Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему: «Ціннісні орієнтири подружжя як основний компонент психологічного благополуччя сім’ї»

Виконала: студентка групи ПС(з)м-21

Спеціальності 035 «Психологія»

Липінська С.Б.

Науковий керівник :

Кандидат психологічних наук,

Доцент Пілецький В. С.

Рецензент:

Сметаняк В.І.

Івано-Франківськ ─ 2022

**ЗМІСТ**

**ВСТУП……………………………………………………………………………………...3**

**РОЗДІЛ 1. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДО ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї…………………………………….6**

1.1. Аналіз психологічного благополуччя сім'ї у процесах дослідження………..6

1.2. Основні підходи до поняття психологічне благополуччя сім'ї ……………..13

Висновки до 1 розділу

**РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ АНАЛІЗУ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ…………………………………….…….18**

2.1 Категорія психологічного благополуччя сім’ї в наукових дослідженнях…..18

2.2 Особливості очікувань та взаємодії партнерів……………………………….21

Висновки до 2 розділу

**РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ…………………………..30**

3.1 Організація і методи дослідження……………………………………………..30

3.2 Рівень задоволеності шлюбними відносинами подружжя…………………..35

3.3 Рекомендації для практичних психологів з подружнього консультування щодо оптимізації відносин в парі………………………………………………………..41

Висновки до 3 розділу

**ВИСНОВКИ………………………………………………………………………..…….51**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……………………………………………..54**

**ВСТУП**

**Актуальність.** Сім'я є найважливішим соціальним інститутом, що супроводжує людину протягом всього його життя. Безліч різних підходів до вивчення сім'ї, зумовлюють її значимість, багатогранність і проблематичність. Стійкість шлюбу - це система подружніх взаємовідносин, результативність і ефективність їх взаємної діяльності, яка спрямована безпосередньо на досягнення як спільних, так і індивідуальних цілей подружжя. Стійкість шлюбних відносин впливає на психічне здоров'я як подружжя, так і на повноцінний фізичний та духовний розвиток дітей.

Інтерес до проблем сім'ї, моралі, духовності зростає на кожному етапі розвитку соціуму, коли відбувається переоцінка цінностей. У той час як, сім'я, будучи унікальним посередником між інтересами особистості і товариства, виявилася в самому центрі громадських проблем.

Кожен з подружжя, вступаючи в шлюб, має сформовану систему ціннісно-смислової сфери, тобто систему індивідуальних уявлень про те, що важливе і значиме в житті. У даній сфері у подружжя можуть бути суттєві відмінності, і навіть протилежні судження, думки, оцінки. За даними Т.В. Андрєєвої та Ю.А. Бакуліної, задоволеність жінок і чоловіків шлюбом в середньому однакова, у той же час як у чоловіків вона не пов'язана зі ступенем традиційності їх уявлень про розподіл ролей в сім'ї [5].

У теорії особистості До. Роджерса поняття «самість», трактується як модель сприйняття взаємин, характеристик "Я" і система ціннісних орієнтацій, які застосовуються до цього поняття, тобто самість включає ціннісний компонент. До структури самості входять як запозичені цінності, так і «безпосередньо пережиті організмом», які людиною помилково інтерпретуються як власні. Тобто цінності беруть участь в формуванні відносин із собою [27].

На думку Б. Г. Ананьєва, статус, ролі та ціннісні орієнтації, утворюючи первинний клас особистісних властивостей, визначають мотивації поведінки та особливості структури, що становлять другий клас властивостей особистості, і, у взаємодії з ними, характер і схильності людини.

Відповідно до досліджень Т.В. Андрєєвої, жінки, більш орієнтовані сім'ю, але менш задоволені нею, чоловіки ж, навпаки, менше орієнтовані на сім'ю, але більше нею задоволені. У «високо задоволених» шлюбом жінок реальний партнер в цілому відповідає ідеалу, а у «низько задоволених» - суттєво відрізняється від ідеалу.

Н.Ф. Наумова виділяє шлюбно-сімейні ціннісні орієнтації як один із механізмів цілепокладання, так як вони ор weієнтують людину серед об'єктів природного та соціального світу, створюючи впорядковану та осмислену, що має для людини значення, картину світу ії цінностей та становлення системи загальних сімейних цінностей [25].

Об'єктом дослідження: сім'я та її благополуччя

Предметом є ціннісні орієнтації подружжя як компонент психологічного благополуччя.

Метою проведення дослідження є здійснення теоретичного та емпіричного аналізу ціннісних орієнтацій подружжя як компоненту психологічного благополуччя сім'ї.

Завдання дослідження:

1) актуалізувати основні підходи до поняття "психологічне благополуччя сім'ї";

2) здійснити аналіз впливу ціннісних орієнтацій на психологічне благополуччя;

3) дослідити вплив ціннісних орієнтацій на психологічне благополуччя сім'ї;

4) дослідити взаємозв'язок між ціннісними орієнтирами і психологічним благополуччям сімейних відносин.

