігу тривалих періодів часу виявляються низькі кореляції між ними, оскільки середні рівні є результатом як частоти, так і інтенсивності афекту.

Поведінковий компонент психологічного благополуччя повʼязаний з процесами самореалізації та самоактуалізації. У поняття психологічного благополуччя необхідно включати і конкретні форми поведінки, які дозволяють покращувати якість життя на всіх рівнях (фізичному, соціальному і духовному) і дозволяють досягати високого ступеня самореалізації.

Таким чином, субʼєктивне благополуччя особистості являє собою інтегральне соціально-психологічне утворення, що включає оцінку і ставлення людини до свого життя і самої себе. Воно містить всі три компоненти психічного явища – когнітивний, емоційний, конотативний (поведінковий), і характеризується субʼєктивністю, позитивністю і глобальністю вимірювання (Е. Дінер).

Складовими психологічного благополуччя є: судження про задоволеність життям, позитивні емоції, різні за частотою та інтенсивністю, негативні емоції, різні за частотою та інтенсивністю і рівень самоактуалізації.

Функціональна побудова психологічного благополуччя також неоднозначна. Серед його функцій можна виділити, принаймні, чотири. У першу чергу, звичайно, це: регулятивна функція або функція адаптації. Вона полягає в регуляції внутрішнього самоставлення, самопочуття, а також взаємовідносини з зовнішнім світом, що підсилюють адаптаційні можливості людини у сприйнятті себе і свого життя; функція управління когнітивними процесами, які забезпечують адаптацію та інтеграцію особистості в соціумі, що реалізується в їх консолідації та організації у співвіднесенні актуальних і наявних в «арсеналі» знань і чуттєвого досвіду; функція розвитку, яка забезпечить творчий рух, як у бік саморозвитку, так і в бік забезпечення зовнішніх умов, для задоволення вищих потреб і приведення всієї системи в рівновагу.

Механізми психологічного благополуччя необхідно шукати в сфері соціалізації. Саме соціалізація створює орієнтири для кваліфікації благополуччя з багатьох підстав та її інтегральний показник створюється на їх основі. Оскільки субʼєктивне благополуччя несе в собі оцінку, засновану на соціальному порівнянні, зіставленні, вона градуюється за шкалою «субєктивне благополуччя» – «неблагополуччя» та від локусу на цій шкалі залежить спрямованість активності та сила мотивації.

Тут можливі два основні варіанти: оцінка себе і свого благополуччя в порівнянні з іншими або узагальненою особистістю і благополуччя інших в порівнянні зі своєю особистістю. Активність також може бути спрямована, або у поза, або всередину або взагалі відсутня (у разі нестачі мотивуючої сили).

Механізм поповнення такий: субʼєкт співвідносить результат своєї діяльності з наявними потребами і висловлює до них своє ставлення, що, в свою чергу, створює певний стан, який може бути кваліфіковано як благополуччя або неблагополуччя. Також значима залежність психологічного благополуччя від ступеня інтелектуального розвитку людини, його інформованості. В даному випадку, необхідні спеціальні дослідження цієї залежності з типологізацію, оскільки від певного типового їх співвідношення залежить поведінка субʼєкта.

Наприклад, рефлексія і інтелектуалізація створюють у ряді випадків умови для усвідомлення неблагополуччя, а з іншого боку, відкривають безліч можливостей, що може стати фактором благополуччя. Очевидно, субʼєктивне благополуччя повʼязано з психофізіологічними властивостями, відображеними, зокрема, у вегетативному індексі, значення якого свідчать про симптоматичні або парасимптоматичні зсуви (стан активності чи пасивності).

Це одна з детермінант емоційного компонента психологічного благополуччя. Вивчення соціально-психологічних і психофізіологічних детермінант психологічного благополуччя, на наш погляд, дозволило б істотно просунутися у вирішенні проблеми неврозів.

Основним показником психологічного благополуччя є така єдність почуття і знання, яке дозволяє особистості бути самоефективною, самодостатньою, що відбувається завдяки успішній реалізації мотиву і суспільного (з боку референтної групи) визнання цього досягнення. У цьому полягає суспільна сутність психологічного благополуччя: сама наявність мотиву – соціальна (соціалізуватися) – з одного боку, і його реалізація піддається громадській оцінці – з іншого. Ця оцінка може бути реальною або безпосередньою і опосередкованою, негайною та відстроченою. У кожному разі, особистість співвідносить те, що вона робить з суспільними нормами, проте самі «норми» можуть істотно диференціюватися залежно від умов соціалізації. Відповідно, із зміною цих норм в масштабі малого і великого соціуму, змінюється і фокус психологічного благополуччя.

Субʼєктивне благополуччя залежить від результатів соціалізації і від того, що є для субʼєкта найбільш важливим, цінним, яка ступінь прагнення до чого-небудь. Відповідно різним типам ціннісних орієнтації та мотиваційної структури можна виділити і певні типи (рівні) психологічного благополуччя.

Рівень матеріального благополуччя тісно повʼязаний з матеріальною підструктурою особистості; передбачає особисту значимість матеріального збагачення і, перш за все, ступінь її повноти.

Рівень особистісного (смислового) самовизначення включає систему реалізації особистісних смислів, життєвого сценарію і визначається залежно від умов соціалізації. Рівень соціального самовизначення. Містить систему звʼязків і відносин, які кваліфікуються як необхідні і достатні для збереження внутрішньої рівноваги. Рівень особистісного (характерологічного) благополуччя. Відноситься до субʼєктивної оцінки власного характеру, властивостей особистості з точки зору їх прийнятності для широкого кола явищ особистості (від відносин з іншими до самоставлення). Рівень професійного самовизначення і зростання. Включає адекватність професійного самовизначення, задоволеність обраною професією, працею, відносинами з колегами та ін. Рівень фізичного (соматичного) і психологічного здоровʼя містить систему поглядів на цінність здоровʼя і визначає діяльність, спрямовану на оптимізацію здорового способу життя [8; 35].

Формування психологічного благополуччя (неблагополуччя), на думку Р. Шаміонова, засноване на механізмах соціальної перцепції, в якій перцептуальним обʼєктом виступає сам субʼєкт зі своїм життям і зовнішні, по відношенню до нього, об'єкти соціального світу – якісні характеристики «нормативного» способу життя, поведінки, матеріального достатку і т.п. Блок обробки проводить оцінку одержуваної інформації та її кваліфікацію. Різні рівні психологічного благополуччя оптимізуються залежно від актуальної життєвої ситуації. Однак субʼєктивне неблагополуччя в чому-небудь (щодо того чи іншого рівня) не залишається не помітними; воно присутнє або у вигляді зниженого настрою, або у вигляді активності та інше. Крім того, неможливість посилення індексу благополуччя в одній сфері, часто заміщається активністю і досягненнями в іншій. Людина, разом із тим, прагне до «глобального» благополуччя, яке для неї приймає абсолютно очевидні обриси в процесі становлення особистості.

Перцепція життя і своєї ролі в ній в тимчасовому (темпоральному) аспекті, є важливою з точки зору визначення тієї ролі, яку виконує не тільки досвід, але й репрезентоване майбутнє (антиципація). У теоретичних концепціях основний акцент часто робиться або на минулому як реальності, або на майбутньому як можливості для оптимістичного настрою і психологічного благополуччя. Разом із тим, є і «інтегральний» погляд, що зокрема, реалізується в гуманістичній парадигмі (А. Маслоу), в якій вважається, що сприйняття минулого, сьогодення і майбутнього в єдності і цілісності, є центральною ланкою самоактуалізації.

У субʼєктивному благополуччі минуле та майбутнє перебувають у вельми тісних звʼязках як між реальністю і можливістю (до речі, сам звʼязок між реальністю і можливістю також забезпечує добробут). Образ майбутнього не може не бути заснованим на минулому. Однак існують різні варіанти цього образу. Для одних, благополуччя існує як би спочатку. Найчастіше це самодостатні люди, «які знають собі ціну», володіють внутрішньою силою, не піддаються зовнішньому зниженню самооцінки і погіршенню самоставлення. Для інших воно складається в процесі подолань різного роду зовнішніх і внутрішніх перешкод, завдяки чому зміцнюються вольові властивості особистості, «загартовується» особистість, посилюється «самоефективність». Розглянуті два варіанти докорінно відрізняються, і зокрема тим, що в першому випадку благополуччя стає каталізатором пасивності, у другому – активності. Для третіх, субʼєктивне благополуччя – «та зірка», до якої прагнуть і це прагнення лежить в основі більшості вишукувань. Для четвертих – воно є недосяжним.

У становленні психологічного благополуччя чималу роль відіграють зовнішні відносно особистості інстанції, серед яких найбільш значущими є ті інститути, які забезпечують соціалізацію дитини, підлітка, дорослого на різних рівнях і обставинах життя. Так чи інакше, вони створюють не тільки настановні комплекси щодо норм, а й особистісні конструкти, які можна кваліфікувати як комплекс самоефективності, успішності [31; 37].

Неуспіх, супроводжуваний дитину на рівні її дошкільного або шкільного дитинства, мабуть, створює передумови для неуспіху в подальшому житті. Усвідомлення своєї соціальної успішності є одним із визначників психологічного благополуччя, так само як вірно і зворотне: людина, що є благополучною у своєму субʼєктивному самосприйнятті виявляє в своїй поведінці набагато більше «успішних» ситуацій, ніж неблагополучних (до речі, вся система психотерапії націлена на субʼєктивізацію особистості, посилення її «благополуччя») [10; 20; 21; 27; 36; 40; 41; 42; 112; 113; 114].

Разом з тим, як підкреслює У. Глассер [49], незалежно від минулих невдач та інших факторів (етнос, матеріальний добробут, культура та ін.) першого, по-справжньому реального успіху достатньо, щоб всі раніше несприятливі фактори могли бути нейтралізовані. Це означає, що досягнення психологічного благополуччя можливо на будь-якому відрізку життєвого шляху.

Однак важливо випробувати «серію удач» якомога раніше. У. Глассер вважає, що саме школа здатна (змінивши свою «педагогічну філософію») допомогти дитині знайти зрілість, повагу і любов оточуючих, усвідомити себе повноцінною особистістю і досягти благополуччя. Субʼєктивне благополуччя є критерієм успішності в багатьох видах діяльності – праці, пізнання, спілкування, навчання, і в цілому, життя [49].

Отже, поняття психологічного благополуччя неоднозначно. Родинними поняттями для нього і часто вживаними в науковій літературі, є «оптимізм», «задоволеність життям», «щастя». У дослідженнях «психологічного благополуччя» розглядається як синонимічне поняттю «щастя». Як визначення в нашій роботі прийнято таке: субʼєктивне благополуччя особистості являє собою інтегральне психологічне утворення, що включає оцінку і ставлення людини до свого життя і самої себе. Воно містить всі три компоненти психічного явища – когнітивний, емоційний, конотативний (поведінковий), і характеризується субʼєктивністю, позитивністю і глобальністю вимірювання. Основні теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя: цільовий підхід, що звʼязує субʼєктивне благополуччя з ориентацією на кінцеву мету. Представники цього підходу стверджують, що благополуччя виникає при досягненні певної мети або предмета потреби; ціннісний підхід, згідно з яким не прагнення до благополуччя визначає в якості мотиву діяльність людей, а співвідношення між конкретним спонуканням і результатом діяльності; когнітивний підхід. В одних когнітивних моделях робляться спроби пояснити схильність деяких людей до переживання психологічного благополуччя за допомогою памʼяті, мислення або інших когнітивних закономірностей. Так, якщо у людини більш розвинена мережа позитивних асоціацій, то відповідно, більше число подій, що «запускає» у неї щасливі спогади і почуття. У рамках інших концепцій, у главу кута висуваються ті властивості, які люди приписують подіям, які відбуваються з ними; соціально-психологічний підхід, заснований на вивченні впливу соціально-психологічних факторів на субʼєктивне благополуччя особистості, одним з яких вважається соціальний стандарт.

Фактори, що впливають на субʼєктивне благополуччя являють собою детермінанти різного роду, рівня й узагальненості. При цьому наголошується складний характер взаємозвʼязків обʼєктивних і субʼєктивних умов життя, що впливають на субʼєктивне благополуччя особистості.

Серед основних функцій психологічного благополуччя виділяють: регулятивну або функцію адаптації; антиципаційну функцію; функцію розвитку. Відповідно різним типам ціннісних орієнтацій та мотиваційної структури виділяють певні рівні психологічного благополуччя: матеріального, особистісного, соціального, професійного, фізичного (соматичного) і психологічного. Різні рівні психологічного благополуччя оптимізуються залежно від актуальної життєвої ситуації. Крім того, неможливість посилення індексу благополуччя в одній сфері, часто заміщається активністю і досягненнями в іншій. Людина, разом з тим, прагне до «глобального» благополуччя, яке для неї приймає очевидні обриси в процесі становлення особистості.

Формування психологічного благополуччя (неблагополуччя) засновано на механізмах соціальної перцепції та оцінки. Важливу роль у субʼєктивному благополуччі виконує не тільки досвід, але й антиципаційна спроможність.

**1.2. Концептуальні підходи до проблеми благополуччя особистості в шлюбі та феномена благополучного шлюбу**

Дослідниками неодноразово підкреслювалася недостатня розробленість, відсутність цілісного наукового аналізу психологічних аспектів життєдіяльності сімʼї (Ю. Альошина, Л. Гозман, С. Голод, Д. Кутсар, Е. Тійт, О. Сермягіна, Ю. Трофімова та ін.) [5-6; 52-54; 56; 118-119]. Так, Ю. Трофімова, здійснюючи в рамках дисертаційного дослідження теоретичний аналіз наукової літератури, виділяє два основні підходи до вивчення сімʼї.

В рамках першого з них – традиція вивчення сімʼї як малої соціально-психологічної групи, що йде від ідей У. Джемса, Ф. Знанецького, Ч. Кулі, Ж. Піаже,У. Томаса, 3. Фрейда і їх послідовників. Сімʼя розглядається як мала група й у працях інших вчених (Ю. Альошина, Г. Волкова, Л. Гозман, А. Єлізаров, О. Захаров, М. Земська, Г. Тащева, Н. Федотова та ін.). У роботах цих дослідників простежується тенденція до розширення розуміння сімʼї та процесів, які в ній відбуваються за рахунок визначення особливостей, що відрізняють сімʼю від інших малих груп [6; 45; 52; 67-68].

Інший підхід, що виділяється Ю. Трофімовою, – уявлення сімʼї як системи (Н. Аккерман, Н. Александрова, М. Боуен, Г. Варга, П. Вацлавік, Т. Димнова, Т. Мішина, С. Пезешкіан, В. Сатир, Д. Фрімен, А. Черніков, Е. Ейдеміллер, В. Юстицкіс та ін.) [39]. Застосування системного підходу дає можливість аналізу процесів, що відбуваються в сімʼї, як взаємообумовлюючих, а не лінійних і причинних [133]. В той же час, автор зазначає, що в цьому випадку погляд вчених звернений більшою мірою на особливості функціонування сімʼї, а сама людина, зі своїм життєвим досвідом, комплексом особистісних характеристик, життєвою позицією та світоглядом, випадає з поля зору дослідників. У звʼязку з цим низка авторів (А. Асмолов, Б. Братусь, Л. Дорфман, В. Зінченко, В. Клочко, В. Слободчиков) приходять до висновку про необхідність вивчати як відкриту псіхологічну систему вже не сімʼю, а власне «цілісну людину» (О. Леонтьєв), що є «вищим рівнем системної організації» (В. Клочко) [15; 126].

Відсутність єдиної концепції вивчення подружньої взаємодії призводить до термінологічних розбіжностей. Особливості функціонування сімейної системи описуються рядом понять, які недостатньо визначені і нерідко вживаються як взаємозамінні. У їх числі: стабільність сімʼї, стійкість сімʼї, сімейна адаптація та інтеграція, міцність, благополуччя, узгодження ролей, задоволеність сімейними стосунками (С. Голод, В. Кишинець, Н. Малярова, Д. Олсон, 3. Файнбург, О. Харчев, Н. Юркович) [56; 134]. В той же час, ці та багато інших показників традиційно використовуються для характеристики стосунків у шлюбі, їх диференціації на успішні та неуспішні. Поділяючи позиції Р. Левіса, Дж. Спанієр, вважаємо вартим уваги той факт, що в будь-яких дослідженнях якості шлюбу ми завжди оперуємо не реальною величиною, а показниками психологічного сприйняття подружжям власного шлюбу.

Будемо використовувати поняття успішності (благополуччя) шлюбу, розуміючи під ним інтегральний показник, який включає оцінку шлюбно-сімейних відносин як з точки зору суспільства, так і з точки зору особистісних інтересів подружжя. Далі нами будуть розглянуті найбільш часто згадувані в літературі умови успішності подружніх відносин і критерії благополуччя шлюбу [63].

З метою оцінки рівня успішності подружніх відносин дослідники виділяють принаймні три аспекти групової життєдіяльності: міжособистісні емоційні взаємини членів групи, структуру взаємодії між ними в процесі спільної діяльності, характер ціннісних орієнтацій, установок і нормативних уявлень, що утворюють групу осіб [19; 55; 94].

Проблема визначення ознак, на підставі яких можна констатувати благополуччя відносин в подружній діаді, неодноразово підіймалося в психологічних дослідженнях [12; 18; 28; 57; 94; 131 та ін.]. Довгий час основним критерієм благополуччя подружніх відносин вважався показник стабільності відносин (їх юридичне збереження), стійкість сімʼї при цьому вбачалася основним фактором виконання шлюбно-сімейним інститутом покладених на нього соціальних функцій. Дослідження, орієнтовані на виявлення факторів благополуччя подружніх відносин, будувалися, відповідно, на порівнянні двох категорій: шлюбів, які розпалися та сімей з різними варіантами оптимального шлюбу («щаслива сімʼя», «вдале подружжя», «здорова сімʼя») [72]. Таким чином, порівнюючи пари, що розлучаються та інтактні пари, дослідники традиційно вважали, що вони свідомо відрізняються за показником «задоволеність» [5]. Критерієм розподілу сімей на «щасливі» і «нещасливі» крім розлучення також нерідко виступав факт звернення подружжя в консультаційний центр з сімейних проблем. У такому випадку пари, які не зверталися за допомогою у вирішенні сімейних проблем до фахівців, умовно вважалися задоволеними шлюбом.

Проте переважна більшість досліджень останніх років свідчить про неправомірність розгляду стабільності шлюбу як показника успішності психологічної взаємодії подружжя. К. Титова зазначає, що такий погляд склався під впливом емпірично отриманих фактів, що показали відсутність безпосереднього звʼязку між цими станами. Г. Тащева у своїй роботі демонструє, що критерій стабільності є необхідним, але явно недостатнім для діагностики якості шлюбу. Дійсно, очевидно, що факт збереження шлюбу нічого не свідчить про психологічну сторону взаємодії шлюбних партнерів. Таким чином, стабільність і успішність шлюбу не є тотожними характеристиками – стабільні шлюби не завжди визначають високий рівень задоволеності подружжя, а шлюби, в яких подружжя задоволене міжособистісними відносинами, можуть бути нестабільними. К. Титова зазначає, що наявність подібних співвідношень було очевидно і раніше з буденного життєвого досвіду, але їх статистична представленість встановлена порівняно недавно. Ю. Альошина також підкреслює, що такий показник, як стабільність (інтактність, стійкість), заснований на самому факті юридичного збереження шлюбу, плідний лише при вивченні великих вибірок сімей, а також при аналізі глобальних соціальних та економічних факторів, що впливають на подружні стосунки. У рамках же соціально-психологічного підходу, коли основний акцент ставиться на вивчення субʼєктивної оцінки кожним із подружжя характеру їхніх взаємин, найбільш прийнятним виявляється такий показник, як задоволеність шлюбом [6].

Багато дослідників (Ю. Альошина, С. Голод, І. Дементьєва, В. Кишинець, Є. Кріченко, В. Столін, В. Терьохін та ін.) пропонують розглядати як критерій успішного функціонування сімʼї задоволеність сімейними стосунками [6; 56] .

В. Сисенко, визначаючи успішний подружній союз як стійкий (стабільний), не обмежує смислове наповнення терміна фактом юридичного збереження. Про стійкість або нестійкість шлюбу автор пропонує судити за допомогою аналізу задоволення як матеріальних, так і емоційно-психологічних потреб подружжя. Таким чином, критерієм успішності шлюбу, з точки зору автора, є ступінь задоволення потреб подружжя в довірчо-дружньому спілкуванні, у взаємодопомозі та подружній підтримці, взаєморозумінні, задоволенні почуття власної гідності, підтвердження своєї значущості. До числа емоційно-психологічних автор також відносить сексуальну потребу.

Л. Гозман, Ю. Альошина стверджують, що основоположні характеристики шлюбу визначаються, насамперед, тим, наскільки успішним вважають свій шлюб саме подружжя, наскільки вони задоволені ним [5; 54].

Іноді дослідники не розводять поняття стабільності подружнього союзу і задоволеності шлюбом, а обʼєднують їх в рамках єдиної класифікації. Так, Є. Альчидієва пропонує схему рівнів стабільності. При цьому першим, найбільш загальним рівнем, є стійкість (юридичне збереження) шлюбу. Другим рівнем – «пристосування в шлюбі», «адаптованість подружжя», при яких спостерігається не тільки юридичне збереження шлюбу, але і спільність подружньої пари за такими характеристиками, як розподіл домашньої праці, виховання дітей і т.п. Нарешті, третій, найбільш глибокий, рівень – рівень «успішності шлюбу», який характеризується, насамперед, збігом ціннісних орієнтацій подружжя [17].