Актуальність цього дослідження обумовлена тим, що інститут сім'ї на даному етапі зазнає глобальних змін: формування нових форм шлюбу, підвищення кількості розлучень, зміна функціонально-рольової структури сім'ї - ці факти не можуть не позначитися на конструктивності відносин між членами сім'ї, в том числі сімейних установках подружжя. Подружні відносини є не застиглим конструктом, вони динамічні, кожен етап подружнього життя визначає свою специфіку шлюбних відносин в зв'язку з рольовими установками, статтеворольовими очікуваннями. Подружні відносини є складним динамічним конструктом і пов'язані з такими психологічними параметрами як задоволеність подружжя шлюбом, уміння конструктивно вирішувати подружні конфлікти, вирішення проблем пов'язаних з дорослішанням дітей, відсутність довіри у подружжя, непорозуміння, розподіл рольових функцій між подружжям, ревнощі. У зв'язку з цим представляється необхідним вивчення сімейних ціннісних орієнтирів подружжя в залежності від психологічного благополуччя сім’ї і їх характеристик: конфліктності сімейних відносин і психологічного благополуччя сім’ї в динаміці.

**Практична значимість** роботи полягає в тому, що результати, отримані в ході даного дослідження, можуть використовуватися при наданні психологічної підтримки та допомоги подружнім парам, спрямованої на усвідомлення, рефлексію того, що відбувається з її членами, тобто на виділення внутрішньої тенденції розвитку сімейної системи, усвідомлення спільного потенціалу розвитку сім'ї, котрий відкривається за рахунок розширення системи сімейних цінностей, розширення поєднаного життєвого простору.

**Структура ВКР** складається з вступу, трьох глав, висновків, списку використаних джерел.

**РОЗДІЛ 1. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДО ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї**

**1.1. Аналіз психологічного благополуччя сім'ї у процесах дослідження**

У сучасній психології відсутній єдиний підхід до визначення природи та сутності цінностей незважаючи на те, що цей феномен активно вивчається вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Різноманітність трактувань поняття «цінності», раніше всього, відмінностями в рішенні проблеми співвідношення суб'єктивно-об'єктивного, індивідуального громадського стосовно до цілісний структурі особи.

Ціннісно-смислова сфера особистості включає дві основні складники - систему ціннісних орієнтацій, відповідальних за спрямованість особистості і систему особистісних смислів, відбивають суб'єктивну значущість для людини предметів та явищ навколишнього світу.

У зарубіжній психології проблема ціннісно-смислової сфери особистості висвітлена в роботах А. Маслоу (2013), До. Роджерса (2009), М.Рокіча (2009), В. Франкла (2010), Е. Фромма (2011), Е. Шпрангера (2009) та ін. У працях е.. Фромма виділено наступні цінності, визначальні поведінка особистості: офіційно визнані, усвідомлювані (релігійні і гуманістичні); дійсні цінності (породжені соціальної системою); та власні цінності, вироблені на основі життєвого досвіду [34].

Ст. Франкл, створюючи напрямок логотерапії, вважав, що центральною ланкою ціннісної системи людини є поняття «сенс життя», при цьому важливий не сенс життя взагалі, а скоріше специфічний сенс життя конкретної людини в конкретний момент ії життя. Виявляти індивідуальний зміст людина може з допомогою цінностей творчості, зокрема через працю, створення нового продукту; за допомогою цінностей переживання кохання і з допомогою цінностей страждання в результаті формування відносин людини до граничного питання буття [33].

Представники гуманістичного напряму психології (А. Маслоу, До. Роджерс) вважали, що система ціннісних орієнтацій є регулятором вищих людських цінностей, смислових утворень.

А. Маслоу розглядав цінності у руслі феномена самоактуалізації як прагнення людини до більш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, свого потенціалу. За думкою А. Маслоу, самоактуалізація людей характеризує прагнення до реалізації «побутових» цінностей, які виступають для неї як життєво важливі потреби [21].

К. Роджерс вивчав цінності в руслі проблеми формування Я- концепції людини. Теорія До. Роджерса орієнтована на дослідження феноменології внутрішнього світу особистості, на визнання важливості переживання людиною свого «Я», свого ціннісного ядра.

Оскільки Я-концепція є певною системою, а не процес накопичення даних досвіду, зміна одного її аспекту може повністю змінити природу цілого. Спорідненим структурним поняттям, на думку К. Роджерса, є ідеальне «Я», що передбачає бажаний образ себе, якому хочеться відповідати. Згідно Роджерса, сильна відмінність Я-ідеального від Я-реального веде до почуття психологічного дискомфорту, невдоволення, негативних самовідносин, що серйозно заважають здоровому функціонуванню особистості, стаючи перешкодою на шляху до реалізації життєво важливих для людини цінностей [27].

Останні кілька десятиліть інститут сім'ї зазнає глобальних зміни, як загальноцивілізаційних тенденцій, так і соціально-економічних перетворень в сучасному суспільстві.

Сім'я обумовлюється характером панування та поділу ролі й відповідно до поданих для вирішення завдань. У сім'ї як правило прийняттям рішення й і управлінням займається один з подружжя, початково молодята обгов орюють рівноправність та поділ обов'язків. Виділяються такі сім'ї, де керівництво і організація всіх її функцій зосереджена руках одного члена сім'ї. У інших сім'ях є явно виражена рівноправність в управлінні сім'єю між усіма її членами. У першому випадку говорять про авторитарну систему відносин, в другому - про демократичну.

Роль сприймається як нормативно схвалена модель поведінки, очікувана від людини, яка займає певну соціальну позицію та позицію у міжособистісних відносинах. Зміст ролі та її виконання регулюється прийнятими правилами і нормами. Ролі співвідносяться в відповідно до займаного статусу: так жінка грає роль матері, а чоловік роль батька та ситуація навпаки (коли жінка грає роль батька, а чоловік роль матері) неможлива. Виділяється роль «годувальник сім'ї», господар/господиня вдома, вихователь дітей. Що стосується біологічно обумовлених ролей, то годування грудьми виключно виконується матір'ю.

Характер подружніх відносин багато в чому залежить від ступеня узгодженості сімейних ціннісних орієнтацій подружжя і рольових очікувань 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 обов'язків і рольових домагань (особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі).

В основному, подружні ролі поділяються на три основні види: традиційні, товариські і ролі партнерів. Первинна рольова адаптація повинна обов'язково включати узгодження очікувань характеру і розподіл внутрішньосімейних обов'язків. Перша характерна особливість адаптації полягає в тому, що партнери обрали один і той ж тип ролі, а друга - щоб кожен з великих компонентів, необхідних для цієї ролі всередині - і у позасімейній поведінці відповідав у чоловіка і дружини.

Традиційні ролі припускають зі сторони дружини народження і виховання дітей, обслуговування сім'ї, віддане підпорядкування власних інтересів інтересам чоловіка, пристосованість до залежності і толерантність до обмеження сфери діяльності. З сторони чоловіка для збереження гармонії сімейних відносин в цьому випадку необхідні: відданість матері своїх дітей, економічна безпека і захист сім'ї, підтримка сімейної влади і контролю, прийняття основних рішень, емоційна подяка дружині за прийняття пристосованості до залежності, забезпечення аліментів при розлученні.

Товариські ролі вимагають від дружини збереження зовнішньої привабливості, забезпечення моральної підтримки і сексуального задоволення чоловіка, підтримка корисних для чоловіка соціальних контактів, живого та цікавого духовного спілкування з чоловіком та гостями, а так само забезпечення різноманітності життя та усу все тонення нудьги. Від ролі чоловіка потрібно захоплення дружиною і лицарського відношення до неї, у відповідь романтичне кохання та ніжність, забезпечення коштів для придбання нарядів та інших речей, розваг, підтримки соціальних контактів, проведення дозвілля з дружиною.

Ролі партнерів вимагають і від дружини, і від чоловіка економічного внеску у сім'ю відповідно до заробітку, загальної відповідальності за дітей, участі у домашній роботі та розподілу правової відповідальності. Але, крім цього, від чоловіка необхідне ще й ухвалення рівного статусу дружини та згоди з її рівною участю у прийнятті будь-яких рішень, а від дружини – готовність до відмови від лицарства, рівної відповідальності у підтримці статусу сім'ї, а у разі розлучення та відсутності дітей – відмова від матеріальної допомоги.

Відбувається значуща трансформація сімейних ціннісно-рольових особливостей і перерозподіл подружньої відповідальності, таким чином замість законів економіки сім'єю стали правити закони емоційної близькості. Найбільш значущими є такі функції сім'ї, як психотерапевтична (що забезпечує прагнення подружжя отримувати в сім'ї психологічний захист і емоційну підтримку) і феліцитивна (та, що забезпечує прагнення кожного з подружжя до щастя).

У зв'язку з цим все більшу роль у стабільності шлюбу та гармонійності розвитку грає такий фактор, як сумісність установок подружжя на сімейні цілі і цінності, спільність поглядів на зміст сімейних ролей на всіх етапах розвитку сім'ї. На даному етапі установки зазнають суттєвих змін, тому подружжю досить не просто досягти їх сумісності, до всього, прагнення до особистої автономії, подружжя нерідко стає

"споживачами" сімейного життя, не бажаючи і не вміючи нічого дати натомість.

На думку М. Рокича, який провів дослідження, виявляючи відмінності між установками та цінностями: цінності характеризують віру у спільне поняття, що відноситься до кількох конкретних ситуацій та об'єктів, час як установка - це набір вірувань, які відносяться до одного об'єкту або ситуації [30].

У останні десятиліття сучасні сім'ї в більшості країн зазнають суттєвих змін. Вивчаючи літературу слід виділити загальні риси, що описують сім'ї в сучасному суспільстві: ускладнення міжособистісних відносин, падіння народжуваності, зріст розлучень і, отже, зростає кількість неповних сімей, поширення позашлюбних дітей та сімей з прийомними батьками. У нашій країні гостро стоять соціальні проблеми сім'ї: погіршення фізичного та психічного стану здоров'я дітей та батьків, зниження її матеріального рівня, збільшення числа самотніх чоловіків і жінок.

Соціально-психологічна сумісність передбачає узгодження функціонально-рольових очікувань і дій, тобто взаємини людей з такими особистісними властивостями, які сприяють успішному виконанню соціальних ролей. У цьому випадку не обов'язкові подібність характерів, здібностей, але обов'язкова їх гармонія.

Так в дослідженні, проведеному Ю.Є. Альошиної та І.Ю. Борисовим, показано, що структура сімейних ролей значно змінюється під час циклу розвитку сім'ї, відбуваються і значні зміни в плані традиційності – егалітарності розподілу ролей між подружжям, та як показало дослідження, деякі зрушення в бік більш традиційних відносин сприяють підвищенню психологічного благополуччя сім’ї на певних етапах циклу розвитку сім'ї, та в інші періоди підвищенню психологічного благополуччя сім’ї, навпаки, сприяє збільшення егалітарності (тбто розподіл ролей між чоловіком і дружиною переважно порівну, поза залежностю від статі) подружніх відносин [4].