В той же час, задоволеність шлюбом представляється досить нечіткою характеристикою, що вимагає конкретизації. «Щасливість» сімейних відносин, на думку Н. Самоукіної, оцінюється такими критеріями: набуття душевного, внутрішнього спокою (що створює відчуття комфорту, стабільності, захищеності); відчуття внутрішньої свободи в настроях, вчинках; простота і ясність відносин (що виникає при взаємній довірі), прагнення відкрито обговорювати виникаючі проблеми; можливість бути самим собою.

Згідно К. Титовій, поняття «успішний шлюб» передбачає побутову, емоційну і сексуальну адаптацію, супроводжувану певним рівнем духовного взаєморозуміння при неодмінному збереженні та підтвердженні індивідуальних потреб кожного з подружжя.

Останнім часом в якості одного з критеріїв благополуччя сімейних відносин дослідники називають можливість самореалізації в подружній парі [110]. Модель самореалізації в особистому житті може бути представлена такими етапами: самовизначення і вибір супутника життя, становлення стабільних особистісних взаємин, подальший особистісний ріст і розвиток подружжя [110, с. 110]. Самореалізація в сфері особистого життя передбачає глибокий і інтенсивний характер взаємин і взаємодії, їх інтимність. Високий ступінь самореалізації в подружжі забезпечується гармонізацією внутрішніх ресурсів людини, їх адекватним перерозподілом, самовідновлення і оновленням. Л. Коростильова зазначає, що самореалізація в особистому житті припускає наявність задоволеності та корисності на кожному з рівнів взаємодії: психофізиологічному, психологічному, соціально-психологічному, духовному [110, с. 124]. На підставі численних даних із області психологічного консультування та психотерапії сімʼї автор наголошує на тому, що задоволенність свідчить про психологічне здоровʼя (по А. Маслоу) [135], конгруентність (за К. Роджерсом) і в цілому про позитивну емоційну атмосферу в сімʼї. Корисність (продуктивність) відображає ту обставину, що шлюбно-сімейні відносини здебільшого сприяють розвитку членів сімʼї. Це дозволяє кожному з партнерів отримати додаткові можливості для здійснення своїх життєвих цілей, «знаходячи своє продовження один в одному» [110, c. 17].

Таким чином, дослідники називають в числі основних критеріїв подружнього благополуччя стабільність сімʼї (як наслідок – виконання її основних сімейних функцій), задоволеність шлюбом, можливість самореалізації в шлюбі.

Традиційно розподіл факторів, що визначають якість шлюбу, на зовнішні і внутрішні, обʼєктивні і субʼєктивні (Ю. Альошина, Г. Волкова, В. Сисенко) [5; 46].

Більшість авторів сходяться на тому, що зовнішні умови – економічні, юридичні, побутові, суспільні, – будучи значущими, все ж відіграють вторинну роль (Л. Бурлачук, А. Копйов, В. Левкович, К. Титова) [34; 124]. Протилежну позицію займають спроби ввести поняття в соціальний контекст, оцінити «якість шлюбу з точки зору суспільства» (Д. Кутсар, А. Тійт) [118], які зводяться до фіксації зовні спостережуваних проявів життєдіяльності сімʼї, до оцінки того, наскільки вона виконує свої функції щодо суспільства. Так, В. Сисенко, виділяючи дві основні системи факторів благополуччя шлюбу, вбачає систему соціально-економічних чинників провідною і визначальною. Тим не менше, автор визнає, що до дестабілізації подружніх відносин в рівній мірі веде і порушення іншої системи – соціально-психологічних факторів.

Г. Волкова до числа зовнішніх обʼєктивних умов, що забезпечують добробут подружніх відносин, відносить стабільність соціальної системи, в яку включена сімʼя, і ​​хороші матеріальні умови життя сімʼї. Зовнішньою субʼєктивною умовою, на думку автора, є сила соціального контролю: ефективність правових і моральних норм, національних і культурних традицій, очікувань значимого оточення [45].

Ю. Альошина до числа обʼєктивних умов відносить не тільки соціально-демографічні та економічні характеристики сімʼї, але й різні тестові показники, що характеризують особистості подружжя і їх установки, а також дані, що мають автобіографічний характер. Субʼєктивні умови включають, на думку автора, всі характеристики міжособистісного сприйняття [6].

Р. Левіс, Дж. Спанієр на підставі аналізу численних робіт із вивчення якості шлюбу виділили три основні групи факторів, дві з яких можна визначити як зовнішні (дошлюбні, соціально-економічні).

Дошлюбні чинники включають, на думку авторів, такі умови, як однорідність з соціально-економічними характеристиками, расової та релігійної приналежності, інтелектуальну та вікову схожість подружжя, однорідність за статусом. До цієї ж групи дослідники відносять й особистісні характеристики тих, хто вступає у шлюб. Такі з них, як однаковий рівень освіти, тривалість дошлюбного знайомства, адекватна самооцінка, задовільне фізичне здоровʼя подружжя розглядаються в якості умов благополучних подружніх відносин. Не менш важливим видається й сукупність умов, звана особливостями батьківської моделі: благополуччя в батьківській родині, оцінка власного дитинства як щасливого, гарні відносини з батьками.

До соціально-економічних умов, що визначають успішність шлюбу, автори відносять високий статус чоловіка, стабільність економічного становища сімʼї, позитивне ставлення чоловіка до роботи дружини, здатність пари контролювати народжуваність дітей, участь пари в громадській роботі, наявність у подружжя спільних друзів і спілкування з ними, схвалення шлюбу з боку рідних і друзів тощо

Однак більшу увагу дослідники приділяють саме внутрішнім чинникам подружнього добробуту. Т. Трапезнікова наводить висновки 3. Файнбург про те, що якщо умови оптимізації факторів стійкості шлюбу суспільство має цілеспрямовано забезпечити «ззовні», то самі по собі фактори стабільності шлюбно-сімейних відносин лежать у вирішальній мірі «всередині» особистості. Група факторів, описуваних як «внутрішні», налічує більшу кількість умов, ніж розглянута вище. Найбільш повний набір внутрішніх умов, що визначають якість шлюбу, знову знаходимо у Р. Левіса, Дж. Спанієр, які обʼєднують їх у категорію «особистісні та внутрішньоподружні чинники». У числі умов: позитивне ставлення до партнера (сприймається подібність, легкість спілкування, сексуальна, фізична та інтелектуальна привабливість партнера, збіг ціннісних орієнтацій); емоційна задоволеність стосунками з партнером (вираження любові з його боку, взаємна допомога подружжя в особистісному зростанні кожного, обширні особистісні звʼязки між партнерами, сексуальна задоволеність, відчуття себе єдиним цілим – подружньою парою і т. д.); параметри ефективності спілкування в подружній парі (спільність очікувань, глибина саморозкриття партнерів, точність невербальної комунікації, наявність спільних символів, частота успішного спілкування в парі); рольова відповідність подружжя (компліментарність потреб і ролей, відповідності рольового виконання і рольових очікувань, особистісна подібність, чіткість розподілу ролей в сімʼї); взаємодія (дружба подружжя, спільність діяльності, ефективність діадної взаємодії, ефективність вирішення проблем, фізична близькість при взаємодії; спільне відвідування церкви).

Г. Волкова зазначає, що основною умовою, яка забезпечує стійкість і успішність шлюбу, є персональна сумісність подружжя. При цьому сумісність розуміється автором досить широко, включаючи психофізіологічний, соціально-психологічний, психологічний аспекти [45]. Про психологічну сумісність партнерів як умови успішного, ефективного функціонування сімʼї говорять також Є. Кріченко, М. Обозов, А. Обозова, О. Сермягіна, В. Терьохін та ін. [150].

Більшість авторів в числі найбільш важливих внутрішніх умов благополуччя сімейних відносин називають успішність процесу подружнього спілкування (Ю. Альошина, Л. Гозман, Р. Левіс, Г. Навайтіс, О. Новикова, К. Роджерс, В. Сисенко, В. Сікорова, Дж. Спанієр та ін.) [6; 52; 147; 148]. Ю. Альошина, Л. Гозман відзначають, що саме внутрішньосімейне спілкування є способом задоволення обовʼязкової для подружжя потреби особистості у прийнятті, захисті та особистісному комфорті [5]. В. Сисенко підкреслює, що тільки шлюб і сімʼя дають людині таке спілкування, яке максимально відверто і довірливо. У сімейному спілкуванні людина як би скидає з себе соціальні маски, усуваючи ті соціальні ролі, які вона виконує в суспільній, політичній чи професійній сферах. Життєстійкість подружньої пари, на думку автора, перш за все повʼязана з почуттям підтримки, взаєморозуміння і психічного комфорту. Кризові ситуації у шлюбному житті наступають саме тоді, коли не задовольняються основні емоційно-психологічні потреби особистості, зокрема, потреба в довірчо-дружньому спілкуванні. Автор, крім того, зазначає, що в благополучних подружніх парах довірливо-дружнє спілкування необхідно доповнюється спілкуванням інтимно-любовним.

Ю. Альошина також підкреслює, що різні параметри подружнього спілкування є характеристиками, найбільшою мірою диференціюючими успішні та неуспішні сімʼї [6]. Це підтверджується великою кількістю досліджень, проведених як у нашій країні, так і за кордоном. Інтересним видається той факт, що, на думку дослідників, спілкування подружжя – характеристика досить стабільна, особливості міжособистісного спілкування формуються в перший рік спільного життя подружжя і в подальшому важко піддаються змінам і корекції [5].

Успішність подружнього спілкування визначається низкою вимог. К. Роджерс відводить процесу спілкування особливе місце, наполягаючи на тому, що воно має бути повністю відкритим: я буду ризикувати, намагаючись передати будь-яке тривале почуття, позитивне або негативне, моєму партнеру – тієї повноти і глибини, до якої я сам його розумію, – як живої частини мене. Потім я ризикну далі спробувати зрозуміти, з усією симпатією, на яку я здатний, її або його реакцію, будь вона звинувачувальною і критичною або розділяючою і відкриваючою себе. Спілкування, за К. Роджерсом, містить дві однаково важливі фази: вираз емоцій і відкритість до переживання відповіді реакції партнера. Автор відзначає також, що численні проблеми розвиваються зі спроб задовольняти очікуванням інших, замість того, щоб визначити свої власні. Ми будемо жити за своїм власним вибором ... і ми не будемо формуватися бажаннями, правилами, ролями, які інші так бажають на нас повісити. Шлюб, обтяжений занадто багатьма нереалістичними експектаціями і образами, внутрішньо нестійкий і потенційно не приносить задоволення.

П. Вацлавік формулює такі умови успішності відносин, які проявляються в процесі подружнього спілкування: відкритість, відсутність чого-небудь, що подружжя приховує один від одного; підтвердження самооцінок один одного в ході спілкування, формування більш позитивного уявлення про себе у кожного з партнерів; активний транзактний обмін, постійне інтенсивне обговорення один з одним того, що кожен думає і відчуває; ситуативна адекватність, наявність безлічі різних форм подружнього спілкування, вибір із яких здійснюється залежно від конкретної ситуації [5].

Р. Левіс, Дж. Спанієр, виявляючи вплив особливостей спілкування на якість шлюбу, виділили фактори, що позитивно або негативно впливають на його успішність. На їхню думку, успішним відносинам між подружжям сприяє можливість саморозкриття, наявність великої кількості спільних очікувань і установок, точність невербальної комунікації, наявність спільних «символів» (прізвиська, звернення, традиції, обряди), глибоке взаєморозуміння, емпатія тощо. Г. Навайтіс зазначає, що психологічна гармонія стосунків між подружжям проявляється, в першу чергу, в дружньому, щирому спілкуванні, у здатності прийняти Я близької людини без особливої ​​критики, помічати її позитивні властивості і сприяти вдосконаленню її особистості. Подружжя має бути відкритим, визнавати свободу один одного, право бути самими собою. Автор зазначає, що подібні відносини ні в одній родині ні можуть складатися відразу, з перших днів сімейного життя [147-148]. Таким чином, дослідники сходяться на думці, що успішність процесу подружнього спілкування є необхідною умовою благополучяя сімейних відносин.

Багато дослідників умовою задоволеності шлюбом (і, як наслідок, його благополуччя) бачать збіг ціннісних орієнтацій подружжя, інтересів, духовних цінностей (Д. Джексон, В. Ледерер, А. Обозова, B. Торохтій).

Специфіка виконання сімейних ролей і узгодженість рольових очікувань також традиційно розглядається в якості однієї з умов благополуччя у шлюбі (Є. Антонюк, Г. Волкова, М. Обозов, А. Обозова, В. Сисенко, Г. Тащева, Н. Федотова та ін.) [46; 150]. У дослідженні В. Матіної, Н. Федотової виявлено, що з задоволеністю шлюбом тісно корелюють такі показники, як схожість рольових очікувань чоловіка і дружини, рольова відповідність подружжя, рівень розуміння рольових очікувань іншого кожним з подружжя [136]. Дані, отримані Є. Ачильдієвою, також свідчать про те, що рівень збігу оцінок подружжя щодо виконання сімейних ролей кожним з них більшою мірою корелює зі стабільністю шлюбу, ніж показник рівня схожості або відмінності орієнтацій подружжя в різних сферах сімейного життя [17] .

В. Ледерер, Д. Джексон в числі інших називають такі умови забезпечення подружнього добробуту, як толерантність, повага один до одного, чесність, бажання бути разом. Е. Тійт і В. Уколова припускають, що «стійкість» сімʼї визначається наявністю конкретних цілей існування та функціонування, які можна розділити на три групи: цілі, повʼязані з вихованням дітей (важливо спільне виховання батьком і матірʼю); мети, що грунтується на подальшому розвитку подружжя як особистостей; цілі, що визначається необхідністю створення свого домашнього вогнища з наданням йому своєрідності і затишку.

Опитування, здійснене С. Голодом показало, що для чоловіків в число найбільш важливих факторів стабільності шлюбних відносин увійшли любов до дітей, дружня прихильність і взаємна любов подружжя, спільність подружніх поглядів та інтересів, подружній обовʼязок. Жінки також віддали перевагу дітям, дружбі та духовній спільності, відзначили сексуальну гармонію і заохочення індивідуальних прагнень кожного з подружжя. Пізніші дослідження того ж автора підтвердили, що саме перераховані вище компоненти визначають стабільність шлюбу (змінюються лише пріоритети усередині групи розглянутих факторів) [56].

Н. Самоукіна пропонує характеристики, що забезпечують, на її думку, стабільність шлюбу. По-перше, як зазначає автор, у стабільному шлюбі живуть ті, для кого сімʼя сама по собі представляє цінність. Такі люди не тільки прагнуть до сімейного життя, але і мають приклади сімейного життя батьків, бабусь і дідусів. Цю категорію людей характеризує ще й те, що вони мало міркують на тему вдалий чи невдалий свого шлюбу, а також з самого початку відмовляються від потенційної можливості розлучення. Такий тип подружніх відносин, зазначає автор, характерний для зрілих відповідальних людей.

По-друге, в тривалих і багаторічних шлюбах живуть люди, які прагнуть жити разом із партнером та для яких життя на самоті неможливе. Їм важлива присутність близької людини в своєму будинку, можливість піклуватися про неї. По-третє, подружжя, які прожили в шлюбі багато років, як правило, вважають, що ні в одному шлюбі неможливо задовольнити всі свої бажання і потреби. Вони керуються тим, що будь-який шлюб повʼязаний з обмеженнями, абсолютна свобода або абсолютна досконалість недосяжні.

Зустрічаючись у шлюбі з певними проблемами, люди в той же час вважають, що життя без проблем взагалі неможливе і що в іншому шлюбі вони мали б інші проблеми. На завершення Н. Самоукіна відзначає ще одну категорію орієнтованих на стабільний шлюб – це люди релігійні, які вважають для себе неможливим порушувати рішення, яке «прийняте зверху». Таким чином, автор виділяє три основні умови стабільного сімейного життя: установки подружжя на сімейне життя (за наявності обʼєктивних труднощів і протиріч саме така загальна установка на шлюбний спосіб життя і рятує безліч сімей від розлучень); наявність сімейних традицій, усталених, звичних для подружжя дій (важливо лише, щоб сімейні традиції встановлювалися природно, а не під тиском одного з членів подружжя); здатність людей до «психологічного балансування» (постійно, і обовʼязково з обох сторін).

Л. Шнейдер в числі факторів, що стабілізують подружні відносини, називає такі: постійне прагнення партнерів до збереження сімʼї; бажання і здатність партнерів до узгоджених дій на благо сімʼ; ініціативність кожного чоловіка у вирішенні сімейних проблем і реальний внесок кожного в суспільні справи; розумне поєднання різноманітних особистих цілей і потреб з загальносімейними справами і потребами; прагнення у важку хвилину до емоційного єднання і згуртування; естетична привабливість (зовнішній вигляд, манера поведінки); здатність емоційно зігріти дружину, створити атмосферу довіри, невимушеності, сердечності.

Певні поєднання особистісних характеристик подружжя також можно розглядати як передумови стабільності та успішності відносин. На даний момент не отримано однозначної відповіді на питання про вплив схожості (гомогенний) або взаємного доповнення (компліментарності) визначених особливостей темпераменту і характеру на гармонію і успішність шлюбу. Можна обґрунтовано припустити, що в деяких випадках позитивний вплив робить гомогенність (наприклад, у випадку екстравертованості – інтровертованості), а в інших – компліментарність (домінантність – підлеглість). Підтвердження сказаному знаходимо у А. Співаковської, яка зазначає, що велике значення у зміцненні психологічної стабільності сімʼї слід надавати індивідуально-особистісним характеристикам подружжя. При цьому психологічне вивчення особистостей, що пояснюють своє сімейне неблагополуччя відмінністю характерів, вказує на їх схожість, а не відмінність. Узагальнення подібних прикладів показує, що при обʼєднанні подружжя з полярними рисами характерів сімʼя більш стабільна, тоді як при однаковості рис взаємини в сімʼї набувають ознаки більшої конфліктності, а самі особистісні риси субʼєктивно сприймаються як характерологічно різні. Таким чином, на думку автора, стабільності сімейних відносин сприяє так звана компліментарність, взаємодоповнення особистісних рис. Характерно, що поляризація діє в основному стосовно глибинних, основних рис особистості. Поверхневі ж риси, повʼязані не стільки з системою значущих потреб особистості, скільки з певним стилем поведінки, навпаки, визначають стабільність шлюбу швидше своєю схожістю, ніж розбіжністю. Дійсно, згода другорядних поведінкових рис полегшує взаємодію людей у ​​сімейному житті, сприяє створенню сімейної групи як єдиного цілого. Глибинні риси визначають емоційний фундамент, стійкість базисних компонентів сімʼї, тому їх відмінність збільшує внутрішню спільність, єдність і стабільність сімейної групи.

Дослідження Л. Шилової демонструє тісний взаємозʼязок між характером проведення подружжям дозвілля та задоволеністю шлюбом. Задоволені шлюбом подружжя проводять під час відпочинку разом набагато більше часу, ніж незадоволені. Важливим показником хороших внутрішньосімейних відносин є також наявність у подружжя спільних друзів [67].

При порівнянні поведінки подружжя в щасливих і конфліктних шлюбах було відзначено, що в щасливих позитивні висловлювання на адресу партнера суттєво переважають над негативними і особливо над критичними. Для гармонійних шлюбів характерне переважання позитивних невербальних і поведінкових актів (наприклад, поцілунки, подарунки, допомога) [54].

Ю. Альошина пропонує розглядати в якості однієї з детермінант задоволеності шлюбом (яка, у свою чергу, визначає субʼєктивну успішність благополуччя) подружній стаж. За результатами експериментального дослідження автор робить висновок, що залежність задоволеності шлюбом від стажу існує, хоча і має складний характер. При цьому на декількох початкових стадіях циклу розвитку сімʼї задоволеність шлюбом у подружжя знижується, а потім поступово зростає [5-6].

Умовою нормального функціонування і розвитку шлюбу є наявність у чоловіка і дружини різноманітних ціннісних орієнтацій. Різноманіття систем цінностей служить природною базою для індивідуалізації особистості, а тому система, що забезпечує таке різноманіття, володіє, крім усього іншого, найбільшою стійкістю.

Нерідко в числі визначальних благополуччя шлюбу умов виступає шлюбна мотивація. Мотиви вступу в шлюб визначають структуру і зміст відносин подружжя, а в результаті – стійкість шлюбу [45]. Н. Юркевич, виділяючи 6 типів шлюбної мотивації, зазначає, що набагато більш міцними виявляються шлюби, засновані на перших трьох мотивах: любов, заснована на індивідуальній винятковій вибірковості; симпатія і повага; подолання самотності; вимушений шлюб; шлюб за розрахунком; шлюб по захопленню.

Деякі дослідники виділяють в якості окремої умови успішності функціонування сімʼї можливість особистісного розвитку кожного з членів подружньої діади. Так, Ю. Трофімова зазначає: свідоме прагнення подружжя взаємодіяти в режимі постійного розвитку, спираючись в цьому розвитку на загальні сімейні цінності, дозволяє забезпечити стійкість сімейної системи в процесі її зміни. Е. Тійт, В. Уколова, визначаючи цілі існування і функціонування подружньої пари, що забезпечують стійкість і успішність відносин, окремою сукупністю виділяють цілі, що грунтуються на подальшому розвитку подружжя як особистостей.

Підводячи підсумок сказаному, відзначимо, що здійснений аналіз не надає нам однозначної відповіді на питання про співвідношення між умовами благополуччя подружньої взаємодії та її критеріями. Широкий спектр умов успішності відносин дає підставу вважати, що субʼєктивне благополуччя особистості в шлюбі характеризується наявністю не всіх умов одночасно, а деякої їх сукупності (яка, можливо, і визначає специфіку взаємин в конкретній парі). Таким чином, проблема відповідності критеріїв психологічного благополуччя особистості в шлюбі тим чи іншим умовам потребує більш ретельного розгляду.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ШЛЮБІ**

**2.1. Методичні заходи та процедура констатувального етапу дослідження**

Мета емпіричного дослідження полягала у емпіричному визначенні соціально-психологічних чинників психологічного благополуччя особистості в шлюбі, і досягалася в два етапи: проведення диференціації вибірки за показниками психологічного благополуччя особистості в шлюбі та визначення соціально-психологічних чинників психологічного благополуччя особистості за параметрами його складових в умовах шлюбу.

Емпіричне дослідження розпочиналося з анкетування (анкета «Виявлення специфіки стосунків і умов взаємодії в шлюбі» Ю. Дмитрук). Анкетування проводилося з метою виявлення інформації про специфіку відносин та умови взаємодії в шлюбі (народження і виховання дітей, економічний вклад подружжя в сімейний бюджет, можливість спільного проведення дозвілля, гармонія в інтимно-сексуальній сфері, збереження зовнішньої привабливості партнерів тощо) [63].

Для визначення задоволеності подружніми стосунками нами був використаний тест-опитувальник задоволеності шлюбом, розроблений В. Століним, Т. Романовою, Г. Бутенко. Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається із 24 тверджень. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді: «вірно», «невірно», «важко сказати». Методика дає можливість диференціювати оцінки ставлення респондентів до шлюбу на такі категорії: абсолютно благополучні; благополучні; скоріше благополучні; перехідні; швидше неблагополучні; неблагополучні; абсолютно неблагополучні [99].

Опитувальник використовувався нами для оцінки задоволеності шлюбом як психологічного критерію благополуччя особистості.

Для визначення такого субʼєктивно-обʼєктивного критерію благополуччя особистості, як можливість самореалізації в сімʼї, Ю. Дмитрук були змодельовані декілька методик [63]. Дана обставина було продиктовано відсутністю стандартизованих засобів, спрямованих на вимірювання необхідної характеристики. Слід підкреслити, що авторку цікавили не стільки обʼєктивні показники самореалізації особистості, скільки інформація про відчуття людиною можливості самореалізації в сімейному просторі.

Діагностика психологічного відчуття самореалізації в загальному сенсі здійснюється на трьох рівнях:

1) цінності;

2) можливості, здібності;

3) рольові установки (подання своєї ролі у соціумі).

Преломлюючи виділені пласти через призму сімейних відносин, можна за аналогією говорити про самореалізацію особистості в сімʼї:

1) цінності – визначення того, чи може людина реалізувати в сімʼї ті цінності, які є для неї життєво важливими;

2) можливості, здібності – виявлення того, наскільки затребувані в сімʼї актуальні для особистості вміння та можливості;

3) рольові установки – визначення того, які ролі представляються особистості значущими і скільки (які) з них реалізовані в сімʼї (сімейному просторі).

Таким чином, про ступінь самореалізації особистості в сімʼї (точніше, про рівень задоволеності самореалізацією) будуть свідчити показники за всіма трьома виділеними позиціями. У відповідності з описаними рівнями Ю. Дмитрук були змодельовані три методики.

Для визначення того, чи може респондент реалізувати в сімʼї взагалі і у власній сімʼї, зокрема, ті цінності, які є для нього життєво важливими, був використаний список термінальних цінностей методики ціннісних орієнтацій М. Рокича:

- активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);

- життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);

- здоровʼя (фізичне і психічне);

- цікава робота;

- краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі та мистецтві);

- любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);

- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);

- наявність хороших і вірних друзів;

- суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);

- пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);

- продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);

- розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);

- розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обовʼязків);

- свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);

- щасливе сімейне життя;

- щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);

- творчість (можливість творчої діяльності);

- впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Досліджуваному спочатку пропонувалося розташувати представлені цінності в порядку убування їх значущості для нього особисто. Після цього респондент здійснював процедуру ранжирування відповідно до таких інструкцій:

1) «Оцініть, наскільки перераховані цінності мають бути, на Ваш погляд, важливими для сімʼї взагалі (безвідносно Вашої власної сімʼї)».

2) «Розташуйте цінності у відповідності з тим, як вони насправді реалізуються у Вашому подружжі. На перше місце поставте ту цінність, яку Ви маєте можливість краще інших цінностей реалізувати в сімʼї; 18-е місце займе цінність, реалізація якої у Вашому сімейному житті найбільшим чином утруднена».

Ставилося завдання виявлення узгодженості між ієрархіями особистісно-значущих цінностей і ціннісними профілями, що відображають уявлення респондента про значущість шлюбу для реалізації його власних цінностей і уявлень про успішність реалізації індивідуальних цінностей у власній сімʼї. Відповідно до цього, обробка результатів за методикою зводилася до обчислення коефіцієнтів кореляції Спірмена між трьома ціннісними профілями (попарно) окремо для кожного респондента. Отримані коефіцієнти кореляції дозволяли визначити:

1) яке уявлення респондента про значущість сімʼї для реалізації його цінностей («значимість цінностей для особистості» – «значимість цінностей для сімʼї взагалі»);

2) наскільки власна сімʼя респондента відповідає його очікуванням, його уявленню про те, якою має бути сімʼя («значимість цінностей в сімʼї» – «реалізованість цінностей у власній родині»);

3) субʼєктивне відчуття респондентом ступеня реалізованості індивідуальних цінностей у власній родині («значимість цінностей для особистості» – «реалізація цінностей в своїй сімʼї»).

    Для діагностики самореалізації на операціональному рівні респондентам пропонувалося спочатку перерахувати свої особливі вміння, здібності, а потім оцінити ступінь їх затребуваності у власній родині. Як і в попередньому випадку, увага приділялася не обʼєктивності оцінювання досліджуваним своїх здібностей, а субʼєктивному відчуттю себе як здібного до тих чи інших видів діяльності і уявлення про те, чи існує обʼєктивна можливість реалізувати ці вміння у своєму сімейному просторі.

Передбачаючи труднощі, які могли виникнути у досліджуваних при виконанні завдання, вважалося за потрібне запропонувати в якості прикладів список тверджень, які допомогли б респондентам зорієнтуватися у вирішенні поставленого завдання. Твердження були запозичені Ю. Дмитрук з методики «Опитувальник професійної готовності», а також складені за аналогією: ремонтувати електроприлади, механізми; піклуватися про красу приміщення, в якому живу; підтримувати чистоту і порядок; добре готувати; грати на музичних інструментах; співати (танцювати); писати вірші (розповіді, замітки ...); складати музику; малювати, креслити (створювати твори живопису, графіки, ...); розробляти дизайн приміщень, проектувати; уважно, терпляче, не перебиваючи вислуховувати партнера; майструвати красиві вироби своїми руками; вирощувати квіти, доглядати за рослинами; терпляче, без роздратування пояснювати кому-небудь що-небудь; організовувати людей на будь-які справи, заходи; шити (вʼязати, вишивати, вирізати по дереву ...); спілкуватися з дітьми; розвеселити людей в компанії; багато і часто спілкуватися з людьми, не втомлюючись від цього і отримуючи від цього задоволення; грати в шахи (шашки, футбол, волейбол, баскетбол ...); помічати в звичайному незвичайне, дивовижне, прекрасне; залагоджувати сварки, запобігати або вирішувати конфлікти; створювати моделі одягу (зачісок, прикрас інтерʼєру); говорити, читати іноземною мовою; грамотно писати; розбиратися в політиці (літературі, живописі, музиці, ...); швидко переключатися з однієї роботи на іншу; робити кілька справ одночасно; надавати першу медичну допомогу).

На другому етапі роботи з даною методикою досліджуваним пропонувалося оцінити кожне із перелічених умінь з точки зору їх затребуваності в сімʼї за 5-ти бальною шкалою.

На підставі обробки даних за методикою Ю. Дмитрук робився висновок про можливість самореалізації в сімʼї на рівні здібностей, можливостей респондента (кількісна обробка припускала підрахунок середнього бала).

Для діагностики самореалізації в сімʼї на рівні рольових установок респонденту пропонувалося перерахувати ролі (соціальні функції особистості), які є для нього привабливими, на які він хоче і може претендувати в реальному житті. При цьому в інструкції обмовлялося, що ролі можуть бути розрізненими, не повʼязаними між собою, але такими, на які досліджуваний дійсно має підстави претендувати, які реалізувалися або могли б реалізуватися за певних умов.

Після цього досліджуваному пропонувалося відзначити в спеціальному бланку ті ролі, в реалізації яких сімʼя допомагає чи може допомогти, а також ті, у реалізації яких сімʼя заважає.

На останньому етапі роботи з методикою досліджуваному необхідно було вказати ролі, які він уже зумів реалізувати в сімʼї, у внутрішньосімейному просторі.

Ю. Дмитрук виходила з припущення, що широта спектра ролей, які реалізуются в сімʼї, характеризує психологічне благополуччя сімʼї, свідчать про самореалізацію респондента в сімʼї на рівні рольових установок. Крім того, співвідношення кількості відзначених «+» і «-» в питанні сприяння сімʼї в реалізації привабливих для особистості ролей, а також число реалізованих ролей в комплексі надає діагностичну інформацію про самореалізацію особистості в сімʼї на рівні рольових установок.

Згідно побудованій Ю. Дмитрук теоретичній моделі, ідентичність первинна по відношенню до благополуччя в шлюбі. Підтвердження успішності стосунків вже само по собі побічно свідчить на користь наявності ідентифікації. Одним із показників благополуччя міжособистісної взаємодії в подружній парі є взаємність позитивних оцінок подружжям різних аспектів відносин, несуперечність і узгодженість таких оцінок. Таким чином, саме зіставлення субʼєктивних оцінок кожним з подружжя специфіки подружнього взаємодії може, на нашу думку, надати обʼєктивність висновків про ступінь благополуччя союзу (і, отже, про наявність ідентичності в парі) [63].

          Вивчення категоріальних структур свідомості здійснюється за допомогою психосемантичних методів. Одним із таких методів аналізу є метод семантичного диференціала.

         Метод семантичного диференціала належить до методів експериментальної психосемантики і є одним з методів побудови семантичних просторів. Метод розроблений в 1955 р. групою американських психологів на чолі з Ч. Осгудом в ході дослідження механізмів синестезії та отримав широке застосування в дослідженнях, повʼязаних зі сприйняттям і поведінкою людини, з аналізом соціальних установок і особистісних смислів. Метод семантичного диференціала широко використовують в психології та соціології, теорії масових комунікацій і в рекламі, а також в області естетики.

Метод семантичного диференціала, на думку Ч. Осгуда, дозволяє вимірювати прагматичне значення або так зване конотативне значення. «Той вид значення, який ми намагаємося вимірювати, – це стани, які слідують за сприйняттям символу-подразника, і необхідно передують осмисленим операціям із символами». Під прагматичним значенням розуміється поведінкова реакція на слово, яке умовно-рефлекторно повʼязано із загальною реакцією на обʼєкт, позначений цим словом. Таке розуміння значення ставить його в залежність від індивідуального знання і досвіду. Найбільш близьким аналогом конотативного значення в понятійному апараті психології є поняття особистісного сенсу.

Крім того, семантичний диференціал – це вимірювальна техніка, заснована на застосуванні факторного аналізу до дослідження значень. Як зазначає Ч. Осгуд, «семантичний диференціала є в основному комбінацією методу контрольованих асоціацій і процедур шкалування». У методі семантичного диференціала вимірювані обʼєкти (поняття, зображення, персонажі і т.п.) оцінюються по ряду біполярних градуальних (трьох-, пʼяти-, семибальних) шкал полюса, які задані за допомогою вербальних антонімів. Градуювання між ними відображає ступінь вираженості того чи іншого полюса якості в обʼєкті, з точкою «0» в центрі, виражає нейтральність шкали до опису обʼєкта (наприклад, «радісний 3 2 1 0 1 2 3 сумний»).

Як зазначалося, метод семантичного диференціала є одним з методів побудови семантичних просторів. Субʼєктивні семантичні простори є одним з методів дослідження індивідуальної системи значень і свідомості субʼєкта. Під семантичним простором розуміється система ознак, описів обʼєктної та соціальної дійсності, певним чином структурована. В основі побудови семантичних просторів, як правило, лежать статистичні процедури (факторний аналіз, багатовимірне шкалювання, кластерний аналіз), що дозволяють згрупувати ряд окремих ознак опису в більш ємкі категорії-фактори і представити значення з деякої змістовної області як сукупність (многочлен) цих факторів, включених із різними коефіцієнтами ваги. Побудова семантичного простору, таким чином, включає перехід від мови, що містить більший алфавіт ознак опису (дескрипторів), до простішої та ємної мовної формалізації, який містить менше число категорій-факторів і виступає своєрідною метамовою по відношенню до першого.

Побудова семантичного простору включає в себе три послідовні етапи.

Перший етап повʼязаний з виділенням семантичних звʼязків аналізованих обʼєктів (понять, символів, зображень тощо). В якості методик виділення семантичних звʼязків використовують: асоціативний експеримент, субʼєктивне шкалування, семантичний диференціал, метод класифікації та ін.

Другий етап – застосування відповідного методу дослідження структур, що лежать в основі отриманої матриці даних. Цей крок передбачає зменшення числа досліджуваних змінних, якими виступають семантичні звʼязки матриці подібності, зведення їх до деякого універсуму. Найбільш широко використовуваними процедурами упорядкування вихідних даних виступають факторний аналіз, метод багатовимірного шкалювання, кластер-аналіз. Етап математичної обробки дозволяє представити вихідні дані в компактній, добре структурованій формі, зручній для аналізу та подальшої інтерпретації.

Третій етап являє собою ідентифікацію, інтерпретацію виділених факторних структур, кластерів і т.д. Інтерпретація виділених структур –виділення деякого смислового інваріанта обʼєктів (понять, шкал, зображень і т.д.), що мають високе навантаження за даними факторам.

Математично, побудова семантичного простору, є переходом від базису більшої розмірності (ознак, заданих шкалами) до базису меншої розмірності (категоріям-факторам). Змістовно фактор можна розглядати як смисловий інваріант змісту шкал, що входять до факторів, і в цьому сенсі фактори є формою узагальнення прикметників-антонімів, на базі яких будується семантичний диференціал. Угруповання шкал в фактори дозволяє перейти від опису обʼєктів за допомогою ознак, заданих шкалами, до більш ємного опису за допомогою меншого набору категорій-факторів, представивши зміст обʼєкта, його конотативне значення як сукупність факторів (многочлен), даних із різними коефіцієнтами ваги. Причому, навантаження обʼєкта по кожному з виділених факторів визначаються як середнє арифметичне оцінок обʼєкта за шкалами, що входять в цей фактор.

Сам перехід від опису обʼєктів за допомогою ознак, заданих шкалами, до опису обʼєктів за допомогою факторів, що є смисловими інваріантами, повʼязаний із втратою інформації про обʼєкти, оскільки зі змісту шкали в факторі відображається тільки та інформація, яка інваріантна всій сукупності шкал, що входять до фактору. Цим інваріантом виявляються емоційний тон або образне переживання, що лежать в основі конотативного значення – генетично ранньої форми значення, в якій відображення і емоційне ставлення, особистісний смисл і чуттєва тканина ще слабо диференційовані.

Тому метод семантичного диференціала дозволяє оцінювати не значення як знання про обʼєкт, а конотативне значення, повʼязане з особистісним змістом, соціальними установками, стереотипами та іншими емоційно насиченими, слабо структурованими і мало усвідомлюваними формами узагальнення.

Побудова більш диференційованих семантичних просторів – приватних семантичних диференціалів – дозволяє проводити більш тонкий семантичний аналіз. Значення при цьому задаються як перетин категорій-факторів, причому мова йде про індивідуальні значення, про категорії буденної свідомості. Факторні структури приватних семантичних диференціалів не є універсальними і вимагають побудови приватних семантичних просторів для кожної однорідної популяції.

Відомо, що в даний час термін «семантичний диференціал» вживається для позначення цілої низки методик, побудованих за одним і тим же принципом. Специфіка використаного нами варіанта полягає в можливості виміряти в семантичному просторі, побудованому на основі шкал-вимірювачів, близькість понять, що мають для людини подібний або різний зміст. Дана методика певною мірою дозволяє вирішити проблему дослідження глибинних процесів, оскільки апелює до емоційного коду і допомагає висловити невербальні феномени вербальними способами.

Традиційно для даного класу методик кожна шкала являє собою континуум між двома полярними прикметниками. Респондент повинен співвіднести інтенсивність внутрішнього відчуття з приводу якого-небудь обʼєкта (групи, спільності, індивіда) з заданої оціночної шкали. Подібність у сприйнятті, тобто ступінь ідентифікації досліджуваного з обʼєктом, фіксується математичної близькістю в семантичному просторі даного обʼєкту і образу «Я сам» і розраховується за відомою формулою



де dху - різниця між координатами значень х і у на кожній зі шкал).

Незважаючи на те, що протікання ідентифікаційних процесів відбувається на рівні індивідуальної свідомості, не можна не брати до уваги обʼєктивну реальність: будь-які зміни свідомості здійснюються на фоні і під впливом взаємодії (у нашому випадку – подружнього спілкування). Той факт, що інформація, одержувана за допомогою психосемантичних методів, спирається на субʼєктивні оцінки, також свідчить про необхідність отримання більш обʼєктивного підтвердження наявності тій чи іншій мірі ідентичності з спільністю «подружній союз» у діагностованих подружніх парах. Таким чином, представляється необхідним визначити, наскільки субʼєктивне сприйняття взаємин відповідає обʼєктивному реальному характеру взаємин у парі.

Оксфордський опитувальник щастя, створений М. Аргайлом в 1986 р. для вивчення щастя (субʼєктивне благополуччя за М. Аргайлом синонімічне щастю) [13]. Опитувальник містить 11 шкал, що відповідають основним параметрам психологічного благополуччя: оптимізм, задоволеність справжнім життям, задоволеність своїм минулим, надія на майбутнє, контроль над обставинами життя, прийняття себе і автентичність, ставлення до інших людей, незалежність, мета життя, самооцінка здоровʼя, особистісне зростання.

Для діагностики ролі соціально-психологічної адаптації в стабільності шлюбних відносин ми використовували методику К. Роджерса і Р. Даймонда, спрямовану на вивчення інтегральних показників соціально-психологічної адаптації [99].

В опитувальнику містяться висловлювання про спосіб життя, переживання, думки, звички, стилі поведінки. Досліджуваний має їх співвіднести з власним способом життя і, прочитавши висловлювання опитувальника, визначити в якій мірі це висловлювання можуть бути віднесені до нього. Для того щоб позначити відповідь у бланку, він обирає відповідний один з сьоми варіантів оцінок, пронумерований цифрами від 1 до 6.

Опитувальник призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптованості та повʼязаних із цим рис особистості. Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, що сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Цілком ймовірно, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли досліджувані свідомо, прямо співвідносять затвердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки досліджуваних на соціально-бажані відповіді.

У методиці передбачено досить диференційована, 7-бальна шкала відповідей.

Авторами виділяються такі 6 інтегральних показників:

1. «Адаптація»;

2. «Прийняття інших»;

3. «Інтернальність»;

4. «Самоприйняття»;

5. «Емоційна комфортність»;

6. «Прагнення до домінування».

Кожен з них розраховується за індивідуальною формулою, знайденою емпіричним шляхом. Інтерпретація здійснюється відповідно нормативними даними, розрахованими окремо для підлітків та дорослої вибірки.

Шкала«Адаптація» відображає ступінь адаптованості особистості на позитивному полюсі та дезадаптованості особистості – на негативному.

Шкала «Самоприйняття» відображає ступінь дружелюбності-ворожості по відношенню до власного Я. У змістовному плані шкала на позитивному полюсі обʼєднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку. На негативному полюсі – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення.

Шкала «Прийняття інших». Відображає рівень дружелюбності-ворожості до оточуючих людей, до світу. На позитивному полюсі – прийняття людей, схвалення їхнього життя і ставлення до себе в цілому, очікування позитивного ставлення до себе оточуючих; на негативному полюсі – критичне ставлення до людей, роздратування, презирство по відношенню до них, очікування негативного ставлення до себе.

Шкала «Емоційна комфортність». Відображає характер основних емоцій у житті досліджуваних. На позитивному плані – це переважання позитивних емоцій, відчуття благополуччя свого життя; на негативному – наявність виражених негативних емоційних станів.

Шкала «Інтернальність». Відображає якою мірою людина відчуває себе активним обʼєктом власної діяльності, і в якій – пасивним обʼєктом дії інших людей і зовнішніх обставин. Високі значення свідчать про те, що на дуику досліджуваних події, які відбуваються з ними є результатом власної діяльності. Низькі бали – результатои дії зовнішніх сил (випадку, інших людей і т.д.).

Шкала «Прагнення до домінування» відображає ступінь прагнення людини домінувати в міжособистісних стосунках. Високі показники говорять про схильність пригнічувати іншу людину, відчувати перевагу над іншими. Низькі показники - схильність до підпорядкування, мʼякість, покірність.

Як вже зазначалося вище, система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і «філософії життя». Найбільш поширеною в даний час є методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича, заснована на прямому ранжуванні списку цінностей [99].

М. Рокич розрізняє два класи цінностей: термінальні – переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути; інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації. Цей розподіл відповідає традиційному розподілові на цінності-цілі та цінності-засоби. Респондентові предʼявляється два списки цінностей (по 18 у кожнім) або на аркушах папера за алфавітом, або на картках.

У списках досліджуваний привласнює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає в порядку значимості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку предʼявляється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Перевагою методики є універсальність, зручність і економічність у проведенні обстеження й обробці результатів, гнучкість - можливість варіювати як стимульний матеріал (списки цінностей), так і інструкції. Істотним її недоліком є вплив соціальної бажаності, можливість нещирості. Тому особливу роль у даному випадку відіграє мотивація діагностики, добровільний характер тестування і наявність контакту між психологом і досліджуваним. Методику не рекомендується застосовувати з метою добору й експертизи.