Цікава робота в даному руслі була проведено Т.А. Гурко. Нею виявлено, що в тих випадках, коли жінки задоволені участю чоловіка домашніх справах, вони частіше задоволені шлюбом. Навпаки, невдоволення ставленням дружини до господарських справ чітко корелює із незадоволеністю сімейним життям.За характером розподілу обов'язків усі сім'ї розподілені на 3 групи: зі значною, помірною та слабкою участю чоловіка в домашньої роботи. Виявилося, що число незадоволених шлюбом жінок суттєво збільшується при переході від першою до другої і третьої груп сімей, а число задоволених, навпаки, скорочується. У тому ж напрямі, хоч і не так суттєво, змінюється рівень психологічного благополуччя сім’ї у чоловіків. Мабуть, якщо чоловік усувається від роботи по господарству, дружина постійно висловлює невдоволення із цього приводу [15, C.486].

Фактори, що впливають на стабільність шлюбу:

| 1. Соціологічний | соціально-економічний статус,професія, освіта |
| --- | --- |
| 2.Соціально-психологічний | ціннісні орієнтації, спільність цілей іпозицій, міжособистісний статус |
| 3. Психологічний | характер та інші властивості особистості, інтелект |
| 4. Психофізіологічний | темперамент, емоційність,реактивність організму |

У рамках системної сімейної терапії існує погляд на вибір чоловіка з подібності в його сімейній історії, внаслідок чого одружуються люди з напрочуд схожим дитинством або з одним і тим же набором сімейних проблем (у їхніх батьківських сім'ях). У дослідженні Т.В. Андрєєвої і А.В. Толстової вивчався вплив особливостей темпераменту та інших чинників на сумісність подружжя. Об'єктом дослідження були добре адаптовані люди (вчителі, інженери, робітники), що живуть у стабільному першому шлюбі. Опитано сорок подружніх пар, стаж шлюбу був від 5 років. У цих подружніх сстосунках ніколи не піднімалося питання про розлучення, подружжя прекрасно кооперувалося. Отримано як загальні закономірності, що стосуються сумісності подружжя, так і особливості проблем конкретних подружніх пар, при різному співвідношенні темпераментних особливостей [8].

Насамперед з'ясувалося, що в стабільному шлюбі з достатньо великим стажем живуть подружжя з самим різним поєднанням темпераментів. Найбільш висока задоволеність шлюбом і сімейними відносинами спостерігається в тих парах, в яких подружжя має протилежний темперамент (Сангвінік-меланхолік, флегматик-холерик). Виявлено, що партнери з протилежними темпераментами статистично значущі частіше одружуються за взаємним коханням у поєднанні з таким мотивом, як загальні інтереси, погляди.

**1.2. Основні підходи до поняття психологічне благополуччя сім'ї**

Задоволеність і стабільність шлюбу, є достатньо пов'язаними характеристиками, так само є думка про те, що ці феномени представляють собою різні рівні подружніх відносин. Самим загальним, першим, представляється рівень стійкості шлюбних відносин, тобто юридична безпека шлюбу (відсутність розлучення). Другий рівень є рівень «пристосовуваності в шлюбі», «адаптованості подружжя». Тут спостерігається не тільки відсутність розлучення, але і спільність подружньої пари за такими характеристиками як поділ домашньої праці, виховання дітей та ін. Третій рівень є найбільш глибоким. Це рівень «успіху» або «успішності» шлюбу, котрий характеризується збігом ціннісних орієнтацій подружжя.

Шавлов А.В. дає наступну інтерпретацію поняття «психологічного благополуччя сім’ї»: «це є ні що інше, як суб'єктивне сприйняття подружжям крізь призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї в плані задоволення їх індивідуальних потреб». З чого слід, що незадоволення особистих потреб у шлюбі може бути одним з факторів, що впливають на задоволеність шлюбом [36].

На думку багатьох авторів сім'я є малою соціальною групою, яка має свої відмінні специфічні особливості, такі як: гетерогенність складу, нормативна заданість, напівфункціональність, закритість та історичність. Ці характеристики свідчать про те, що визначено особливості протікання соціально- психологічних процесів у сімейних відносинах.

Шлюб є міжособистісною взаємодією двох партнерів, а сім'я визначається наявністю дітей - це є головною відмінністю шлюбу від сім'ї. У психологічному дослідженні. Більшість вчених визначають психологічне благополуччя сім’ї, як внутрішню суб'єктивну оцінку, відношення партнерів до своїх шлюбних відносин. Шлюби з високим рівнем стабільності не завжди характеризуються високим рівнем задоволеності шлюбними відносинами (у сучасній сім'ї незадоволеність подружніми відносинами може привести до розлучення, навіть при наявності дітей, в то час як в традиційних сім'ях цілком звичайним явищем буде стабільним шлюб за повної незадоволеності шлюбом.).

У психології задоволеність шлюбними відносинами або ототожнюється з суб'єктивно переживаними відчуттями невдоволення-задоволення при оцінці партнерами всіх особливостей шлюбу, або розглядається як відповідність між бажаним і справжнім. У психологічній літературі виділяються як загальна задоволеність подружжям, так і задоволеність окремими аспектами сімейного життя, яке складається з ряду оцінок його різних сторін в залежності від вимог, пред'явлених до особистості партнера і до обставин сімейного життя. Отже, необхідно враховувати і всебічно вивчати фактори, що впливають на задоволеність подружжя шлюбом.

Вивчений у сучасній науці накопичений великий матеріал по різним факторам психологічного благополуччя сім’ї:

* подібності та відмінності подружжя у рольових і ціннісних орієнтаціях, особистісні риси;
* залежність ступеня психологічного благополуччя сім’ї від стадії життєвого циклу сім'ї.

Особливий сплеск активності у вивченні сім'ї та шлюбу посідає період до середини 90-х років XX ст. Зумовлено інтерес до проблеми подібності - відмінності подружжя в плані особистісних якостей, а також ціннісних та статеворольових орієнтацій (О.М. Волкова, А.К. Дмитренко, Т.В. Галкіна, Д.В. Ольшанський, А.П. Ощепкова, Б.М. Півнів, К.Вітек, Д. Майєрс та ін), тобто вивчалися особливості подружньої сумісності та їх вплив на стабільність шлюбних відносин. Окремий блок досліджень присвячений проблемі ціннісних орієнтацій партнерів у сфері сімейних ролей (Н.Н. Обозов, Н.Ф. Федотова, Є.В. Антонюк та ін.). У необхідності обліку в дослідженнях змін, які відбуваються у шлюбі на різних стадіях, вказують Ю.Є. Альошина, О.М. Волкова, Т.М. Мишина, Т.А. Гурко і ін. Цю проблему вивчають такі вчені як Е.Г.Ейдеміллер, В.Юстіцкіс, М.С.Мацковський, В.А.Сисенко, В.Сатир, Ю.Є. Альошина, Т.В. Андрєєва, С.І. Голод, Є.В. Гроздова, А.Г. Лідерс, А. Кеерберг, О.М. Спірьова, А.В. Толстова, Н.Г. Юркевич та інші. У зв'язку з тим, що інститут сім'ї зазнає серйозної перебудови, дослідження задоволеності подружжям завжди буде актуально, тим більше що безліч питань залишається незачепленими, встає питання як взаємопов'язані стресостійкість особистості і задоволеність шлюбом.

Багато дослідників займалися вивченням особливостей, які впливають на ступінь задоволеності шлюбними відносинами, так американські фахівці Р. А. Левісом і Дж. Б. Спенієром було виділено 40 найважливіших ознак подружнього успіху, об'єднаних у 14 груп, які, в свою чергу, дали три блоки факторів: дошлюбні; економічні і соціальні; особистісні і внутрішньоподружні.

На думку М. Аргайла, сімейні люди, які щасливі у шлюбі, відчувають більш високий рівень задоволеності життям, з цього слід, що існує причинно-наслідковий зв'язок між подружжям і задоволеністю. Категорія «якість» відносин, по думці більшості вітчизняних і зарубіжних вчених залежить від ступеня виразності атракційних переживань особистості [7].

Встановлений факт, що задоволеність шлюбом, залежить від стажу прожитого в шлюбі: крива цієї залежності має U- образну форму. На початку, протягом перших двох десятиліть існування сім'ї, задоволеність шлюбом поступово знижується, досягаючи свого мінімального значення у парах зі стажем сімейного життя від 12 до 18 років, а потім зростає, але вже більш різко [4].

Спостереження Навайтіса показали, що у чоловіків існують досить складні взаємозв'язки між успіхами на роботі та сімейними відносинами: нестабільність останніх з'являється як при їх професійних (і, відповідно, фінансових) невдач, так і при різкому покращенні фінансового стану. Задоволеність шлюбом пов'язана також зі терміном передшлюбного залицяння. Існують проблемні шлюбні формування, сформовані як при короткочасному знайомстві, так при тривалому спілкуванні (близько п'яти років). Існує певна залежність між задоволеністю шлюбом і поділом домашньої праці. У випадках, коли домашні обов'язки повністю виконує жінка, лише 59% шлюбів респондентів оцінюють, як щасливі чи задоволені, в випадках, коли чоловік допомагає дружині, цей показник досягає 88%, а коли обидва несуть однакове навантаження - 94% [24].

Також виявлено зв'язок між задоволеністю шлюбом і мотивами вступу в шлюб: в щасливих шлюбах основним мотивом заміжжя у 75% жінок і одруження у 63% чоловіків було кохання. Одним із мотивів одруження відзначалося також прагнення позбутися самотності. Діти – це далеко не єдиний фактор, який висувається у якості причини змін в відносинах подружжя і зниження психологічного благополуччя сім’ї. Період 25 - 50 років є часом найбільш активного соціального та професійного функціонування індивіда, і це, як вказується багатьма авторами, може призводити до охолодження його інтересу до сім'ї, більше байдужому відношенню до дружини і до своїх сімейних обов'язків, а, отже, і до зниження психологічного благополуччя сім’ї. Людині важко однаково активно виявляти себе одночасно в різних сферах, ії перевага в сфері життєвих цінностей змінюється.

З віком (можна, можливо припустити, що це час лише випадково збігається з тим періодом, коли діти залишають батьківський будинок) близькі міжособистісні зв'язки стають значущими, наближення старості породжує страх самотності, людина починає більше орієнтуватися на свого партнера, а, отже, збільшується задоволеність шлюбом.

**Висновки до 1 розділу**

Ціннісно-смислова сфера особистості включає два основні складники - систему ціннісних орієнтацій, відповідальних за спрямованість особистості і систему особистісних смислів, що відбивають суб'єктивну значущість для людини предметів та явищ навколишнього світу.

Формування установок завжди відбувається під впливом різних факторів. Так, формування шлюбно-сімейних установок відбувається під впливом громадських інститутів та структур. Особливий вплив мають: сім'я, навчальний заклад, ЗМІ тощо.