Для подолання зазначених недоліків і більш глибокого проникнення в систему ціннісних орієнтації можливі зміни інструкції, що надають додаткову діагностичну інформацію і дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Так, після основної серії можна попросити досліджуваного ранжувати картки, відповідаючи на такі питання:

У якому порядку й у якому ступені (у відсотках) реалізовані дані цінності у Вашому житті?

Як би Ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли?

Як, на Ваш погляд, це зробила б людина, досконала у всіх відносинах?

Як зробили б це, на Вашу думку, більшість людей?

Як це зробили б Ви 5 або 10 років тому?

Як це зробили б Ви, через 5 або 10 років?

Як ранжували б картки близькі Вам люди?

Аналізуючи ієрархію цінностей, варто звернути увагу на їхнє угруповання досліджуваним у змістовні блоки по різних підставах. Так, наприклад, виділяються «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т.д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні та конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження й цінності прийняття інших і т.д. Це далеко не всі можливості психологічного структурування системи ціннісних орієнтації. Психолог має спробувати уловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити ні однієї закономірності. можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.

Обстеження проводилося як індивідуально, так і в групі.

Шкала психологічного благополуччя (шкала СБ) була створена в 1988 р. французьким психологом Г. Перуе-Баду. Приводом для її створення послужило розширення досліджень в області психології стресу і його впливу на здоровʼя індивіда. Вивчаючи вплив хронічних хвороб на емоційний стан особистості, автори методики зіткнулися з необхідністю мати невеликий скринінговий інструмент, що відображає оцінку індивідом власного емоційного стану. В результаті була розроблена шкала, яка вимірює емоційний компонент психологічного благополуччя.

Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких повʼязаний з емоційним станом, соціальною поведінкою і деякими фізичними симптомами.

Сума балів за всіма пунктами становить підсумковий бал по тесту. Підсумковий бал є показником наявності та глибини емоційного дискомфорту особистості, а з відповідей на окремі пункти дослідник може виявити зони особливої ​​напруги або конфлікту.

Сфера застосування шкали психологічного благополуччя досить широка. Вона може з успіхом застосовуватися для контролю загального стану клієнта в ході лікування, виявлення проблемних зон при психологічному консультуванні, оцінки емоційного благополуччя при відборі та підборі кадрів та інших ситуаціях, де потрібно оцінити особливості психоемоційної сфери особистості.

Методика оцінює якість емоційних переживань особистості в діапазоні від оптимізму, бадьорості і впевненості в собі до пригніченості, дратівливості і відчуття самотності. Диференціація пунктів по шести кластерам дозволяє проводити поряд із кількісним якісний аналіз відповідей досліджуваного.

Середні оцінки (4-7 стенів) свідчать про низьку вираженість якості. Особи з такими оцінками характеризуються помірним субʼєктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але і про повний емоційний комфорті говорити не можна.

Оцінки, що відхиляються в сторону психологічного неблагополуччя (8-9 стенів), характерні для осіб, схильних до депресії і тривоги, песимістичних, замкнутих, залежних, таких що важко переносять стресові ситуації.

Вкрай високі оцінки (10 стенів) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності. Вони, швидше за все, незадоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, відчувають труднощі в контролі своїх емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно турбуються з приводу реальних і уявних неприємностей.

Оцінки, що відхиляються в сторону психологічного благополуччя (2-3 стена) свідчать про помірний емоційний комфорт досліджуваного: він не відчуває серйозних емоційних проблем, досить впевнений у собі, активний, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно управляє своєю поведінкою.

Вкрай низькі оцінки за шкалою психологічного благополуччя (1 стен) свідчать про повне емоційне благополуччя досліджуваного і заперечення ним серйозних психологічних проблем. Така людина, швидше за все, має позитивну самооцінку, не схильна висловлювати скарги на різні нездужання, оптимістична, товариська, упевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривог.

Шкала психологічного благополуччя є скринінговим психодіагностичним інструментом для вимірювання емоційного компонента психологічного благополуччя або емоційного комфорту. Визначення психологічного благополуччя включає три критерійні ознаки.

Благополуччя визначається за зовнішніми критеріями, таким як добропорядність, «правильне» життя. Такі визначення дістали назву нормативних. Відповідно до них людина відчуває благополуччя, якщо вона має деякі соціально бажані якості; критерієм благополуччя є система цінностей, прийнята в цій культурі.

Визначення психологічного благополуччя зводиться до поняття задоволеності життям і повʼязується із стандартами респондента щодо того, що є гарним життям.

Третє значення поняття психологічного благополуччя тісно повʼязане з буденним розумінням щастя як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення стосується приємних емоційних переживань, які або обʼєктивно переважаються у житті людини, або людина субʼєктивно схильна до них.

Шкала соціальної бажаності – особистісний опитувальник, розроблений Д. Кроуном і Д. Марлоу в 1960 р. для діагностики мотивації схвалення. Шкала складається з 33 тверджень (18 соціально схвалюваних і 15 соціально несхвалюваних зразків поведінки), з кожним із яких досліджуваний повинен висловити згоду чи незгоду.

Кожна відповідь, що співпадає з ключем, оцінюється в 1 бал. Підсумковий показник мотивації схвалення отримують підсумовуванням всіх балів. Цей показник характеризує мотиваційну структуру особистості і, зокрема, ступінь її залежності від сприятливих оцінок з боку інших людей, його вразливість і чутливість до середовищним і міжособистісним впливам. Іншими словами, шкала дозволяє отримати непряму міру потреби людини в схваленні з боку інших людей.

Автори шкали керувалися прагненням розробити інструмент, вільний від відомої фіксованості на патологічних симптомах, що в тій чи іншій мірі притаманне раніше створеним шкалами. Крім того, було поставлено завдання диференціації змісту тверджень від впливу власних мотивів. Є дані про досить високу валідність та надійність розробленої шкали.

Відомий скорочений варіант шкали (20 тверджень), стандартизований на вибірці понад 800 осіб із подальшою перевіркою валідності та надійності (Ю. Ханін).

Шкала застосовується: при дослідженні мотивації схвалення; для контролю за ступенем установчої поведінки і схильністю до відповідних спотворень відповідей у ​​тестах, при вивченні бажаних середовищних і міжособистісних впливів. Для оцінки правдивості висловлювань досліджуваних в опитувальник включено так звані шкали брехливості або шкали прагнення до схвалення.

Чим вище підсумковий показник, тим вище мотивація схвалення і тим вище готовність людини представити себе перед іншими як повністю відповідного соціальним нормам. Низькі показники можуть свідчити як про неприйняття традиційних норм, так і про зайву вимогливість до себе.

Як зазначалося вище, в емоційній складовій слід виділити кілька показників, оскільки гарний настрій не є протилежністю поганого. Так, Н. Бредбурн питав людей про те, яку частину часу за останні кілька тижнів вони знаходилися в хорошому і поганому настрої.

Основний висновок, зроблений Н. Бредбурном, полягав у тому, що два цих вимірювання практично повністю незалежні один від одного. Тобто можна сказати, що кореляція між позитивним афектом (РА) і негативним афектом (NA) становить приблизно -0,43.

Проблема негативних емоцій повʼязана з вивченням психологічного дистресу, для вимірювання якого існує декілька широко використовуваних методик. Наприклад, шкала нейротизма Г. Айзенка і опитувальник депресії А. Бека. Т. Ендрюс і С. Уітні встановили, що їх шкала задоволеності певною мірою не залежить від показників як позитивних, так і негативних емоцій. Все це підводить до висновку про те, що емоційний компонент психологічного благополуччя має 3 основних компоненти: задоволеність, позитивні і негативні емоції, які тісно взаємоповʼязані одна з одною.

Інший, більш детальний підхід до вивчення емоцій полягає у вимірюванні не тільки їх сили, або глибини, але і частоти. Обидві ці характеристики впливають на емоційний стан в цілому, причому було встановлено, що більш важливе значення в даному випадку має частота народження тієї чи іншої емоції.

Б. Хіді та А. Верінг в результаті дослідження, яке вони проводили в Австралії, виявили, що кореляція між депресією (за опитувальником депресії А. Бека) і тривожністю (за шкалою Ч. Спілбергера) становить лише г=0,50. Ці 2 основних види негативних емоцій (або дистресу) частково незалежні. У дослідженні також використовувалися шкала афективного балансу Н. Бредбурна і загальний опитувальник здоровʼя. При цьому автори прийшли до висновку, що всі 4 критерії негативного афекту і дистресу хоча і корелюють, але в незначній мірі (від 0,36 до 0,50). Це надає підстави виділити кілька компонентів негативного афекту. Крім того, бажано оцінювати різні негативні емоції окремо. При використанні двох вимірів негативних емоцій – депресії і тривожності – ми отримуємо 4 компоненти психологічного благополуччя.

Р. Лукас, Е. Дінер і Е. Сью виявили, що різні критерії задоволеності життям формують один чітко виражений фактор і тісно корелюють один із одним. У той же час ці показники не повʼязані з критеріями позитивних і негативних емоцій, а також з показниками оптимізму і самооцінки.

Таким чином, з аналізу вимірювань психологічного благополуччя випливає, що позитивні і негативні емоції частково незалежні одна від одної, і тому дистрес, негативні емоції, депресію або тривожність (точніше, відсутність всіх цих показників) краще розглядати в якості одного компонента психологічного благополуччя.

Шкала очікуваного балансу – особистісний опитувальник для дослідження мотиваційної сфери особистості, її ставлення до майбутнього. Розроблена С. Стаатс шкала очікуваного балансу створена на основі шкали афективного балансу Н. Бредбурна – методики дослідження рівня щастя, що визначається як різниця між сумами позитивних і негативних емоцій. Досліджуваному пропонується оцінити свої емоції по 18 параметрам, виходячи з їх появи в перебігу останніх тижнів. Згодом ця шкала була модифікована. Для виявлення ступеня вираженості емоцій пропонувалася 4-х бальна система відповідей. Останній варіант був взятий за основу шкали очікуваного балансу, що складається з 18 тверджень, які придбали таку форму: «яка ймовірність того, що в найближчі кілька тижнів Ви відчуєте ...». Питання ставляться до різних життєвих сфер і оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Надія, що діагностується за шкалою очікуваного балансу визначається як різниця очікуваних позитивних і негативних емоцій. Шкала очікуваного балансу спрямована на виявлення в першу чергу емоційного аспекту надії. Методика може застосовуватися для дослідження оптимістичності як очікуваних позитивних емоцій і песимістичності як очікуваних негативних емоцій. На думку автора, при обстеженні осіб похилого віку шкала очікуваного балансу є більш чутливим діагностичним інструментом, ніж індекс надії. Надійність ретестової шкали очікуваного балансу при обстеженні 257 досліджуваних 25-72 років, середній вік 42,9 років, з інтервалом 9 тижнів – 0,53-0,66. Внутрішня узгодженість – 0,83. Отримано високі коефіцієнти кореляції даних, отриманих за допомогою шкали очікуваного балансу і методик дослідження ставлення до майбутнього. Є дані про задовільні результати вивчення валідності шкали очікуваного балансу за віковою диференціацією.

Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових очікувань у шлюбі проводилося нами за методикою Г. Волкової [45].

Мета методики полягає в уточненні уявлень подружжя про значущість у сімейному житті сексуальних відносин, особистої спільності чоловіка і дружини, батьківських обовʼязків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера. Ці показники, відображаючи основні функції сімʼї, складають шкалу сімейних цінностей (ШСЦ); уточнення уявлень подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при реалізації сімейних функцій, обʼєднаних шкалою рольових очікувань і домагань (ШРОД).

Таким чином, результати даної методики дозволяють виявити ієрархії сімейних цінностей подружжя, а також зробити висновок про соціально-психологічну сумісність подружжя в сімʼї.

Методика містить по 36 тверджень в кожному варіанті (чоловічому та жіночому) і складається з 7-ми шкал. Подружжю пропонується самостійно ознайомитися з набором тверджень, відповідних їх статі, і висловити своє ставлення до кожного твердженням, використовуючи такі варіанти відповідей: «Повністю згоден», «Загалом, це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно».

Текст методики ділиться на 7 шкал сімейних цінностей. Бали за кожною шкалою сімейних цінностей підсумовуються окремо. По перших двох шкалах ці результати будуть підсумковими. Підсумкові бали інших пʼяти шкал обчислюються за підшакалам «очікування» і «домагання». Рольові очікування – це установка чоловіка і дружини на активне виконання партнером сімейних обовʼязків, а рольові домагання – особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі. Відповіді оцінюються таким чином: відповідь «Повністю згоден» оцінюється в 3 бали; відповідь «Загалом, це вірно» – 2 бали; відповідь «Це не зовсім так» – 1 бал; відповідь «Це невірно» – 0 балів.

Таким чином, мінімальний сумарний бал за шкалою становить 0 балів, максимальний підсумковий бал за шкалою – 9 балів. Низькі оцінки за шкалою – 0-3 бали; середні оцінки за шкалою – 4-6 балів; високі оцінки за шкалою – 7-9 балів.

Інтимно-сексуальна шкала – шкала значущості сексуальних відносин в шлюбі. Високі оцінки за шкалою означають, що чоловік (дружина) вважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, ставлення до дружини (у) істотно залежить від оцінки її (його) як сексуального партнера. Низькі оцінки за шкалою інтерпретуються як недооцінка сексуальних стосунків у шлюбі.

Шкала особистісної ідентифікації з чоловіком (ю) – шкала, що відображає установку чоловіка (дружини) на особистісну ідентифікацію зі шлюбним партнером: очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проведення часу. Низькі оцінки за шкалою припускають установку на особисту автономію.

Господарсько-побутова шкала вимірює установку подружжя на реалізацію господарсько-побутової функції сімʼї. Ця шкала, як і всі наступні, має дві подшкали: «рольові очікування» і «рольові домагання». За підшкалою «рольові очікування» – оцінки розглядаються як ступінь очікування від партнера активного вирішення побутових питань. Чим вище оцінки за шкалою рольових очікувань, тим більше вимог предʼявляє чоловік (дружина) до участі чоловіка в організації побуту, тим більше значення мають господарсько-побутові вміння та навички партнера. Підшкала «рольові домагання» відображає установки на власну активну участь у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка за шкалою розглядається як оцінка чоловіком (дружиною) значущості побутової організації сімʼї.

Батьківсько-виховна шкала дозволяє судити про ставлення подружжя до своїх батьківських обовʼязків. Підшкала рольових очікувань показує вираженість установки чоловіка (дружини) на активну батьківську позицію шлюбного партнера. Підшкала рольових домагань відображає орієнтації чоловіка (дружини) на власні обовʼязки у вихованні дітей. Загальна оцінка шкали розглядається як показник значущості для чоловіка (дружини) батьківських функцій. Чим вище оцінка шкали, тим більшого значення надає чоловік (дружина) ролі батька (матері), тим більше він (вона) вважає батьківство основною цінністю, концентрує навколо себе життя сімʼї.

Шкала соціальної активності відображає установку на значимість зовнішньої соціальної активності (професійної, громадської) для стабільності шлюбно-сімейних відносин. Підшкала «рольові очікування» вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер повинен мати серйозні професійні інтереси, грати активну громадську роль. Підшкала «рольові домагання» ілюструє вираженість власних професійних потреб чоловіка (дружини). Загальна оцінка шкали висловлює значимість позасімейних інтересів для чоловіка (дружини), що є основними цінностями в процесі міжособистісної взаємодії подружжя.

Емоційно-психотерапевтична шкала висловлює установку на значимість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу. Підшкала «рольові очікування» вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер візьме на себе роль емоційного лідера в сімʼї у питаннях: корекція психологічного клімату в сімʼї, надання моральної та емоційної підтримки, створення «психотерапевтичної атмосфери». Підшкала «рольові домагання» показує прагнення чоловіка (дружини) бути сімейним «психотерапевтом». Загальна оцінка шкали розглядається як показник значущості для чоловіка (дружини) взаємної моральної та емоційної підтримки членів сімʼї, орієнтації на шлюб як середовище, яке сприятиме психологічній розрядці і стабілізації.

Шкала зовнішньої привабливості відображає установку чоловіка (дружини) на значущість зовнішнього вигляду, його відповідність стандартам сучасної моди. Підшкала «рольові очікування» відображає бажання чоловіка (дружини) мати зовні привабливого партнера. Підшкала «рольові домагання» ілюструє установку на власну привабливість, прагнення модно і красиво одягатися. Загальна оцінка – показник орієнтації чоловіка (дружини) на сучасні зразки зовнішнього вигляду.

Узгодженість сімейних цінностей характеризується різницею балів показників шкали сімейних цінностей чоловіка і шкали сімейних цінностей дружини. Чим менше різниця, тим більше узгодженість уявлень подружжя про найбільш значимі сфери життєдіяльності сімʼї. Різниця до 3 балів не буде викликати проблемних взаємин, а більше 3 балів – свідчить про досить високий ступінь конфліктності подружжя.

Для  визначення ступеня рольової адекватності подружньої пари в пʼяти сферах міжособистісної взаємодії в сімʼї (3-7 ШСЦ) необхідно скласти таблицю, в якій рольова адекватність чоловіка буде дорівнювати різниці балів оцінок рольових домагань дружини і рольових очікувань чоловіка; відповідно, рольова адекватність дружини буде дорівнювати різниці балів, що характеризують рольові домагання чоловіка та рольові очікування дружини. Чим менше різниця, тим більше рольова адекватність чоловіка (дружини), і, отже, орієнтації дружини (чоловіка) на особисте виконання певної функції відповідає установкам чоловіка (дружини) на активну роль шлюбного партнера в сімʼї.

Аналізуючи ступінь узгодженості сімейних цінностей чоловіка і дружини, необхідно акцентувати увагу на тих сімейних цінностях, які характеризуються найменшим збігом, оскільки їх неузгодженість є однією з причин рольової невідповідності в подружній парі. Неузгодженість очікувань і домагань шлюбних партнерів є конфліктогенним чинником, що дестабілізує міжособистісні відносини в сімʼї.

Аналізуючи специфіку уявлень подружньої пари про значимість сімейних цінностей, необхідно виходити з того, що установки чоловіка і дружини щодо найважливіших сфер життєдіяльності сімʼї можуть мати ідеальний характер, але не відповідати реальній рольовій поведінці подружжя. Адекватність рольової поведінки чоловіка і дружини залежить від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням подружжя.

Конфліктні відносини в сімʼї не завжди розрізняються подружжям і насамперед через те, що погано розуміються та враховуються потреби один одного. Необхідна діагностична процедура, яка дозволила б віднести подружню пару до певної групи сімей.

Методика «Міжособистісний сімейний конфлікт» (МСК) (В. Левкович, О. Зуськова) являє собою набір 5-бальних шкал, що складають опитувальник із 168 пунктів. Їх зміст інтегровано в таких сферах життєдіяльності сімʼї: сімейні ролі; потреба в спілкуванні; пізнавальні потреби; матеріальні потреби; потреби в захисті Я-концепції; культура спілкування; взаємна інформованість; рівень моральної мотивації; проведення дозвілля; частота конфліктів і способи їх вирішення; субʼєктивна оцінка задоволеності кожного чоловіка своїм шлюбом [125].

В якості емпіричного референта суперечливості уявлень подружжя про реалізацію своїх потреб у різних сферах життєдіяльності сімʼї (саме це, на думку авторів, є вираженням подружнього конфлікту) було прийнято співвідношення між їх самооцінками (С), оцінками партнерів (О) та очікуваннями по відношенню партнерів (О1). Показники О, С, О1 являють собою репрезентацію у свідомості особистості різних потреб. В результаті виділення емпіричної області, що відповідає предмету дослідження (визначення співвідношення О, О1 і С для кожної групи сімей) була проведена емпірична інтерпретація отриманих даних у вигляді двох рядів статистичних гіпотез. Їх перевірка за допомогою критерію χ² показала, що певному типу сімей (стабільні, проблемні та ін.) відповідають певні типи співвідношення О, С і О1. Останні є також умовою виникнення подружніх конфліктів.

Отримані результати аналізуються за допомогою різничного (Кр) і знакового (Кз) критеріїв. Різничний критерій (Кр) вимірюється за допомогою порівняння співвідношення значень взаємних оцінок, самооцінок і очікувань подружжя з нормативними типами співвідношень. Збіг емпіричних співвідношень з нормативними виявляє наявність або відсутність конфлікту між подружжям, а також вказує на сферу життєдіяльності сімʼї, де має місце відкритий конфлікт. Про відкритий конфлікт між подружжям свідчать насамперед негативні оцінки, особливо взаємні. Типи співвідношення (структур) оцінки партнера, очікувань з приводу партнера і самооцінки, що характеризують наявність або відсутність подружнього конфлікту наведена у табл. 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Типи співвідношення (структур) оцінки партнера, очікувань з приводу партнера і самооцінки, що характеризують наявність або відсутність подружнього конфлікту**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типи співвідношень** | **Значення показників** | **Наявність або відсутність конфлікту** | | |
| **Оцінка партнера (О)** | **Очікування стосовно партнера (О1)** | **Самооцінка (С)** | |
| 1 | - | + | + | Є |
| 2 | - | + | - | — » — |
| 3 | - | - | + | — » — |
| 4 | - | - | - | Не має |
| 5 | + | + (-) | + (-) | — » — |

Для нестабільних подружніх пар характерні поєднання конфліктних структур, для проблемних – поєднання конфліктних і безконфліктних, а для стабільних – поєднання тільки безконфліктних структур оцінок.