Аналіз літератури (С.Л. Рубінштейн, Д. н. Узнадзе, М. Рокіч) показує, що можна, можливо виділити загальні риси, що впливають на задоволеність шлюбом: падіння народжуваності, ускладнення міжособистісних відносин, зріст розлучень. Разом з тим в більшості робіт, присвячених шлюбних відносинам, сім'я розглядається як закрита система, що має слабкий зв'язок з оточуючими інститутами, організаціями і навіть групами. С.І. Голод вказує на взаємозв'язок психологічного благополуччя сім’ї і мірою сексуальною задоволеності подружжя: серед подружжя, яке відзначало байдужість або незадоволеність сексуальними відносинами, лише 8,2% були максимально задоволені шлюбом.

Важливий вплив на емоційні відносини в шлюбі здійснюють- побутове самообслуговування сім'ї, створення сімейної субкультури. Стабілізація емоційних відносин залежить від рівноправності її членів, індивідуальних потреб, які задовольняють шлюб і сімейне життя загалом. Таким чином, треба відзначити, що на задоволеність та якість шлюбу впливає велика кількість факторів: період дошлюбного залицяння, потреби подружжя, сексуальна задоволеність, але найголовніше – кохання. Однак іноді подружжю здається, що вони знають друг друга напам'ять, а насправді головного - внутрішнього світу того, хто поряд - вони просто не сприймають.

На думку сучасних вчених (Т. А. Гурко, Т. А. Андрєєва, С. І. Голод, е. Ю. Альошина, Л. Я. Гозман), стабільність сім'ї і задоволеність шлюбом не взаємовиключні поняття, вони мають багато спільного. Високостабільні шлюби не завжди характеризуються високим рівнем психологічного благополуччя сім’ї (наприклад, для традиційних сімей цілком звичайний стабільний шлюб при повній незадоволеності подружжя своїми відносинами, а в сучасної сім'ї подібна незадоволеність може привести до розриву навіть при наявності дітей).

**РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ АНАЛІЗУ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

**2.1 Категорія психологічного благополуччя сім’ї в наукових дослідженнях**

Проблема психологічного благополуччя є одним з найбільш популярних предметів сучасних досліджень. Воно також займає одне з провідних місць у ранзі життєвих цінностей. З іншого боку, сімейні цінності переживають глибокі зміни, які часом не сприяють становлення сім'ї в суспільстві соціальноъ стабільності.

Визначення благополуччя сім'ї, як задоволення потреб кожного члена сім'ї, виконання ними своїх функцій, однак з позиції різних сімей це поняття може розглядатися інакше.

Щоб дати визначення сімейному благополуччю, нам необхідно визначити, що ми розуміємо під сім'єю.

Сім'я є важливим феноменом, який супроводжує людину протягом життя. Сім'я – це перша соціальна група, за її допомогою людина долучається до цінностей культури, розвиває особистість та засвоює соціальні ролі. Існує безліч підходів до вивчення сім'ї, безліч визначень, які можна, зустріти в наукової літератури.

А Я. Варга виділяє поняття «сімейна система», яку вона характеризує як групу людей, пов'язану загальним місцем проживання, спільним господарством і взаємини [16]. А.В. Черніков визначив сім'ю як самоорганізовану систему, чиє джерело перетворення системи знаходиться всередині її самої [13].

Визначення А.В. Мудрика говорить про те, що сім'я – це заснована на шлюбі або кровному спорідненості мала група, члени якої пов'язані спільністю побуту, взаємною моральною відповідальністю і взаємодопомогою, якій властиві сукупність норм, санкцій і зразків поведінки, що регламентують взаємодію подружжя, батьків, дітей між собою [36].

Концепція "сім'я" характеризує складну систему взаємин подружжя, їх дітей, інших родичів, тому ми прийняли визначення сім'ї, за А.Г. Харчовим: "Сім'я - це історично конкретна система взаємин між подружжям, між батьками і дітьми; це мала соціальна група, члени якої пов'язані шлюбними та батьківськими відносинами, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю» [18]. Щоб зрозуміти ії сутність і дати визначення, нам необхідно розглянути поняття «благополуччя». Благополуччя, задоволеність та суб'єктивне щастя пов'язано з іменами К.Ріфф, е.. Динера, н. Бредберна в ході досліджень психології в кінці ХХ століття [64].

Визначають два основних підходи до вивчення питання благополуччя

* гедоністичний (Е. Дінера, Н. Бредберн) та евдемонічний (К. Ріфф). Гедоністичний підхід заснований на сприйнятті благополуччя людиною, оцінюється як рівень пережитого людиною щастя, позитивних емоцій, задоволеності. Людина прагне досягнення задоволення, уникає невдоволення. Насолода розглядається як тілесне задоволення, задоволення від досягнення свої цілей.

Другий підхід говорить про добробут як про реалізацію внутрішнього потенціалу в результаті свідомості життя [45]. У даному випадку реалізація потенціалу може бути представлена як одна з ведучих потреб людини в самоактуалізації. Даний підхід не бере до уваги інші фактори, що впливають на благополуччя, а отже, також, не може бути визначальним для нашого дослідження.