Знаковий критерій (Кз) характеризує знак співвідношення між показниками О і О1, О і С. Перевищення рівня самооцінок та рівня очікувань над рівнем взаємних оцінок, тобто негативна величина отриманого значення, свідчить про прихований конфлікт. Ступінь конфліктності подружжя, таким чином, залежить як від наявності відкритого, так і прихованого конфліктів між ними, що визначається як рівень конфліктності (Рк) і вимірюється у вигляді суми двох вищезгаданих емпіричних критеріїв – знакового і різничного. Даний показник вимірює не тільки ступінь вираженості конфліктності в поведінці подружжя, але і ступінь готовності до конфліктів («потенційні конфлікти»).

В якості додаткового показника може також розраховуватися індекс симетрії (Ісм) як відношення симетричних для подружжя «конфліктних» і «безконфліктних» структур до загальної кількості структур, виявлених у всіх сферах життєдіяльності сімʼї.

Крім перерахованих вище показників визначається загальний рівень взаємних оцінок, самооцінок і очікувань подружжя. Для цього розраховуються срередньоарифметичні значення показників О, О1 і С по таким блокам: 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9. При цьому слід мати на увазі наступне. Блок питань «Ролі» включає кілька підгруп, тому при обробці результатів використовується середнє значення показників по цих пунктах. Аналогічно обробляються результати по блоку «Потреба в захисті Я-концепції».

Подружня пара характеризується в такій послідовності.

I. Визначається тип подружньої пари (стабільна, нестабільна, проблемна). З цією метою: 1) аналізується співвідношення О, О1 і С; 2) обчислюється Ісм; 3) розглядається співвідношення О і С; 4) розглядається співвідношення О і О1; 5) аналізується середній рівень О, С і О1; 6) визначається рівень конфліктності; 7) аналізується рівень моральної мотивації; 8) аналізується ступінь задоволеності шлюбом.

II. Виявляються особливості потребнісної сфери подружжя та їх поєднання в даній діаді. Для цього вивчається ієрархія потребнісної сфери подружжя, а також ступінь задоволеності в шлюбі їх провідних потреб.

III. Оцінюється конфліктність подружньої пари. З цією метою визначаються конфліктогенні зони; частота конфліктів між подружжям і способи їх вирішення.

Аналіз отриманих даних дозволяє оцінити характер подружніх відносин у даній сімʼї, особистісні особливості подружжя, наявність конфліктів і специфіку їх прояву в різних сферах життєдіяльності сімʼї.

Розглянемо більш детально психологічний зміст даних, отриманих за допомогою методики. Оцінка, самооцінка і очікування – емпіричні показники характеру подружніх відносин. У дослідженні автори виходили з припущення, що подружній конфлікт виникає в результаті незадоволеності потреб подружжя в різних сферах життєдіяльності сімʼї. Для виникнення конфлікту істотне значення має суперечливість потреб, а також ті очікування, які сформувалися у подружжя до моменту вступу в шлюб, тобто конфлікт між ними виникає в результаті суперечливості уявлень подружжя щодо реалізації власних потреб, потреб партнера і неузгодженості цих уявлень з очікуваннями по відношенню до партнера. Деякі співвідношення О, О1 і С, позначені як конфліктні і безконфліктні структури. Висока взаємна оцінка партнерів незалежно від рівня очікувань і рівня самооцінки подружжя свідчить про позитивну спрямованість їх взаємин. При цьому не виключені й негативні оцінки партнерів в окремих сферах життєдіяльності сімʼї, але це не робить істотного впливу на загальний рівень оцінок партнерів. Останній є показником конструктивного способу вирішення виникаючих в цих діадах конфліктів. Він допомагає подружжю виробити єдині позиції і сприяє успішному розвитку міжособистісних стосунків у сімʼї.

Негативні оцінки партнера за наявності високої самооцінки і високого рівня очікувань до чоловіка свідчать в основному про серйозне порушення взаємин, їх загальної негативної спрямованості, деструктивний характер конфліктів. Низький рівень взаємних оцінок при високому рівні очікувань у поєднанні з низьким рівнем самооцінки за даними авторів більше властивий зруйнованим подружнім відносинам ніж тим, що розвиваються. Можна припустити, що низька самооцінка одного з подружжя, тобто визнання самого себе поганим шлюбним партнером, може бути повʼязана не із запереченням можливості вдалого сімейного життя взагалі, а з дисгармонією в даній шлюбній діаді.

Узгодженість уявлень подружжя в сімейному житті. Уявлення про характер сімейних взаємин, причини і основних сферах прояву конфлікту дуже часто не збігаються в подружжі. В якості емпіричного показника цього процесу використовується Індекс симетрії (Ісм). Дослідження показали, що симетричність відповідей більшою мірою притаманна стабільним і нестабільним сімʼям, ніж проблемним, причому для перших характерна симетричність безконфліктних структур, а для інших – конфліктних. При цьому високий ступінь узгодженості (симетричності) уявлень подружжя один про одного і про своє сімейне життя свідчить про адекватність усвідомлення подружжям як позитивного, так і негативного характеру своїх відносин. Неузгодженість цих уявлень в основному властива сімʼям з нестійкими відносинами, а також сімʼям в період взаємної адаптації.

Таким чином, величина Ісм є показником стійкості характеру відносин між подружжям (чим ближче його значення до одиниці, тим вище стійкість відносин), а його знак «+» або «-» (симетричність конфліктних або безконфліктних структур) відображає позитивний чи негативний характер відносин, тобто приналежність даної сімʼї до групи стабільних чи нестабільних сімей. Наближення значення Ісм до нуля незалежно від його знака є показником проблемності відносин між подружжям в даній сімʼї.

Співвідношення оцінок і самооцінок. Як вже було зазначено, негативні взаємні оцінки подружжя свідчать про перехід конфліктів на поведінковий рівень (відкритий конфлікт). Конфлікт може розвиватися на рівні взаємин подружжя (у вигляді незадоволеності ними), що не проявляється деякий час безпосередньо в їх поведінці (прихований конфлікт). Такі конфлікти можуть виникати завдяки недостатньому ступеню задоволення подружжям у шлюбі своїх основних потреб, низького рівня взаєморозуміння та низького ступеня взаємної адаптованості. Емпірично це виражається в перевазі рівня самооцінок над рівнем взаємних оцінок (навіть за відсутності негативних оцінок). У свою чергу рівні або вищі взаємні оцінки подружжя щодо їх самооцінок відповідають позитивним подружнім відносинам, відображають почуття любові і взаєморозуміння в сімʼї, уважне і чуйне ставлення до шлюбного партнера. Перевищення самооцінки над оцінкою партнера свідчить про високу автономність подружжя, що переходить у взаємне відчуження, неадекватну вимогливість до партнера.

Таким чином, позитивна величина різниці між оцінками подружжя і їх самооцінками характеризує позитивний характер відносин і властива більшою мірою стабільним сімʼям, а негативна величина характерна для проблемних і нестабільних сімей.

Максимальної відмінності величина оцінок і самооцінок досягає в нестабільних сімʼях, що узгоджується з результатами проведеного дослідження: в шлюбах, що руйнуються, позитивна самооцінка шлюбних партнерів поєднується з їх негативними взаємними оцінками.

Співвідношення оцінок і очікувань. Напруженість у міжособистісних відносинах, яка може призвести до переходу конфлікту на поведінковий рівень, виникає також внаслідок неузгодженості рівня взаємних оцінок і очікувань подружжя.

Найвищий рівень очікувань має місце в нестабільних сімʼях, де він поєднується з найнижчим з усіх трьох груп сімей рівнем взаємних оцінок. Взаємини подружжя в проблемних сімʼях характеризуються більш високими взаємними оцінками і нижчим рівнем очікувань. Проте рівень їх очікувань значно перевершує рівень взаємних оцінок подружжя.

Стабільні сімʼї характеризуються перевищенням рівня взаємних оцінок над рівнем очікувань до партнера. У цих сімʼях до моменту вступу в шлюб у подружжя склалася досить гнучка система шлюбних очікувань, ясно усвідомлюються переваги даного партнера і цінність конкретного шлюбу.

Як уже зазначалося вище, співвідношення О, О1 і С, обчислення знаків різниць О-С, O- О1 необхідно для зʼясування питання про сфери виникнення і прояву конфліктів в даній подружній парі. Для діагностики ступеня конфліктності в сімʼї оцінюється такий показник як рівень конфліктності (Рк).

На констатувальному етапі дослідження використано також методи математичної обробки даних із їхньою подальшою якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 17.0).

**2.2. Диференціація вибірки за показниками психологічного благополуччя досліджуваних в шлюбі**

Вибірку склали подружжя, які висловили обопільне добровільне бажання взяти участь у дослідженні.

На *першому етапі* емпіричного дослідження проведено диференціацію вибірки за показниками психологічного благополуччя досліджуваних в шлюбі. Підбір методик здійснювався у відповідності з виділеними на теоретичному рівні критеріями психологічного благополуччя (успішне виконання сімʼєю її соціально-психологічних функцій, задоволеність шлюбом, можливість самореалізації особистості в шлюбі).

На підставі частотного аналізу всі подружні пари були умовно розподілені на дві групи залежно від рівня с задоволеності шлюбом: перша група представлена в діапазоні від 37 балів і вище, що відповідає що відповідає за методикою «Опитувальник задоволеності шлюбом) (ОЗШ) (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) високому рівню добробуту та задоволеності в подружніх стосунках; друга група представлена в діапазоні до 36 балів (включно), що відповідає неблагополучному рівню в шлюбних відносинах і низькому рівню задоволеності шлюбом.

Проаналізувавши досліджувані показники, ми виділили ті, які мають відмінності на рівні статистичної тенденції (при р≤0,1), статистично достовірні (значущі) відмінності, що вказують на те, що рішення значимо і приймається (при р≤0,05) і відмінності на високому рівні статистичної значущості (при р≤0,01), що вказують на високу значимість.

За підсумками статистики парних вибірок складена табл. 2.2, що відображає кореляції і критерії міжгрупових факторів щодо задоволеності шлюбом.

*Таблиця 2.2*

**Описова статистика міжгрупових факторів щодо задоволеності шлюбом (178 осіб – 89 подружніх пар)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Групи** | **Кількість подружніх пар** | **Середні показники за ОЗШ по вибірці чоловіків** | **Середні показники за ОЗШ по вибірці жінок** | **t-критерій** |
| І група (високий рівень задоволеності шлюбом) | 36 | 34,85 | 30,47 | 4,264\*\* |
| ІІ група (низький рівень задоволеності шлюбом) | 53 | 24,36 | 19,22 |
| Середні показники по вибірці | 89 | 29,61 | 24,85 | 3,104\* |
| 26,89**±**0,34 | |

Примітка: \*при р≤0,05; \*\*при р≤0,01.

Дані обʼєктивних методик доповнювалися даними анкетування щодо зʼясування впливу соціально-економічних та демографічних характеристик у групах досліджуваних на показники їх психологічного благополуччя в шлюбі. Виявлена відсутність значущих розбіжностей між бездітними сім’ями та сім’ями, що мають дітей, зокрема за показниками сімейно-рольової взаємодії, оцінкою рівня конфліктності, особливостями сімейного спілкування і задоволеності шлюбом переживання психологічного благополуччя напряму не залежить від наявності або кількості дітей, яких має подружжя. Встановлено, що житлові умови є тим об’єктивним фактором, що впливає на суб’єктивну оцінку подружжям своєї задоволеності сімейним побутом і переживання психологічного благополуччя в шлюбі. Показано, що задоволеність матеріальним станом сім’ї, налагодженість сімейного побуту, хоч і непрямо, але створює більш сприятливі умови для високої задоволеності шлюбом і психологічного благополуччя особистості в цілому. В аспекті гендерного розподілу чоловіки з більш високим освітнім рівнем надають більшого значення емоційній підтримці шлюбного партнера. Жінки з сімей, де подружжя має однаковий освітній рівень, або освітній рівень дружини є вищим, надають більшого значення спільності ціннісних орієнтацій подружжя. Виявлено розбіжності в переживанні психологічного благополуччя від стажу перебування у шлюбі. За даними анкетування у період первинної адаптації (від 1 до 5 років спільного життя) головним чинником благополуччя у І групі є морально-психологічний союз. Для зрілих подружніх пар цієї групи – сімейно-батьківський союз. При цьому для всіх пар важливими виявилися цінності в розумінні, турбота і повага натомість господарсько-побутовому призначенню союзу.

В рамках дослідження необхідності і можливості самореалізації особистості в сімʼї на рівні цінностей ми визначали: наскільки необхідною бачиться респонденту сімʼя для реалізації індивідуально-значущих цінностей; наскільки вона відповідає його уявленню про те, якою має бути сімʼя (на рівні пріоритетності цінностей); наскільки індивідуально-значимі цінності реалізовані у власній сімʼї.

   У процесі обробки даних ми зіставляли результати ранжирування досліджуваного 18-ти термінальних цінностей по всіх запропонованих підставах. Для визначення звязності ціннісних ієрархій кожного досліджуваного (для виявлення його уявлень про ціннісну реалізацію) підраховувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Значимість коефіцієнта кореляції визначалася критичними значеннями для n=18 (за кількістю ранжируваних цінностей). Узагальнюючи результати всередині І та ІІ груп, ми отримали такий розподіл індивідуальних показників досліджуваних за рівнями значущості (див. табл. 2.3).

*Таблиця 2.3*

**Розподіл показників самореалізації у шлюбі (ціннісний аспект) за рівнями статистичної значущості для І та ІІ груп**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметри** | **Рівні статистичної значущості** | | | | | |
| **р≤0,01** | | **р≤0,01** | | **не значущі** | |
| І  група | ІІ група | І  група | ІІ група | І  група | ІІ група |
| Необхідність сімʼї для реалізації індивідуальних цінностей | 78% | 54% | 14% | 25% | 8% | 21% |
| Відповідність своєї сімʼї уявленням про ідеальну сімʼю | 74% | 22% | 16% | 18% | 10% | 60% |
| Реалізованість індиві-дуально-значущих цінностей у своїй сімʼї | 69% | 26% | 17% | 23% | 14% | 51% |

Експериментальні дані свідчать про те, що уявлення респондентів про високу значимість сімʼї для реалізації особистісно-важливих цінностей практично не розходяться. У той же час, очевидні відмінності в оцінці представниками обох груп відповідності своєї сімʼї деякому «сімейному еталону» і реалізованості індивідуальних цінностей у власній родині на даний момент. Достовірність відмінностей (між числом значущих і незначущих коефіцієнтів) підтверджується критерієм кутового перетворення Фішера на рівні ймовірності не нижче ≤ 0,01.

У сукупності з субʼєктивними оцінками благополуччя шлюбу («Опитувальник задоволеності шлюбом») отримані результати свідчать про те, що у респондентів І групи задоволеність стосунками майже завжди передбачає самореалізацію в сімʼї на ціннісному рівні. У подружжя ІІ групи, навпаки, той чи інший варіант задоволеності відносинами часто супроводжується нереалізованістю в сімʼї індивідуально-значущих цінностей.

Аналізуючи отримані дані, ми здійснювали зіставлення між особистісною значимістю цінностей, затребуваністю їх у сімʼї та реалізованістю в сімʼї всередині кожної групи. Результатом стали такі висновки: порівняння уявлень про особистісну значимість цінностей і їх затребуваності в «еталонній» родині не виявило істотних відмінностей у І та ІІ групах: сімʼя традиційно вбачається «платформою» для реалізації індивідуальних цінностей; порівняння особистісної значимості цінностей для респондентів і їх реалізованості у власній сімʼї показало, що ціннісні профілі практично збігаються для представників І групи. Респондентів ІІ групи відрізняють найбільш виражені відмінності між особистісною значимістю і реалізованістю в сімʼї саме тих цінностей, які представляються їм найбільш важливими: «любов», «щасливе сімейне життя», «здоровʼя», «впевненість у собі». Найменш значущі цінності («творчість», «розваги», «щастя інших»), навпаки, виявляються реалізованими в сімʼї більшою мірою, ніж вони затребувані особистістю. Зіставляючи уявлення респондентів про необхідність цінностей для сімʼї з їх думкою про реалізованість цих цінностей у власній сімʼї, ми також отримали більш суттєві відмінності в оцінках подружжя ІІ групи. Затребуваними в більшій мірі, ніж реалізованими, їм бачаться такі цінності, як «здоровʼя», «любов», «щасливе сімейне життя», «впевненість у собі» та інші. Істотно, що саме ці цінності респонденти вважають найбільш пріоритетними в ієрархії індивідуальних переваг. У подружжя І групи істотних відмінностей між затребуваністю цінностей в сімʼї і їх реалізованістю в ній не виявлено. Подружжя І групи визнають велику реалізованість саме так званих «сімейних» цінностей («любов», «щасливе сімейне життя»). В той же час, «наявність хороших друзів» реалізовано більшою мірою у представників ІІ групи. Слід зазначити, що відмінності в ступені реалізованості таких цінностей, як «матеріальна забезпеченість», «суспільне визнання», «розваги» і т. п., можуть бути підтверджені за допомогою засобів математичної статистики. Так, наприклад, якщо ряди частот виборів цінностей респондентами ІІ групи (з підстав «особистісна значимість», «реалізованість») представити як точкові розподіли, то видалення точок від бісектриси I чверті координатної площини буде служити підтвердженням відмінностей в частотних розподілах.

Отже, аналіз можливостей самореалізації особистості в сімʼї на рівні цінностей, показав такі закономірності: у подружжя І групи виявлено суттєва схожість в індивідуальних ціннісних перевагах і оцінках реалізованості цих цінностей в сімʼї. Однак деякі цінності зі списку все ж зізнаються реалізованими в меншій мірі, ніж затребуваними. У подружжя ІІ групи найбільш істотна різниця між особистісною значимістю і реалізованістю в сімʼї виявлена ​​саме для тих цінностей, які уявляються їм найбільш важливими. Вірно і зворотне: найменш бажані цінності виявляються реалізованими сімʼєю більшою мірою, ніж вони затребувані особистістю. Це, на наш погляд, може пояснюватися тим, що ідентифікація партнерів у шлюбі часто складається по різних типах. У випадку розбіжності виникають труднощі в реалізації подружжям індивідуальних пріоритетних цінностей.

Підкреслимо, що оцінки респондентами реалізованості цінностей в сімʼї не дають обʼєктивної картини їх дійсної реалізованості, а надають інформацію про субʼєктивне бачення такого подружжям. Ймовірно, що подружжя І групи, оцінюючи реалізованість цінності в сімʼї, не розділяють поняття «реалізовано мною» і «реалізовано партнером по відношенню до мене». Визначаючи для себе компоненти психологічного благополуччя в шлюбі і прагнучи до досягнення успішності в ньому, вони самі в значній мірі реалізують більшість необхідних для сімʼї цінностей, тим самим надаючи позитивне забарвлення своєї подружньої «спільності» у власному семантичному просторі.

У рамках виконання другого блоку комплексної методики на визначення самореалізації в сімʼї на операціональному рівні подружжю пропонувалося перерахувати свої найбільш яскраві вміння та здібності, а також оцінити ступінь їх затребуваності сімʼєю. Обробка здійснювалася нами як на кількісному, так і на якісному рівнях. Однак якісний аналіз отриманих списків не дозволив виявити специфіки у відповідях респондентів тієї чи іншої групи. Подружжя, як правило, використовували визначення зі списку, який був запропонований як «підказки». Причому всі 30 тверджень списку вибиралися приблизно з однаковою частотою респондентами І та ІІ груп. Всі згадані подружжям вміння можна умовно розділити на декілька категорій: «побутові» вміння (що стосуються організації побуту членів сімʼї): створювати затишок, готувати, заробляти на життя, ремонтувати ...; комунікативні вміння: спілкуватися з людьми, організовувати і керувати, залагоджувати конфлікти, вислуховувати ...; когнітивні вміння: читати, робити переклади з іноземних мов, розбиратися в історії (філософії, літературі, мистецтві ...); творчі вміння: малювати, писати вірші, грати на музичних інструментах, творчо мислити ...; «житейські» вміння: бути дуже винахідливим і мудрим, швидко діяти в разі необхідності, знаходити компроміси.

Кількісний аналіз результатів виявив відмінності ступеня самореалізації респондентів в сімʼї на рівні умінь. За результатами відповідей кожного досліджуваного нами був підрахований середній бал. У 64% респондентів І групи середні оцінки затребуваності своїх здібностей в сімʼї виявилися досить високими: 4-5 балів; у ІІ групі – 49%.

Досліджувані обох груп традиційно високими балами оцінювали затребуваність побутових умінь. Необхідність комунікативних здібностей була оцінена подружжям ІІ групи більш низько. Характерно, що ними досить часто згадувалося вміння «залагоджувати конфлікти», яке оцінювалося скоріше як незатребуване. Оцінки необхідності в сімʼї когнітивних і творчих умінь рівномірно розподіляються у всьому діапазоні від 1 до 5.

Єдиною категорією висловлювань, яка відрізняє подружжя І групи, стала категорія так званих «сімейних» здібностей. Респонденти цієї групи в числі характерних умінь називали такі (не згадувалися в запропонованому зразку) поєднання: любити свою сімʼю (дружину, чоловіка), бути другом свого чоловіка, бути другом своїх дітей, охороняти сімʼю, відстоювати інтереси сімʼї, піклуватися про свого партнера, влаштовувати романтичні вечори дружині і т. п. Таким чином, подружжя І групи визнають велику затребуваність у сімейному просторі своїх умінь і здібностей, ніж респонденти ІІ групи, які оцінюють затребуваність умінь найбільш низько. Однак ми не отримали жодних свідчень на користь того, що в сімʼях обох груп більшою мірою затребувані різні операціональні категорії (тобто не виявлено відмінностей в структурі затребуваних сімʼєю здібностей).

В рамках виявлення уявлень респондентів про самореалізацію в сімʼї на рівні рольових установок ми пропонували подружжю назвати 20 найбільш привабливих для них ролей. Потім із перерахованих необхідно було обрати ті ролі, в реалізації яких сімʼя допомагає, ті, у реалізації яких сімʼя є перешкодою, а також ролі, які на даний момент вдалося реалізувати у внутрішньосімейному просторі. Отримані списки, як правило, містили менше 20 ролей. Середня довжина ряду у респондентів І групи склала 12,6 визначень, у подружжя ІІ групи – 10,4. Застосування t-критерія Стьюдента показало, що різниця статистично не значуща. Подальший аналіз експериментальних даних припускав виявлення можливих відмінностей у кількості ролей, що задовольняють трьом заданим умовам, а також в змістовному аспекті запропонованих визначень.

За оцінками представників всіх груп, сімʼя швидше сприяє, ніж перешкоджає реалізації більшості бажаних ролей. Однак кількість ролей, реалізації яких сімʼя допомагає чи може допомогти, також як і число ролей, реалізованих на даний момент в сімейному просторі, виявилося вище у досліджуваних І групи. В той же час, середня кількість ролей, для реалізації яких сімʼя бачиться перешкодою, у подружжя ІІ групи перевищило аналогічний показник респондентів І групи. Порівняльний кількісний аналіз відображено у табл. 2.4.

*Таблица 2.4*

**Порівняння середніх показників кількості бажаних ролей досліджуваними І та ІІ груп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметри** | **І група** | **ІІ група** | **t-критерій Стьюдента** |
| Кількість названих ролей | 12,4 | 11,4 | tемп=1,6 |
| Кількість ролей, реалізації яких сімʼя сприяє | 7,86 | 6,01 | tемп=3,46\* |
| Кількість ролей, у реалізації яких сімʼя є завадою | 3,12 | 2,06 | tемп=2,76\* |
| Кількість ролей, які вдалося реалізувати в сімейному просторі | 6,79 | 4,42 | tемп=4,64\* |

*Примітка: \* р≤0,01 при tкр=2,62.*

Якісний аналіз результатів показав, що спектр перерахованих ролей досліджуваними обох груп є досить широким, списки – варіативними. Подружжя не обмежувалося перерахуванням ролей, які приймаються в сімʼї «за замовчуванням» (чоловік, дружина, мати, батько і т. п.), охоплювали сфери професійної і особистісної реалізації, міжособистісного спілкування, індивідуальних інтересів і захоплень тощо. Реалізованими найчастіше виявлялися сімейні та побутові ролі. Ролі, реалізація яких утруднена, як правило, належали до категорії професійних ролей (у ІІ групі) та індивідуальних захоплень (І, ІІ групи). Узагальнення експериментальних даних показало, що подружжя І групи більшою мірою відчувають підтримку сімʼї в питанні реалізації бажаних і пріоритетних ролей.

Результати статистичної перевірки значущості відмінностей по групах за критеріями самореалізації особистості в сім’ї на операціональному рівні, рівні цінностей і рольових установок представлені в табл. 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Оцінка статистичної значущості відмінностей за критеріями**

**самореалізації досліджуваних у сімʼї**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерії самореалізації сімʼї** | **φ-критерій** | **Рівень значущості** |
| Рівень цінностей | 1,66 | 0,04 |
| Операціональний рівень | 1,52 | 0,06 |
| Рівень рольових установок | 2,03 | 0,02 |

 Нами було проаналізовано результати експериментальногодослідження, що дозволяють зробити висновок про наявність психологічного (задоволеність шлюбом) і обʼєктивно-психологічного (можливість самореалізації в сімʼї) показників благополуччя шлюбу у подружжя І та ІІ груп. Так, результати анкетування показали, що більшість респондентів кожної групи: мають дітей у шлюбі; проживають в окремих квартирах і характеризують рівень доходу в родині як «середній, вище прожиткового мінімуму»; визнають гармонійність сексуальних стосунків у шлюбі; відчувають симпатію відносно більшості друзів чоловіка (дружини); мають спільні з партнером по шлюбу інтереси і захоплення; надають перевагу спільному дозвіллю або успішно долають розбіжності з приводу його проведення.

З урахуванням того, що в поняття «благополуччя» подружжям всіх груп, перш за все, включаються «сімʼя», «фінансова стабільність», «здоровʼя» (за ступенем убування пріоритетів), а також беручи до уваги, що в числі основних необхідних функцій шлюбу респонденти назвали «можливість продовження роду» та «забезпечення впевненості в завтрашньому дні, спокою за майбутнє», можна визнати наявність обʼєктивних ознак успішності стосунків в кожній зі сформованих груп. Проте, порівняльний аналіз експериментальних даних дозволив зробити висновок про те, що респонденти І групи та частина респондентів ІІ групи визнають повну або часткову задоволеність сімейними відносинами. При цьому подружжя І групи більш одностайні у своїх оцінках: більшість з них вважають відносини абсолютно благополучними. Разом із тим, більше половини респондентів ІІ групи свідчать про нереалізованість своїх індивідуальних цінностей і бажаних ролей у сімʼї, незатребуваність в ній власних умінь і здібностей, невідповідність власної діади характеристиками «еталонної» сімʼї. Ймовірно, що для психологічного відчуття благополуччя в шлюбі подружжю ІІ групи досить усвідомлення того, що сімʼя як соціальний інститут успішно виконує свої основні функції, забезпечуючи для членів подружньої діади можливість реалізації батьківських функцій, економічне благополуччя, стабільність, захищеність, упевненість у завтрашньому дні і т. п. У подружжя І групи відчуття власного благополуччя в шлюбі, можливо, формується на тлі реалізованості в сімейному просторі хоча б декількох із можливих компонентів самореалізації: ціннісного, рольового, операціонального. При цьому виконання сімʼєю соціальних функцій також залишається необхідною умовою. Таким чином, очевидна різниця в домаганнях подружжя різних груп по відношенню до сімʼї.

Отже, аналіз даних анкетування, опитувальника задоволеності шлюбом та комплексної методики діагностики самореалізації особистості в сім’ї (на операціональному рівні, рівні цінностей і рольових установок) із застосуванням частотного аналізу дозволив провести диференціацію вибірки на дві групи: субʼєктивно благополучних в шлюбі респондентів (40,4%) – І група, із показниками: 32-47 балів (за методикою ОЗШ), ≥0,47 балів на рівні цінностей і ≥4 балів на рівні умінь (за Ю. Дмитрук), що відповідає середньому та високому рівню їх психологічного благополуччя і задоволеності шлюбом; неблагополучних – (59,6%), із параметрами: 17-36 балів, ≤0,47 балів та ≤4 балів за відповідними методиками, що вказує на субʼєктивне неблагополуччя й низький рівень задоволеності шлюбом – ІІ група. Констатовано, що якість подружніх стосунків у групах визначається через субʼєктивні почуття задоволеності шлюбом, які не завжди схожі у подружжя. Визначено, що дружини в І та ІІ групах більшою мірою відчувають незадоволеність шлюбом в порівнянні зі своїми чоловіками, незалежно від рівня психологічного благополуччя в шлюбі, що вказує на те, що чоловіків більше влаштовують їх подружні взаємини, в порівнянні з жінками.

РОЗДІЛ 3

**Соціально-психологічні засади підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі**

**3.1. Принципи** **побудови програми соціально-психологічної підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі**

Сучасна психологічна наука виділяє декілька форм надання психологічної допомоги, серед яких найпоширенішими є консультування, індивідуальна психотерапія, соціально-психологічний тренінг та групи підтримки.

Психологічне консультування використовують за необхідності інформування та вирішення конкретних життєвих проблем, з якими стикається клієнт.

Індивідуальна психотерапія є складним та досить тривалим процесом, спрямованим на вирішення глибинних проблем особистості. Така форма роботи включає визначення індивідуальної характеристики психічного розвитку респондента, його інтересів, типових проблем; виявлення провідних видів діяльності або проблем, особливостей функціонування окремих сфер у цілому, визначення рівня розвитку різних дій; складання програми індивідуального розвитку з опорою на більш сформовані, здійснення перенесення отриманих знань у нові види та сфери життєдіяльності.

Соціально-психологічний тренінг використовують у випадку необхідності розвитку поведінкових навиків, що загалом не передбачає глибокого опрацювання життєвого досвіду клієнта.

Групи підтримки – проміжна форма роботи, застосування якої дозволяє опрацювати особистісний досвід клієнта з використанням психотерапевтичних технік, що призводить до покращення якості функціонування особистості, а також використати переваги групової форми роботи.

Програми психологічної підтримки особистості в своїй більшості представлені групами підтримки та програмами зі зниження співзалежності, групами підтримки, спрямованими на адаптацію хворих, колишніх в’язнів, жертв сімейного насилля тощо.

Група підтримки характеризується як мала терапевтична група, склад учасників якої є досить однорідним. Тобто у всіх учасників є схожі проблеми, для подолання яких вони звертаються у групи підтримки. Кількість учасників обмежена – не більше 12-15 осіб.

Формування таких груп обумовлене й необхідністю соціально-психологічної підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі. Проблемі психологічного благополуччя особистості присвячено низку наукових публікацій, проте безпосередньо питання надання психологічної допомоги та підтримки таким особам висвітлено недостатньо.

При побудові корекційної програми ми спиралися на розвинені психічні процеси та використовували методи, які їх активізують.

Нами висувалися такі основні вимоги до складання психокорекційної програми: чітке формулювання мети корекційної роботи; окреслення кола завдань, які конкретизують цілі корекційної роботи; чітке визначення форми роботи (індивідуальна, групова або змішана) з досліджуваними; добір конкретної методики й техніки корекційної роботи; підготовка необхідних матеріалів й устаткування; визначення загального часу, необхідного для реалізації всієї корекційної програми, частоти необхідних зустрічей, тривалості кожного корекційного заняття (від 10-15 хв. на початку корекційної програми до 1,5-2 год. на завершальному етапі); реалізація корекційної програми (необхідність передбачення контролю динаміки ходу корекційної роботи, можливості внесення доповнень і змін у програму).

Як відомо, найефективніше працюють програми, що складаються з ряду послідовних операцій, виконання яких спочатку з психологом, а потім самостійно дозволяє формувати необхідні уміння та дії [40].

Кожне завдання передбачало кілька етапів: від мінімально простого – до максимально складного. Формальна складність матеріалу не завжди збігалася з його психологічною складністю. Найбільш ефективна корекція – на максимальному доступному рівні трудності. Це дозволяло підтримувати інтерес до корекційної роботі і створювало можливість респондентам відчувати радість подолання.

Під час реалізації корекційної програми ми переходили до нового обсягу матеріалу лише після відносної сформованості того або іншого уміння. Збільшення обсягу матеріалу та його різноманітності відбувалося поступово.

Психологічні ігри, що проводилися, заняття, вправи, матеріал, який пропонувався респондентам, повинен був створювати сприятливий емоційний фон, стимулювати позитивні емоції. Корекційне заняття обовʼязково завершувалося позитивно.

Здатність ефективно долати життєві труднощі та підвищити переживання психологічного благополуччя науковці пов’язують з особливостями самоприйняття. Так, К. Роджерс зазначав, що розвиток особистості клієнта під час психотерапії можливий саме через розкриття реального «Я» та відмови від масок. Готовність до самодослідження власного досвіду, усвідомлення клієнтом власних протиріч, почуттів, які він переживає, та істинних реакцій організму дозволяє відмовитися від ідеї «бути не самим собою, а іншим» та реалізувати бажання «бути тим, ким ти є насправді», що дозволяє ефективно вирішувати будь-які проблеми, з якими може зіткнутися особистість. Серед необхідних умов ефективного подолання життєвих труднощів з метою підвищення переживання психологічного благополуччя представники гуманістичної психології виділяють:

- переживання почуттів; отримання дозволу від самого себе на переживання будь-яких емоцій, що виникають у клієнта, їх усвідомлення та прояв;

- відкриття себе в безпосередньому переживанні – відчуття єдності та гармонії, яка існує у власних почуттях та реакціях, відмова від прагнення надання власному досвіду тієї форми, яка йому не властива;

- відкритість власному досвіду як протилежність захисним реакціям виявляється в адекватному та неупередженому усвідомленні реальності, що існує поза ним, відмові від раніше прийнятих схем та дозволяє з терпимістю ставитися до виявлених протиріч;

- довіра до власного організму; здатність до усвідомлення власних потреб та сигналів, що вказують на них, дозволяє клієнтам бути більш гнучкими та адаптивними. Можливість помилки при цьому не розглядають як щось жахливе, що може завдати шкоди образу «Я» клієнта;

- внутрішній локус; менша орієнтація на пошук підтримки та схвалення від оточення при прийнятті рішень, вибору та стандартів життя. Усвідомлення, що вибір – це особиста справа та єдине питання, яке має сенс.

- бажання бути процесом, тобто бажання змінюватися, розвиватися, набувати нового досвіду, на відміну від бажання незмінності, застиглої сутності [64; 112].

Обумовленість саме групової роботи з означеної проблеми ґрунтується на таких засадах:

- групова робота сприяє подоланню відчуження та допомагає у вирішенні особистих та міжособистісних проблем – часто подружжя неспроможне отримати підтримку один від одного тією мірою, якою вона може бути необхідною, тож група стає тим ресурсом, на який людина може спиратися, аби процес соціально-психологічної адаптації проходив швидше, а розуміння того, що є інші люди, які переживають такі самі почуття – значний терапевтичний фактор;

- група відображає суспільство в мініатюрі – таким чином, учасники групи мають змогу проаналізувати свою поведінку й реакцію на неї оточення, а також спостерігати систему взаємозв’язків, характерних для учасників групи в реальному житті;

- у групі можна отримати «зворотній зв’язок» та підтримку від людей із такими самими проблемами – можливість почути різні думки та усвідомити, що є декілька варіантів вирішення проблем, можливість отримати психологічну підтримку тією мірою, якою вона необхідна, особливе відчуття єдності, що формується під час групової роботи, дії механізму ідентифікації через емпатійні переживання ми розглядаємо як засади розвитку впевненості та самосвідомості особистості;

- можливість експериментувати та навчатися новим способам взаємодії серед рівних, можливість спиратися на позитивний приклад, безперечно, прискорює процес адаптації та розширює рольовий репертуар;

- взаємодія у групі створює напругу, яка уможливлює прояв внутрішніх проблем учасників групи та полегшує процеси саморозкриття та самопізнання [64; 120].

У той самий час, існують деякі негативні наслідки роботи в групі на кшталт формування та прояву конформності, про що слід пам’ятати психологу-ведучому групи.

Для проведення сімейного консультування психолог повинен володіти не тільки різнобічними професійними знаннями, але і обовʼязково дотримуватися певні етичні правила. Психолог-консультант зобовʼязаний створити атмосферу довірчих, доброзичливих відносин. Він повинен зберігати таємницю клієнта, поважати його особистість, уважно і зацікавлено ставитися до всіх його проблем, повністю виключати субʼєктивні оціночні висловлювання про обговорювані питаннях або учасників ситуації, не застосовувати прямого виховного тиску [42].

Зокрема, у науково-методичній літературі, що розглядає принципи проведення сімейного консультування, рекомендується така схема індивідуальної роботи консультанта з подружньою парою [30; 33]:

1. Визначити мотиви чоловіка і дружини для збереження шлюбу.

2. Надати можливості подружжю повністю розкрити своє ставлення до ситуації сімейної ситуації.

3. Виробити позитивну терапевтичну установку шлюбних партнерів один до одного.

4. Вивчити історію шлюбу і основні характеристики подружніх відносин.

5. Сформувати уявлення про позитивні і негативні риси характеру чоловіка і дружини.

6. Визначити здатність чоловіка і дружини до співпереживання і співчуття.

7. Отримати інформацію про фактори, супутні подружнім розбіжностям.

8. Вивчити моделі взаємодії та взаємин подружжя.

9. Отримати уявлення про сексуальне життя подружжя.

10. Пояснити чоловікові та дружині, що в процесі консультування подружжя має зосередити всю свою увагу на сьогоденні й майбутньому їх відносин.

Особливе значення в сімейному консультуванні має питання про вибір методів отримання інформації про конкретну подружню пару, оскільки від точності і повноти інформації залежить постановка діагнозу, вибір напрямку корекційної роботи та її ефективність. Характер подружніх стосунків багато в чому залежить від ступеня узгодженості сімейних цінностей чоловіка і дружини та рольових уявлень про те, хто і якою мірою відповідає за реалізацію певної сімейної сфери. Адекватність рольової поведінки подружжя залежить від відповідності рольових очікувань (установка чоловіка і дружини на активне виконання партнером сімейних обовʼязків) рольовим домаганням подружжя (особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі). Зокрема, ефективною методикою, яка входить в комплексну програму практичної роботи з подружньою парою, є методика «Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових очікувань у шлюбі», розроблена Г. Волковою, яка використана в нашій дослідницькій роботі.

Зупинимося докладніше на деяких перевагах роботи з подружжям, а також на певних труднощах, пов’язаних із цим варіантом роботи з досліджуваними [30; 41; 51; 139].

Насамперед, бесіда з двома, а не з одним членом подружжя, більш діагностична, дає змогу одразу ж виявити ті проблеми й труднощі, на які респонденти скаржаться. Так, особливості їхньої взаємодії в консультації розкривають багато чого з того, про що інколи важко говорити, і надають змогу наочно вирізнити те, що зумовлює характер стосунків і що самим членам подружжя важко сформулювати більш чітко.

Робота з обома партнерами дає змогу під час прийому безпосередньо апелювати до їхніх стосунків, що виявляється в особливостях взаємодії чоловіка й жінки в консультації. Звернення до консультанта до того, що відбувається «тут і тепер», буває більш переконливим та ефективним, ніж аналіз того, що відбувається за межами кабінету консультанта.

Присутність подружжя дозволяє з успіхом використовувати цілий ряд особливих технік і прийомів, наприклад, таких, як сімейна скульптура, аналіз контракту тощо, що сприяють більш успішному та ефективному проведенню подружньої терапії та застосування яких за наявності лише одного клієнта або в принципі неможливо, або досить ускладнено.

Згода подружжя часто означає їхню більш серйозну мотивацію до роботи, припускає, що робота буде тривалішою та поглибленою. Крім того, при одночасній роботі з обома партнерами можна, в разі потреби, підтримувати робочу мотивацію одного з них «завдяки» іншому.

Консультування подружньої пари часто є більш ефективним. Адже якщо обидва члени подружжя серйозно налаштовані на перебудову своїх стосунків і прагнуть у своєму спільному житті реалізувати все те, що обговорюється й пропонується під час прийомів, то зміни в стосунках настають значно швидше й можуть бути значними й стабільними, ніж при роботі з кимось одним – чоловіком або жінкою. В останньому випадку для того, щоб дочекатися яких-небудь змін, чоловіку часто необхідно набратися терпіння й досить довго без якої-небудь взаємності демонструвати кращі патерни поведінки, перш ніж інший відчує і якось відреагує на це.

Але, крім цих і деяких інших переваг, робота з обома членами подружжя мала й ряд додаткових труднощів і недоліків [147].

Насамперед, вести роботу, у якій беруть участь двоє учасників, а не один, як правило, важче, особливо на перших етапах консультативного процесу, оскільки присутність другого члена пари так чи інакше позначається на ході бесіди. Чоловік і жінка можуть перебивати один одного, починати переговори й сперечатися, прагнучи щось пояснити або довести насамперед один одному, а не консультантові, виступати в коаліції проти консультанта та ін. Хоча можлива й зворотна реакція, коли присутність партнера приводить до того, що чоловік або дружина стають неговіркими, кожен з них може очікувати, що найбільш важливе повинен сказати інший. І в тому, і в інших випадках ми повинні були володіти особливими навичками й уміннями, щоб переорієнтувати подружжя на спільну роботу, організувати й спрямувати процес консультування.

Робота з подружжям, хоч і є ефективнішою, найчастіше має не дуже глибокий, поверхневий характер. У цьому випадку рідше зачіпаються серйозні особисті проблеми, що лежать в основі тих або інших подружніх суперечностей. Результати ж, переконливі на перший погляд, не завжди повністю задовольняють запит обох респондентів, особливо якщо за сімейними проблемами приховується щось більш особисте.

Робота з обома членами сім’ї в певному розумінні більш вразлива. Небажання одного з них рухатися далі, характерологічні особливості одного з партнерів, що перешкоджають поглибленій роботі, можуть серйозно гальмувати консультуванню. З однією людиною легше працювати, ніж з двома; під одного респондента простіше підлаштуватися, вибравши той темп роботи, що більшою мірою відповідає клієнтові.

Основне завдання консультанта на цьому етапі – налагодити контакт і розібратися в тому, що саме привело до нього. Хоча вже на початку бесіди при участі в цьому процесі обох членів подружжя можуть виникнути певні труднощі. Так, чоловік і дружина можуть не стільки прагнути викласти суть проблеми, скільки продемонструвати провину й недоліки іншого, згадуючи все нові й нові гріхи партнера, обвинувачуючи й перебиваючи один одного й уникаючи, таким чином, побудови конструктивних стосунків з консультантом. У такій ситуації необхідно виявити певну твердість, запропонувавши подружжю говорити по черзі й коментувати слова партнера лише тоді, коли він/вона одержить право говорити.

Як зазначалося, особливою вимогою до роботи з парою є ретельне структурування процесу прийому. Тому спочатку кожен із членів подружжя пропонує свою версію того, чому й навіщо вони прийшли до консультанта (дуже важливо, щоб хоч якась версія була запропонована кожним із них, і посилання на те, що «він мене привів, нехай і розповідає», у жодному разі не має враховуватися), після чого консультантові варто підбити підсумок, запропонувавши своє, більш узагальнене уявлення про те, які проблеми хвилюють кожного з партнерів. Для більш повного розуміння ситуації психологові корисно мати таку інформацію: як, коли й у зв'язку з чим почалися або загострилися конфлікти, у яких ситуаціях вони найчастіше виникають, хто є більш активним їхнім ініціатором, що обурює або не подобається в іншому кожному із членів подружжя [113; 147].