В.А. Гейль вважав психологічний добробут явищем цілісним та суб'єктивним, які мають величезне значення для людини та пов'язані з базовими людськими цінностями, поняттями щастя та щасливого життя [21]. Американський психолог М. Бредбері висунув феномен психологічного благополуччя. Він визначав його як баланс між двома комплексами емоцій, які накопичуються в течії життя - позитивними і негативними. Подальшому дослідженню феномену сприяв Е. Дінер, ввівши поняття «суб'єктивне благополуччя», яке на його думку, складається з трьох компонентів: задоволення, комплекс приємних і неприємних емоцій.

Спираючись на дослідження н. Бредберна, американська дослідниця До. Ріфф розробила структуру благополуччя, виділивши шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті та особистісне зростання. Яка також корелює з поняттям здорової особистості, включаючи не тільки відсутність хвороб, фізичних дефектів, а й стан повного соціального, розумового та фізичного благополуччя.

Найбільш поширеними визначеннями благополуччя можна, можливо вважати наступні. І.В. Заусенко визначає психологічний добробут як спрямованість особистості на позитивне функціонування [19]. Т.М. Сенгеєва визначає психологічне благополуччя через особливості подолання стресів і вироблення стратегій з їх подолання [47].

Таким чином, всі раніше виділені визначення благополуччя не розглядали його як цілісний компонент, на який може вплинути не тільки загальний емоційний стан, стреси та самооактуалізація, а й взаємодія з оточуючими, з навколишнього середовищем.

Ми беремо за основу нашого дослідження гедонічний напрямок Д. Канемана, Н. Брелберна, Е. Дінера, при якому благополуччя розглядається в термінах задоволеності-незадоволеності, включивши в нього структуру благополуччя До. Ріфф. Таким чином, ми вивчаємо його в комплексі. Саме показники задоволеності - незадоволеності важливі при виявленні благополуччя - неблагополуччя, які вимірюють всі сфери діяльності людини, відповідні компонентам благополуччя До. Ріфф. До цієї структури обґрунтовано входить сім'я як соціальне оточення, як середа проживання кожної людини, яка є джерелом розвитку особистості [62].

Виходячи з цього, задоволеність одного члена сім'ї не визначає задоволеності всієї сімейної системи. Розглядаючи сім'ю як джерело сімейного благополуччя, ми вважаємо, що людина задовольняє в ній не тільки свої потреби, але і потреби членів сім'ї.

Однак складність сім'ї як системи, як спільності людей різного статі, віку, соціальної та професійної приналежності призводить до складності виділення поняття сімейного благополуччя.

Поняття сімейного благополуччя розкриває широкий спектр реальних протиріч членів сім'ї в відношенні задоволення їх потреб. Часто ці потреби є різноспрямованими, вони стикаються, будучи основою розбіжностей.

Сімейне благополуччя розглядається як узагальнений показник, відповідно, нам важливо визначити, які фактори суттєво впливають на його рівень. Так як ми розглядаємо сімейне благополуччя через інтеграцію соціального і індивідуального благополуччя, ми вважаємо необхідним розкрити дані поняття.

**2.2 Особливості очікувань та взаємодії партнерів**

Для дослідження сімейного благополуччя та виявлення його факторів використовують різного роду Показники. Згідно Л. Савінова сімейне благополуччя включає характер і ступінь виконання соціальних і індивідуальних функцій подружжям, ступінь задоволеності подружжя відносинами [47]. П. Куттер вважав, що успіх подружжя оцінюється ступенем того, наскільки в ньому досягаються поставлені членами сім'ї цілі, загальні і індивідуальні [33].

Функціонально-рольова узгодженість представляє собою механізми взаємодії в сім'ї - взаємодопомога, взаєморозуміння, взаємодовіра. У сім'ї як в системі встановлюється стабільність [14].

Соціально-рольова адекватність обумовлюється ролями в сім'ї, узгодженістю сімейних очікувань. Кожен член сім'ї знаходиться в положенні, що визначає його ролі, які необхідно виконувати. У батькові бачать лідера, здобувача, у жінці — матір, господиню. Однак у ході засвоєння соціального досвіду все частіше людина вступає в конфлікт між особистістю та очікуваної роллю в сім'ї, що безпосередньо відображається на сім'ї, характері взаємин в ній, порушуючи баланс.

Емоційна задоволеність досягається за умови прийняття та поваги до членів сім'ї один одного. Емоційний зв'язок усередині сім'ї також забезпечується спільною діяльністю, націленою на один результат. Основними факторами, сприятливими для досягнення задоволеністю є:

* + рівень освіти,
	+ мотиви шлюбу,
	+ характер подружніх відносин,
	+ один стиль виховання дітей [53].

Відсутність протиріч в даних факторах сімейного життя сприяють зниженню ризику виникнення конфліктних ситуацій, ведучих до дезорганізації сім'ї.

Сімейне довголіття має на увазі під собою спільні цілі, спільне їх планування і досягнення. При цьому враховуються потреби і інтереси сім'ї, а відповідно кожного її члена.

*Психологічне благополуччя подружжя*

Характер подружніх відносин також розглядається з точки зору ефективності виконання сім'єю своїх функцій, включаючи такі параметри як структура сім'ї, стадії розвитку сім'ї і рольові установки. Дані особливості подружніх відносин здійснюють вплив на ступінь емоційно-психологічного благополуччя сім'ї [9].

Задоволення потреб безпосередньо відображає виконання сім'єю своїх функцій. Наприклад, фізіологічні потреби співвідносяться з господарсько - побутовою і сексуально - еротичною функцією.