Якщо чоловік і жінка згодні на тривалу роботу, то, одержавши вичерпну інформацію з цього й інших питань, консультант не повинен відкладати первинний прийом. Нехай він буде навіть трохи коротшим, ніж усі наступні, але завершити його в цьому випадку потрібно дуже чіткою постановкою завдань і цілей консультування, тобто тим, що кожен і з членів подружжя хотів би в результаті досягти. Не страшно, якщо ці очікування в партнерів діаметрально протилежні. Але в такій ситуації доцільно попередити чоловіка й жінку, щоб сам прийом і все, що на ньому говорилося, не обговорювалося ними за межами кабінету консультанта.

При організації роботи з подружньою парою необхідно чітко уявляти, що в такий спосіб психолог бере на себе певні зобов'язання. Він не повинен вступати в коаліцію з жодним із членів подружжя (як під час спільних прийомів, так і поза ними), зустрічатися з одним з пари «по секрету» від іншого, обговорювати що-небудь телефоном з одним з них без відома партнера і ін.

При організації роботи з одним із членів подружжя його необхідно підтримати, запевнивши, що робота з одним членом подружжя в жодному разі не є безглуздою або безрезультатною. Робота з одним «небезпечна» нерівноправністю, оскільки людина, яка прийшла на прийом, у якомусь розумінні бере всі сімейні проблеми на себе одного. Висловлюючи подібні сумніви в ситуації консультування, клієнт усе ж таки правий, оскільки основна умова конструктивної психологічної роботи - прийняття клієнтом провини (або відповідальності) за те, що відбувається в родині, хоча й очевидно, що свій внесок у проблеми роблять обоє. Природно, що виявитися «винним» неприємно. Як заспокоєння респонденту пропонувалося таке міркування: «Винуваті, звичайно ж, ви обоє. Але обговорювати тут провину вашого партнера безглуздо, оскільки єдине, що я можу зробити в даній ситуації, це пожаліти вас, але навряд чи це принесе вам хоч яке-небудь полегшення. Розуміння ж того, що саме ваші слова й учинки погіршують і загострюють ситуацію родині, може змінити поведінку, що напевно, буде корисним для родини в цілому». Психолог у цій ситуації має одночасно наголошуючи на важливість вже сформованого співробітництва з одним із членів подружжя, всіляко демонструвати цінність приходу іншого. Може бути й навпаки, коли спільні зустрічі з якихось причин перериваються, і консультант продовжує працювати лише з одним із членів подружжя. Існує ще одна можливість розвитку консультаційного процесу, яку не варто не враховувати. Це ситуація, коли консультант сам стає ініціатором окремих зустрічей з партнерами [30; 114].

Індивідуальне консультування із сімейних проблем, так само як і в багатьох інших випадках короткотермінового консультування, як правило, триває дві – чотири зустрічі, причому переважна більшість прагне до того, щоб робота з ними завершилася в ході одиничного прийому. У випадку, коли чоловік і жінка вже на перший прийом прийшли вдвох або інший приєднався до бесід на початковому етапі консультування, їхні зустрічі з психологом тривають трохи довше - пʼять-шість спільних бесід. Велика тривалість роботи з парою зумовлена хоча б тим, що під час прийому подружжя збільшується «час слухання», оскільки на кожне питання має відповісти не одна людина, а двоє.

Тау, ураховуючи описані вище теоретичні уявлення, основне завдання системної сімейної психотерапії вбачається нами у допомозі клієнтам розібратися в тому, як у їхньому дорослому сімейному житті виявляються патерни й моделі взаємодії, засвоєні ними в дитинстві, і які тепер вони ускладнюють побудову зрілих, дорослих стосунків як із чоловіком, так і зі своїми дітьми. Аналіз цих неусвідомлюваних потреб і прагнень дозволяє позбутися їх, «розчищаючи» дорогу зрілим та адекватним стосункам, що також вибудовуються в процесі психотерапії.

Як показав теоретичний аналіз, під час роботи з подружжям використовують як стандартизовані, так і вільні (орієнтовані на теперішній момент) корекційі програми. При цьому вільну програму психолог складає самостійно, визначаючи цілі і завдання етапів корекції, продумуючи хід зустрічей, намічаючи орієнтири результату досягнень для переходу до наступних етапів психокорекції. Цілеспрямована дія на респондентів здійснюється за допомогою психокорекційного комплексу, що складається з декількох взаємоповʼязаних етапів. Кожен етап спрямований на вирішення різних завдань і складається з окремих методів і прийомів.

Проблеми, з якими найчастіше зверталися подружні пари експериментальної групи до психолога за підтримкою: конфлікти, взаємне невдоволення, пов’язані з розподілом подружніх ролей та обов’язків; конфлікти, проблеми, невдоволення чоловіка й жінки, пов’язані з відмінностями в поглядах на сімейне життя та міжособистісні стосунки; сексуальні проблеми, невдоволення однієї людини іншою в цій сфері, їхне взаємне невміння налагодити нормальні сексуальні стосунки; складності й конфлікти у взаєминах подружньої пари з батьками чоловіка й жінки або обох з подружжя; хвороба (психічна або фізична) одного з подружжя, проблеми й труднощі, зумовлені необхідністю адаптації рідних до захворювання, негативним становленням до себе й навколишнього світу з боку самого хворого або членів його родини; проблеми домагань та впливу в подружніх взаєминах; відсутність емпатії в стосунках між чоловіком і жінкою, дефіцит близькості й довіри, проблеми спілкування.

Під час розробки психокорекційної програми нас цікавила робота не лише з окремими складовими психологічного благополуччя, а й з їх функціонуванням в цілому.

Ефективність реалізації програми забезпечувалась принципами її побудови (інтегративності й автономності, модульності, гнучкості, диференційованості, орієнтації на особистісне сприйняття) та функціонування (відкритості, безперервності, керованості, діалогічності, етапності, установки на саморозвиток, усвідомлене вирішення проблем переживання психологічного неблагополуччя у шлюбі, а також відповідністю форм і методів консультативної та психокорекційної роботи).

Крім того, принципами побудови програми соціально-психологічної підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі були: принцип системності, який полягав у тому, що процес психокорекції самосприйняття було спрямовано не тільки на самих досліджуваних, а й на цілісну систему їхніх соціальних відносин, суб’єктом яких вони були; принцип перспективності, згідно з яким створення позитивної та адекватної картини майбутнього подружжя та їх шлюбу слугувало стимулом для саморозвитку та самореалізації особистості; принцип динамічності, відповідно до якого всю процедуру надання психологічної допомоги в рамках групи підтримки розглядали як поетапний пролонгований процес, що передбачав раціональну послідовність заходів формувального впливу та моніторинг динаміки змін переживання психологічного благополуччя особистості в шлюбі.

Роботу було здійснено на засадах гуманістичного, екзистенційного та поведінкового підходів, які мотивують до усвідомлення власної здатності до прийняття відповідальності за своє життя та переструктуризації «катастрофічних» думок, орієнтації на самоконтроль, переживань «тут-і-зараз», зміни стереотипів мислення, підвищення можливостей самореалізації особистості в шлюбі.

Взаємодію ведучого групи та учасників було здійснено на засадах загальновідомих принципів групової роботи, таких як принцип довільності, персоніфікація висловлювань, рівність у спілкуванні, принцип активності. Кожне заняття починалося та завершувалося шерінгом. Незважаючи на визначену тематику занять, зустрічі більшою мірою були орієнтовані на роботу з запитами клієнтів, з їхніми актуальними станами, тож кожного разу доцільність використання тієї чи тієї вправи визначав ведучий групи залежно від стану учасників та наявного рівня переживання психологічного благополуччя в шлюбі.

**3.2. Оцінка ефективності програми соціально-психологічної підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі**

Відповідно з завданнями підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі виділялося дві ступені інтегративної психотерапії: розвиток навичок емоційної саморегуляції та робота з сімейним контекстом і интерперсональними стосунками. На першому ступеню домінували когнітивні завдання, на другому – динамічні. Перехід від одного ступеня до іншого припускав розвиток рефлексивної регуляції у вигляді здатності до фіксації та обʼєктивації своїх уявлень з метою формування нової організації мислення, яка істотно полегшує і прискорює роботу на другому ступені. В якості завдань інтегративної психотерапії виступали також розвінчання патогенних культуральних цінностей (культу стриманості, успіху й досконалості); розвиток навичок емоційної саморегуляції через поетапне формування рефлексивної здатності; трансформація дисфункціональних особистісних установок і переконань – нереалістичних перфекціоністських стандартів, заборони на вираження почуттів; опрацювання (осмислення івідреагування) травматичного життєвого досвіду і подій сімейної історії; робота з актуальними дисфункціями структури, мікродінамікі, макродинаміки та ідеології сімейної системи; розвиток дефіцітарних соціальних навичок, здатності до більш близьких довірчих відносин в шлюбі.

Таким чином, психотерапевтичний процес розбивається на два ступеня: когнітивний, на якому домінують когнітивно-біхевіоральні завдання, а психодинамичні відіграють підлеглу роль; психодинамічний, де зазначена пропорція змінюється. Перехід до глибинної психологічної роботи (другий ступінь) можливий тільки на основі першого ступеня, після тренування здатності до самоспостереження і розуміння своїх почуттів, а також розвитку рефлексивної здібності.

Результативність програмних заходів визначалася за допомогою порівняння даних формувального етапу експерименту з даними його констатувального етапу. Аналіз показав, що після формувального впливу в експериментальній групі спостерігалася статистично доведена позитивна динаміка за всіма визначеними параметрами психологічного благополуччя.

Зокрема, підвищилися показники за шкалами «Адаптованість» (U=263; p=0,006), «Самоприйняття» (U=266; p=0,007), «Прийняття інших» (U=252; p=0,004), «Емоційний комфорт» (U=216; p=0,003), «Інтернальність» (U=259; p=0,004), а за шкалами «Задоволеність теперішнім життям» (U=314; p=0,034), «Оптимізм» (U=584; 0,045), «Надія на майбутнє» (U=596; p=0,042) вони значно зросли. Встановлено статистично достовірну позитивну динаміку в показниках за шкалами «Моральна мотивація» (U=641; p=0,005), «Позитивна оцінка власного здоровʼя» (U=677; p=0,001) та за шкалами самореалізації. В експериментальній групі зафіксовано статистично значуще підвищення рівня задоволеності шлюбом між результатами 1-го та 2-го зрізів (φ=1,56; р≤0,05).

Констатовано зменшення кількості досліджуваних із низьким рівнем задоволеності шлюбом на 26,4%, що стало можливим завдяки збільшенню кількості осіб із середнім і високим рівнями задоволеності шлюбом на 10,6% та 15,8% відповідно.

Відбулося вірогідне зниження рівня міжособистісних конфліктів подружжя (φ=2,14; р≤0,01) (див. табл. 3.1).

У контрольній групі статистично значущих змін щодо зазначених показників не відбулося.

*Таблиця 3.1*

**Порівняння основних параметрів психологічного благополуччя досліджуваних в шлюбі до та після формувального впливу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметри** | **ЕГ** | **КГ** | **U** | **P** |
| Самореалізація в шлюбі на операціональному рівні | 42,334 | 47,181 | 312 | 0,04 |
| Самореалізація в шлюбі на рівні цінностей | 40,046 | 49,694 | 308 | 0,03 |
| Самореалізація в шлюбі на рівні рольових установок | 41,922 | 56,664 | 246 | 0,002 |
| Адаптованість | 44,743 | 55,688 | 263 | 0,006 |
| Самоприйняття | 47,081 | 53,210 | 266 | 0,007 |
| Прийняття інших | 46,454 | 57,336 | 252 | 0,004 |
| Емоційний комфорт | 37,938 | 48,188 | 216 | 0,003 |
| Інтернальність | 54,986 | 67,672 | 259 | 0,004 |
| Внутрішній контроль | 53,265 | 52,389 | 640 | 0,003 |
| Зовнішній контроль | 48,549 | 58,678 | 312 | 0,037 |
| Ескапізм | 52,705 | 47,280 | 597 | 0,041 |
| Задоволеність теперішнім життям | 43,385 | 49,536 | 314 | 0,034 |
| Оптимізм | 46,402 | 53,945 | 584 | 0,045 |
| Надія на майбутнє | 57,722 | 48,276 | 596 | 0,042 |
| Позитивна оцінка власного здоровʼя | 53,458 | 60,848 | 677 | 0,001 |
| Конфліктність | 55,109 | 64,502 | 567 | 0,043 |
| Моральна мотивація | 56,143 | 61,567 | 641 | 0,005 |
| Задоволеність шлюбом (за ОЗШ) | 52,475 | 63,984 | 576 | 0,047 |
| Задоволеність шлюбом (за МСК) | 48,236 | 52,184 | 643 | 0,008 |

Процедура корекції була побудована у такий спосіб: індивідуальна робота з чоловіком, спрямована на підвищення рівня його самооцінки, з дружиною – з навчання конструктивним способам вирішення конфліктів; робота з парою, спрямована на вироблення навичок кооперації і взаємодопомоги, з метою підвищення взаєморозуміння в подружжі, пошук компромісів у сфері організації дозвілля як загальносімейного, так й індивідуального.

У процесі корекційної роботи було проведено повторне обстеження. Зафіксовані зміни в результатах, що відображають в основному індивідуальну роботу з подружжям: самооцінка дружини зменшилася до 3,7, самооцінка чоловіка збільшилася до 2,6; зменшилася до 9 кількість сфер життєдіяльності подружжя, в яких є умови для виникнення конфліктів; збільшилася задоволеність шлюбом у чоловіка до 2,3. Разом із тим рівень конфліктності (Рк=27) та напруженість відносин знижувалися. За бажанням подружжя робота з ними була продовжена, хоча і вважалося, що в даному випадку відбувається корекція переважно особистісних, а не подружніх труднощів.

Діагностична і корекційна робота з конкретними сімейними парами виявила для нас напрямки подальшого наукового пошуку: необхідна більш детальна розробка питання про те, які саме конфліктні ситуації характеризують проблемні, а які нестабільні відносини; доцільно вивчення співвідношення рівня самооцінки особистості та її самооцінки як шлюбного партнера.

Отримані результати формувального етапу дослідження підтвердили ефективність інтегрованої програми соціально-психологічної підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі, її спроможність підвищувати рівень задоволеності шлюбом у досліджуваних та можливість долати наслідки переживання психологічного неблагополуччя особистості в системі міжособистісної взаємодії подружжя.

**ВИСНОВКИ**

1. Визначено основні теоретико-методологічні підходи до проблеми психологічного благополуччя особистості: *цільовий підхід*, що повʼязує субʼєктивне благополуччя з орієнтацією на кінцеву мету або предмет потреби; *ціннісний підхід*, згідно з яким мотиви діяльності визначають співвідношення між певними цінностями та її результатом, натомість мотиву прагнення до благополуччя; *когнітивний підхід*, в якому переживання психологічного благополуччя пояснюються за допомогою когнітивних закономірностей або властивостей, які надаються подіям, що відбуваються в житті; *соціально-психологічний підхід*, заснований на вивченні впливу соціально-психологічних чинників на субʼєктивне благополуччя особистості, провідним із яких вважається соціальний стандарт (модель соціального порівняння); *особистісний підхід,* в межах якого субʼєктивне благополуччя розглядається як риса або схильність особистості та *ситуативний* підхід, згідно з яким субʼєктивне благополуччя вважається тимчасовим станом, що залежить від певної ситуації.

2. Встановлено, що субʼєктивне благополуччя особистості в шлюбі – це поліфункціональне інтегральне соціально-психологічне утворення, в структуру якого входять когнітивно-оцінна (уточнення, конкретизація і розширення системи знань про себе, уявлення про психологічне благополуччя в шлюбі, психологічне оцінювання дійсності, ставлення до себе та шлюбного партнера), мотиваційно-ціннісна (вироблення позитивного самоставлення, адекватне оцінювання своїх можливостей і потенціалу у сімейному житті, а також особистісного зростання в шлюбі, визначення перспектив власного майбутнього в ньому та реалізації життєвих цілей), емоційно-поведінкова (рівень емоційного сприйняття взаємодії подружжя, ступінь задоволеність шлюбом та контроль над обставинами в ньому, соціальна бажаність) складові. Провідними функціями психологічного благополуччя є регулятивна, прогностична та розвивальна. Рівні прояву психологічного благополуччя особистості в шлюбі (матеріальний, особистісний, соціальний, фізичний, психологічний) відповідають типу ціннісних орієнтацій і мотиваційній структурі особистості та артикулюються залежно від актуальної життєвої ситуації, що наявна в шлюбі.

3.Виокремлено соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя особистості в шлюбі: соціально-психологічна адаптованість та толерантність; ціннісно-орієнтаційна єдність із партнером в сумісності та благополуччі шлюбних стосунків; задоволеність шлюбом; узгодженість ступеня значущості сімейних цінностей в емоційній, інтимно-сексуальній, господарсько-побутовій, батьківсько-виховній сферах, сферах особистісної ідентифікації та соціальної активності; можливість саморозвитку, самовдосконалення та особистих досягнень в поєднанні з домінуванням сімейних цінностей; визначеність і несуперечливість рольових очікувань та рольових домагань, збіг уявлень про рольову поведінку; низький рівень конфліктності в сімейній взаємодії (подружня підтримка, емоційний комфорт, культура спілкування).

4.Розроблено інтегровану програму соціально-психологічної підтримки психологічного благополуччя особистості в шлюбі. Ефективність реалізації програми забезпечувалась принципами її побудови (інтегративності й автономності, модульності, гнучкості, диференційованості, орієнтації на особистісне сприйняття) та функціонування (відкритості, безперервності, керованості, діалогічності, етапності, установки на саморозвиток, усвідомлене вирішення проблем переживання психологічного неблагополуччя у шлюбі, а також відповідністю форм і методів консультативної, психокорекційної та психотерапевтичної роботи).

Проведений якісний та кількісний аналіз отриманих даних формувального впливу дозволяє стверджувати, що обрані методи психологічної допомоги у соціально-психологічній підтримці психологічного благополуччя особистості в шлюбі, ефективно виконують завдання: підвищення ступеня емоційного комфорту, самореалізації в шлюбі на операціональному рівні, рівні цінностей та рольових установок, оптимізму, моральної мотивації, розвитку рефлексії, інтернальності, навичок самоаналізу, вміння диференціювання й виразу своїх почуттів, розширення досвіда безконфліктного спілкування в системі міжособистісної сімейно-рольової взаємодії подружжя, спрямованості на самоактуалізацію, зростання загального інтегрального показника задоволеності шлюбом.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Авдуевская Е. П. Принадлежность к группе как фактор самовосприятия личности: дисс. …к. психол. наук : 19.00.05 / Елена Павловна Авдуевская. – М., 1988. – 194 с.
3. Агеев В. С. Психология межгрупповых отношений / В. С. Агеев. – М. : МГУ, 1983. – 144 с.
4. Александрова Ю. В. Динамика соотношения и отношения к Другому у взрослого человека (25-35 лет): дисс. …к. психол. наук : 19.00.05 / Юлия Владимировна Александрова. – М., 1999. – 196 с.
5. Алешина Ю. Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений / Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Добовская. – М. : МГУ, 1987. – 120 с.
6. Алешина Ю. Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы / Ю. Е. Алешина // Вестник МГУ. – Серия «Психология». – Вып. 2, 1987. – С. 16 – 20.
7. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с. – (Серия «Мастера психологии»).
8. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – Кн. 1 : Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
9. Андреева Т. В. Семейная психология / Т. В. Андреева. – СПб : Речь, 2005. – 244 с.
10. Андрущак О. С. Смисл життя та проблема самоактуалізації особистості / О. С. Андрущак // Наукові записки Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. акад. С. Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2007. – Вип. 34. – С. 62–70.
11. Антонов А. И. Социология семьи / А. И. Антонов, В. М. Медков. – М. : МГУ, 1996. – 304 с.
12. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15, № 1. – С. 3 – 18.
13. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб. : Питер, 2003. – 272 с.
14. Артамонов С. В. Ценностные установки на брачные отношения и особенности их становления / С. В. Артамонов, Л. А. Коростылева // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб. : Питер, 2002. – С. 195 – 210.
15. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А.Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2001. – 416 с.
16. Ахмеджанов Э.Р. Психологические тесты / Э.Р. Ахмеджанов. – М. : Изд-во Лист, 1996. – 320 с.
17. Ачильдиева Е. Ф. Методические проблемы изучения стабильности брака: автореф. дисс. …к. экон. наук / Евгения Феликсовна Ачильдиева. – М., 1982. – 18 с.
18. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92 – 100.
19. Баранова В. А. Социально-перцептивные факторы интеграции малой группы и самовосприятие индивидов в ней / В. А. Баранова, А. И. Донцов // Мир психологии. – 1999. – № 3. – С. 24 – 30.
20. Баранова Т. С. Эмоциональное «Я-Мы» (опыт психосемантического исследования социальной идентичности) / Т. С. Баранова // Семейная психология и семейная терапия. – 2004. – № 1. – С. 3 – 33.
21. Баранова С. В. Соціально-психологічні особливості тренінгу як форми особистісного зростання / С. В. Баранова // Теоретичні і прикладні проблеми психол. : ззб. наук. праць СНУ ім. В. Даля. – Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2008. – № 1 (18). – С. 14–20.
22. Батаршев A.B. Темперамент и характер: Психологическая диагностика / A.B. Батаршев. – М. : ВЛАДОС - ПРЕСС, 2001. – 336 с.
23. Білинська Р. Є. Вплив Я-концепції на поведінку в конфліктній ситуації / Р. Є. Білинська, Л. П. Чумакова // Актуальні проблеми практичної психології в системі освіти : Зб. наук. праць. – Херсон : Персей, 2003. – С. 33–35.
24. Бобков В. Н. Качество жизни населения: вопросы теории и практики / В. Н. Бобков, П. С. Масловский-Мстиславский, Н. С. Маликов. – М. : Наука, 2000. – 32 с.
25. Бодалев А. А. Психология общения: Избранные психологические труды / А. А. Бодалев. – М. : Изд-во «Институт практической психологии», 2002. – 256 с.
26. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. – 666 с.
27. Бондаренко О. Ф. Метапсихологічний контекст психологічної допомоги / О. Ф. Бондаренко // Педагогіка і психологія. – 2002. – № 4. – С. 4–12.
28. Бондырева С.К. Толерантность (введение в проблему) / С.К. Бондырева, Д.В. Колесов. – М. : Изд-во Московского психолого-социального института ; Воронеж : Изд-во НПО «Модек», 2003. – 240 с.
29. Боришевський М. Й. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки / М. Й. Боришевський // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні. 1992-2002 : Зб. наук. праць до 10-річчя АПН України. – Х. : ОВС, 2002. – Ч. 1. – С. 516–527.
30. Бохонкова Ю.О. Аналіз матримоніальних уявлень як чинника психологічного благополуччя молодих людей у шлюбі / Ю. О. Бохонкова, О. П. Носко // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2013. – № 1 (30). – С. 249 – 255.
31. Бочелюк В. Й. Моделювання соціально-психологічних систем: теоретико-прикладний аспект : монографія / Під ред. В. Й. Бочелюка. – [2-е вид. перероб. і доп.]. – Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2013. – 363 с.
32. Бочелюк В. Й. Психологічні особливості прогнозування поведінки особистості / В. Й. Бочелюк // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. - Серія «Психологія». – Вип. 38. – Х. : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2011. – С. 17 – 25.
33. Браун Дж. Теория и практика семейной психотерапии / Дж. Браун, Д. Кристенсен. – СПб. : Питер, 2001. – 352 с.
34. Бурлачук Л. Ф. Психологические особенности лиц, испытывающих затруднения при вступлении в брак (на материале службы знакомств) / Л. А. Коростылева, Л. Ф. Бурлачук // Психологический журнал. – 1995. – №3. – С. 32 – 37.
35. Бушай І. М. Концепція динамічної рівноваги образів самосвідомості / І. М. Бушай // Актуальні проблеми психології. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – К., 2003. – Т. 1. – Ч. 10. – С. 81–84.
36. Боярин Л. В. Аналіз психотерапевтичної практики вітчизняних та зарубіжних науковців щодо соціально-психологічної дезадаптації подружжя/ Л. В. Боярин // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2014. – № 1(33). – С. 98 – 103.
37. Боярин Л. В. Модель життєвого циклу неповної сімʼї / Л. В. Боярин // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2014. – № 2(34). – С. 76 – 82.
38. Боярин Л. В. Некоторые аспекты феномена субъективного благополучия личности и причин его возникновения / Л. В. Боярин // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – № 3(38). – С. 14–21.
39. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия / А. Я. Варга. –  СПб. : Речь, 2001. – 144 с.
40. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
41. Введение в психотерапию / Под ред. С. Блоха. – Амстердам ; К. : Сфера, 1997. – С. 116 – 136.
42. Вебер Г. Практика семейной расстановки: Системные решения по Берту Хеллингеру / Г. Вебер / Перевод с немецкого И.Д. Беляковой. – М. : Международный институт консультирования и системных решений, Высшая школа психологии, 2004. – 384 с.
43. Витек К. Проблемы супружеского благополучия / К. Витек. – М. : Прогресс, 1988. – 144 с.
44. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 / Т. П. Вівчарик. – К., 2000. – 20 с.
45. Волкова А. Н. Психологическое консультирование семейных конфликтов / А. Н. Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2000. – №1. – С. 12 – 21.
46. Волкова А. Н. Методические приемы диагностики супружеских отношений / А. Н. Волкова, Т. М. Трапезникова // Психология семьи. Хрестоматия. – Самара, 2002. – С. 734 – 745.
47. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: дис. ... канд. психол. наук :19.00.04 / Анна Владимировна Воронина. – Томск, 2002. – 220 c.
48. Говорун Т. В. Шлюбно-сімейна звичаєвість українців / Т. В. Говорун // Вісник Прикарпатського університету ім. В. Стефаника. – Вип. 6. – Івано-Франківськ : Плай, 2001. – С. 92–100.
49. Глассер У. Школы без неудачников / У. Глассер. – М. : Прогресс, 1991. – 184 с.
50. Глуханюк Н. С. Практикум по психодиагностике / Н. С. Глуханюк. – М. : МПСИ, 2003. – 192 с.
51. Гнездилов А. В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балу) / А. В. Гнездилов. – СПб. : Речь, 2003. – 292 с.
52. Гозман Л. Я. Социально-психологические исследования семьи: проблемы и перспективы / Л. Я. Гозман, Ю. Е. Алешина // Психологический журнал, 1991. – №4. – С. 64.
53. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. – М. : МГУ, 1987. – 175 с.
54. Гозман Л.Я. Психологические проблемы семьи / Л. Я. Гозман, Е. И. Шлягина // Вопросы психологии. – 1985. – №2. – С. 74 – 83.
55. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин – Мн. : Харвест, 1998. – 248 с.
56. Голод С. А. Стабильность семьи: социологические и демографические аспекты / С. А. Голод. – Л. : Наука, 1984. – 135 с.
57. Гримак Л.П. Общение с собой : Начала психологии активности / Л.П. Гримак. – М. : Политиздат, 1991 – 320 с.
58. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 1999. – 1023 с.
59. Дворникова E.H. Проблемы воспитания толерантной личности через формирование культурной идентичности / E.H. Дворникова // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений : Сб. науч.-метод. ст. – [2-е изд.]. – М. ; Воронеж, 2003. – 368 с.
60. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта / Уильям Джеймс. – [Перевод В.Г.Малахиевой-Мирович и M.B.Шик.]. – М. : Наука, 1993. – 432 с.
61. Діденко О. І. Психологічний портрет особи: досвід та проблеми / О. І. Діденко // Теоретичні і прикладні проблеми психол. : Зб. наук. праць СНУ ім. В. Даля. – Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2004. – № 2 (7). – С. 23–28.
62. Джидарьян И. А. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / И. А. Джидарьян, Е. В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. – М. : ИПРАН, 1995. – С. 76 – 94.
63. Дмитрук Ю. Ю. Идентификация личности в супружеской паре как фактор субъективного благополучия семейных отношений: Дис… к. психол.н. : 19.00.01 / Юлия Юрьевна Дмитрук. – Петропавловск-Камчатский, 2004. – 212 с.
64. Донець О.І. Особливості самосприйняття та самореалізації жінок після розлучення: Дис… к. психол.н. : 19.00.05 / Олеся Іванівна Донець. – Луганськ, 256 с.
65. Дружинин В. Н. Психология семьи / В. Н. Дружинин. – М. : «КСП», 1996. – 160 с.
66. Дьяченко М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: Психологический аспект / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко. – Мн. : Изд-во «Университетское», 1985. – 206 с.
67. Елизаров А. Н. Роль духовных ценностных ориентаций в процессе интеграции семьи / А. Н. Елизаров // Вестник МГУ. – Серия «Психология». – №3. – 1997. – С. 26 – 29.
68. Елизаров А. Н. Ценностные ориентации семьи как фактор родительско-юношеского конфликта: дис. …к. психол. наук : 19.00.05 / Андрей Николаевич Елизаров. – М., 1995. – 222 с.
69. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов / О. Ю. Ермолаев. – М. : МПСИ, 2002. – 336 с.
70. Ефимова Н. С. Психология взаимопонимания / Н. С. Ефимова. – СПб. : Питер, 2004. – 176 с.
71. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л. : ЛГУ, 1985. – 168 с.
72. Жеребцов С.Н. Переживания личности в контексте культуры и истории: теоретические основания исследования / С.Н. Жеребцов // Психологический журнал, 2012. – № 3-4. – С. 4-14.
73. Завацький Ю. А. Актуальні питання психологічного благополуччя особистості в шлюбних стосунках / Ю. А. Завацький // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – № 2 (37). – С. 165 – 171.
74. Завацький Ю. А. Вивчення соціально-психологічних складових психологічного благополуччя членів подружжя / Ю. А. Завацький // Матеріали ІІІ міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм», 23-24 січ. 2015 р., м. Сєвєродонецьк. – Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля – С. 69 – 73.
75. Завацкий Ю. А. Влияние личностных особенностей супругов на их матримониальные представления / Ю. А. Завацкий // Современные фундаментальные и прикладные исследования : междунар. науч. изд. – Серия : Психология. Педагогика. Социология. – Кисловодск : Изд-во УЦ «Магистр», 2013. – Вып. 3 (10). – С. 43 – 49.
76. Завацкий Ю. А. К вопросу о гармоничности психологической организации самоактуализирующейся личности / Ю. А. Завацкий, В. Ю. Завацкий // Матеріали ІІ Всеукраїнського наук.-практ. семінару «Теорія і практика психологічної допомоги: сучасні виміри», 18-20 квіт. 2013 р., м. Луганськ. – Луганськ : Вид-во «Ноулідж», 2013. – С. 64 – 68.
77. Завацкий Ю. А. Міжетнічні процеси та відносини в сімʼї: соціально-психологічний аспект / Ю. А. Завацкий // Матеріали ІІ міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри», 22-23 листоп. 2013 р., м. Луганськ. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля. – С. 81 – 83.
78. Завацький Ю. А. Особистісні чинники та адаптивність в проектуванні та прогнозуванні особистісного розвитку / Ю. А. Завацький // Психологічні засади проектування та прогнозування розвитку особистості : [монографія] / Під ред. Ю. О. Бохонкової. – Луганськ : Вид-во «Ноулідж», 2014. – С. 65 – 79.
79. Завацкий Ю. А. Проблема субъективного благополучия личности в браке / Ю. А. Завацкий // Матеріали І наук.-практ. конф. «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», 19-20 лют. 2015 р., м. Суми. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – С. 34 – 37.
80. Завацький Ю. А. Психологические проблемы субъективного благополучия супругов в браке / Ю. А. Завацький // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – № 1(36). – С. 154-160.
81. Завацкий Ю. А. Соціально-психологічні чинники формування психологічного благополуччя особистості в умовах родини / Ю. А. Завацкий // Матеріали X ювілейної міжнар. наук.-практ. конф. з організаційної та економічної психології «Організаційна та економічна психологія в Україні: сучасні проблеми та перспективи розвитку», 24-25 квіт. 2014 р., м. Київ / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, М. С. Корольчука. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. – С. 13 – 16.
82. Завацкий Ю. А. Теоретико-методологические подходы к изучению субъективного благополучия личности / Ю.А. Завацкий // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2014. – № 3(35). – С. 177–184.
83. Завацький Ю. А. Теоретико-методологічні аспекти дослідження структурної моделі самопрезентації особистості / Ю. А. Завацький // Психологічні основи професіоналізації особистості в умовах освітньої взаємодії : [монографія] / Під ред. В. Й. Бочелюка. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2014. – С. 96 – 121.
84. Завацький Ю.А. Технології забезпечення професійної допомоги в підвищенні психологічного благополуччя подружжя / Ю. А. Завацький // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2015. – Т. 1. – Вип. 42. – С. 19 – 24.
85. Заханевич В. Соціально-психологічний тренінг як складова соціальної роботи з різними категоріями населення / В. Занахевич // Наук. вісник ун-ту «Львівський Ставропігіон» : Серія психолого-педагогічна. – Львів : Вид-во ун-ту «Львівський Ставропігіон», 2005. – Вип. ІІ. – С. 31–39.
86. Здравомыслова О. М. Психологические и социально-культурные функции семьи / О. М. Здравомыслова // Психология семьи / Под ред. Д. Я. Райгородского – Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2002. – С. 83.
87. Зеер Э. Ф. Профориентология: Теория и практика / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, Н. О. Садовникова. – М. : Академ. проект, – 2004. – С. 124 – 130.
88. Злобіна О. Г. Особистість як субʼєкт соціальних змін / О. Г. Злобіна. – К. : Ін-т соціології НАН України, 2004. – 400 с.
89. Знаков В.В. Половые, гендерные и личностные различия в понимании моральной дилеммы / В.В. Знаков // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 41–51.
90. Зунг Н. Т. Роль социально-психологических факторов в стабилизации молодой семьи / Н. Т. Зунг // Психологический журнал. – 1992. – №6. – С. 90 - 92.
91. Инглхарт Р. Постмодерн: меняющиеся ценности и изменяющиеся общества / Р. Инглхарт // [http://www.politstudies.ni/fulltext/1997/4/2.htm](http://www.politstudies.rU/fulltext/1997/4/2.htm)
92. Історико-психологічна реконструкція психологічної думки в етнокультурному просторі України : монографія / [В.Т. Куєвда, В.М. Летцев, В.Ф. Литовський та ін.] ; за ред. В.Т. Куєвди, В.В. Турбан. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 258 с.
93. Кабаченко Т.С. Психология в управлении человеческими ресурсами / Т.С. Кабаченко. – СПб. : Питер, 2003. – 400 с.
94. Каган В.Е. Воспитателю о сексологии / В.Е. Каган. – М. : Педагогика, 1991. – 256 с.: ил.
95. Калениченко Р. А. Детермінанти сприятливого психологічного клімату у сім’ї / Р. А. Калениченко // Проблеми заг. та пед. психол. : Зб. наук. праць Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2001. – Т. ІІІ. – Ч. 3. – С. 85–87.
96. Калинина К. В. Разговор о взаимоотношениях в семье / К. В. Калинина // Психология. – 2007. – №14. – С. 24 – 37.
97. Калмыкова Е. С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни / Е. С. Калмыкова // Вопросы психологии. – 1983. – №2. – С.83 –89.
98. Камінська О. В. Психологічні детермінанти психологічного благополуччя молоді у шлюбі / О.В. Камінська // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – Луганськ : Вид-во «Ноулідж», 2013. − № 2 (31). − С. 133 – 140.
99. Карелин А. А. Психологические тесты: в 2-х т. / А. А. Карелин. – М. : Владос, 2003. – Т.1. – 312 с. ; Т. 2. – 248 с.
100. Классов Б. А. Социальное здоровье населения как фактор устойчивого развития общества / Б.А. Классов. – М., 1999. – 34 с.
101. Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу: автореф. дис. …к. психол. наук : 19.00.05 / Ольга Яківна Кляпець. – К., 2004. – 21 с.
102. Князев В. Н. Человек и технология (социально-философский аспект) [Текст] / В. Н. Князев. – К. : Лыбидь, 1990. – 175 с.
103. Ковалев С. В. Психология семейных отношений / С. В. Ковалев. – М. : Просвещение, 1987. – 160 с.
104. Кокун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини / О. М. Кокун // Проблеми заг. та пед. психол. : Зб. наук. праць Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К. : Гнозіс, 2002. – Т. ІV. – Ч. 5. – С. 137–140.
105. Кологривова Е. І. Функції особистісних прагнень в переживанні молодою людиною психологічного благополуччя: автореф. дис. …к. психол. наук : 19.00.05 / Емма Ігорівна Кологривова. – К., 2008. – 20 с.
106. Коломинский Я.Л. Диагностика и коррекция психологического развития личности / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, А. Н. Белоус и др. / Под ред. Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько. – Мн. : Ушвератэцкае, 1997. – 237 с.
107. Коломинский Я.Л. Человек среди людей / Я.Л. Коломинский. – М. : Молодая гвардия, 1970. – 240 с.
108. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М. : Политиздат, 1978. – 264 с.
109. Коржова Е.Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации / Е.Ю. Коржова // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Е. Ф. Рыбалко, Л.A. Коростылевой. – Вып. 4. – СПб., 2000. – С. 155-159.
110. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности. брачно-семейные отношения / Л. А. Коростылева. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. – 292 с.
111. Крайнюк В. М. Сімейне благополуччя як умова психічного здоров’я особистості / В.М. Крайнюк // Проблеми заг. та пед. психол. : Зб. наук. праць Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К., 2001. – Т. ІІІ. – Ч. 3. – С. 110–114.
112. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С. Кратохвил. – М. : Медицина, 1991. – 336 с.
113. Кривоніс Т.Г. Основи особистісної психотерапії / Т.Г. Кривоніс. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2011. – 401 с.
114. Кривоніс Т.Г. Теорія і практика особистісної психотерапії / Т.Г. Кривоніс. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2012. – 280 с.
115. Кричевский Р. Л. Социальная психология малой группы / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 318 с.
116. Кроник А. А. Психология человеческих отношений / А. А. Кроник, Е. А. Кроник. – Дубна : «Феникс», 1988. – 224 с.
117. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика / Ред. В. Ю. Большаков. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 476 – 510.
118. Кутсар Д. Я. Качество супружества с точки зрения личности и его детерминанты. Эмпирическая модель исследования / Д. Я. Кутсар // Вопросы личности супругов и качества семьи. Проблемы семьи. – Тарту, 1984. – С. 62 – 70.
119. Кутсар Д. Я. Оценка и самооценка. Сравнительный анализ вступающих в брак, разводящихся и супружеских пар: Исследования по качеству брака / Д. Я. Кутсар. – Тарту, 1982. – С. 42 – 56.
120. Лазарус А.Образы как средство психотерапии / Арнольд Лазарус. – М. : Класс, 2000. – 144 с.
121. Лазуренко О. О. Історія вивчення, сучасний стан та актуальність проблеми емоцій і емоційності у психологічній науці / О. О. Лазуренко // Наукові записки Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. акад. С. Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2007. – Вип. 34. – С. 24–35.
122. Лактіонов О. М. Екологічне підґрунтя соціалізації особистості / О. М. Лактіонов, Н. П. Крейдун // Актуальні проблеми психол. : Зб. наук. праць Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2005. – Т. 7. – Вип. 5. – Ч. 1. – С. 320–329.
123. Лебедева Н.М. Тренинг этнической толерантности / Н.М. Лебедева, О.В. Лунева, Т.Г. Стефаненко. - М. : «Привет, 2004». – 358 с.
124. Левкович В. П. Особенности супружеских взаимоотношений в разнонациональных семьях / В. П. Левкович // Психологический журнал. – 1990. – №2. – С. 25 – 36.
125. Левкович В. П. Социально-психологический подход к изучению супружеских конфликтов / В. П. Левкович, О. Э. Зуськова // Психол. журн., 1985. – Т. 6. – № 3. – С. 126 – 137.
126. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – [3-е изд. ]. – М. : МГУ, 1972. – 576 с.
127. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1993. – 43 с.
128. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев.  – [3-е изд., доп.]. – М. : Смысл, 2007. – 511 с.
129. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 2002. – 752 с.
130. Макарова Е. Ю. Семейные мифы как отражение проблемы созависимости в семье / Е. Ю. Макарова. – М. : Академия, 2003. – 256 с.
131. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2000. – 592 с.
132. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. – К. : КММ, 2006. – 240 с.
133. Максименко С. Д. Генетическая психология (методологическая рефлексия проблем развития в психологи) / С. Д. Максименко. – М. : Рефл-бук ; К. : Ваклер, 2000. – 320 с.
134. Малярова Н. В. Особенности социологического анализа семейных конфликтов / Н. В. Малярова // Социологические исследования. – 1984. – №1. – С. 18 – 27.
135. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 479 с.
136. Матина В. В. Ролевые ожидания мужа и жены и их регулятивное воздействие на развитие супружеских отношений / В. В. Матина, Н. Ф. Федотова // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. – М. : Б.и., 1979. – С. 79 – 80.
137. Межличностное общение / Сост. В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб. : Питер, 2001. – 544 с.
138. Минигалиева М. Р. Зрелые межличностные отношения: условия развития / М. Р. Минигалиева, Н. П. Ничипоренко // Семейная психология и семейная терапия. – 2002. – №1. – С. 86 – 95.
139. Минухин С. Техники семейной терапии / С. Минухин, Ч. Фишман. – М. : Класс, 2006. - 304 с.
140. Митрофанова А. Личная жизнь как совместный проект. Тест на совместимость / А. Митрофанова. – СПб. : Питер, 2003. – 288 с.
141. Михеева С. А. Тренинг личностного роста как элемент досугового вечера для молодежи / С. А. Михеева. – Казань : Фолиант, 1999. – 36 с.
142. Мілютіна К.Л. Траєкторії життєвого шляху особистості в динамічному середовищі : монографія / К.Л. Мілютіна. – Ніжин : ТОВ «Видавництво «Аспект-Поліграф», 2012. – 298 с.
143. Мороз Л. І. Психологічний тренінг: до питання надійності та валідності психотехнічних вправ / Л. І. Мороз // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 8. – С. 52–58.
144. Москаленко В. В. Социализация личности / В. В. Москаленко. – К. : Вища школа, 1986. – 200 с.
145. Муздыбаев К. Психология ответственности / К. Муздыбаев. – Л. : Наука, 1993. – С. 25.
146. Мясищев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев / Под ред. А. А. Бодалева. – М. : Изд-во «Ин-т практической психологии» ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
147. Навайтис Г. Семья в психологической консультации / Г. Навайтис. – М. : МПСИ, 1999. – 224 с.
148. Навайтис Г. Тайны семейного (не)счастья / Г. Навайтис. – М. : Изд-во «Институт практической психологии», 1998. – 176 с.
149. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с.
150. Обозов Н. Н. Три подхода к исследованию психологической совместимости / Н. Н. Обозов, А. Н. Обозова // Вопросы психологии. – 1984. – №2. – С. 98 – 101.