Кожна людина має свої ієрархії потреб. Ми беремо за основу класифікацію потреб А. Маслоу. Згідно з класифікацією, у людини з народження з'являються і супроводжують сім класів потреб:

* + фізіологічні (органічні потреби),
	+ потреби в безпеці,
	+ потреби коханні,
	+ потреби поваги (шанування),
	+ пізнавальні потреби,
	+ естетичні потреби,
	+ потреби в самоактуалізації [39].

Незадоволення потреб впливає на розвиток кожного члена сім'ї, наводить до низької самооцінцки і нездатності до соціалізації.

Продовжуючи нашу думку про функції як про фактори задоволеності сім'ї, виділяють наступні типи:

* + Виховна функція, яка передбачає не лише комунікацію з дітьми, їх виховання, але і задоволення індивідуальних потреб в батьківстві і материнство;
	+ Господарсько-побутова функція - задоволення матеріальних потреб членів сім'ї (у їжі, крові та ін.), забезпечення здорового образу життя. У сім'ї йде відновлення витрачених сил.
	+ Емоційна функція, через яку члени сім'ї задовольняють свої потреби в симпатії, повазі, визнання, емоційній підтримці, психологічному захисту. Дана функція дозволяє підтримувати емоційне стан членів сім'ї, сприяє їх психічного здоров'я.
	+ Функція духовного (культурне спілкування) - задоволення потреб у проведенні дозвілля, взаємного духовного збагачення. У ході виконання цієї функції відбувається духовний розвиток членів товариства.
	+ Функція первинного соціального контролю, що забезпечує виконання членами сім'ї соціальних норм, ефективність контролю визначає рівень задоволеності.
	+ Сексуально-еротична функція - задоволення сексуально- еротичних потреб членів сім'ї, забезпечення біологічного відтворення суспільства [61].

Розподіл ролей також незмінно супроводжує сім'ю протягом її життя — молода сім'я, сім'я з дитиною, сім'я, що старіє. Так, С.В. Ковальов виділяє систему подружніх ролей відповідно до функцій сім'ї, вважаючи, що функціонально-рольова узгодженість подружжя є основою для сімейного благополуччя.

Говорячи про рольову узгодженість подружжя, ми наводимо список ролей С.В. Ковальова:

* + Відповідальний за матеріальне забезпечення сім'ї. Дана роль має на увазі забезпечення сім'ї необхідним, підтримку рівня добробуту.
	+ Господар - господиня. При реалізації цією ролі чоловік або дружина купують продукти, готують їжу, створюють затишок, наводять чистоту і порядок і і т.д.
	+ Відповідальний за підтримку родинних зв'язків. Сюди відноситься участь в сімейних ритуалах і церемоніях, організація спілкування з родичами і допомога соціальному становленні членів сім'ї.
	+ Організатор сімейної субкультури. Член сім'ї, який присвоює собі роль, формує у інших певні культурні цінності, різноманітні інтереси і захоплення.
	+ Організатор розваг бере на себе відповідальність за організацію дозвілля сім'ї.
	+ Сімейний психотерапевт. Роль вимагає налагодження комунікації з усіма членами сім'ї, тоді виконуючий роль здійснює дії по рішенню особистісних проблем кожного в родині.
	+ Любовний партнер. Роль визначає активність партнера в інтимній сфері життя.
	+ Відповідальний по догляду за немовлям. Роль полягає у забезпеченні дитини в перший рік-півтора його життя фізичним та психологічним комфортом.
	+ традиційні,
	+ товариські,
	+ партнерські [35].

Таким чином, ми гадаємо, що факторами психологічного благополуччя подружжя є:

* + задоволення потреб всіх членів сім'ї;
	+ рольова узгодженість подружжя.

Підсумовуючи, ми можемо сказати, що подружні стосунки грають важливу роль в оцінці рівня задоволеності чи незадоволеності сім'єю. Оцінка здійснюється по двом взаємопов'язаним показникам - ефективність виконання функцій сім'ї і узгодженість сімейних ролей.

*Психологічне благополуччя дитини*

Сім'я відіграє основну роль у формуванні та розвитку особистості, її моральності, життєвих принципів дитини. сім'я заохочує і перешкоджає, задовольняє і припиняє потреби дитини, в цілях забезпечення його безпеки, самореалізації, благополуччя.

Дитяче благополуччя є частиною благополуччя сім'ї, незадоволеність дітей впливає на загальну сімейну незадоволеність, анезадоволеність батьків подружніми відносинами впливає на дитину.

У багато в чому дитяче благополуччя залежить від старших членів, батьків.

Існує прямий взаємозв'язок між виховною діяльністю батьків і дітей. Значення сімейного виховання велике - сім'я є першим соціальним інститутом дитини, важливим фактором особистісного, інтелектуального і духовного розвитку людини [11].

А. Адлер описав несприятливі ситуації дитинства, які були пов'язані з батьківським вихованням, формуючим помилкові уявлення про життя, про себе, свої можливості, його взаємини з суспільством, що впливає на розвиток адекватною самооцінки, віри в себе, наводить до стресу та незадоволеності [49].

Таким чином, ми говоримо про батьківський вплив на розвиток дитини, її якостей, що тягне у собі певні труднощі. Коли дитина агресивна, неспокійна, малоактивна, їй не вдається вступити в контакт та налагодити взаємини з іншими дітьми, у неї відсутні навички спілкування та взаємодії з колективом, які, будучи невпевненим, ій стає всі складніше сформувати - рідко приймає участь в заходах, іграх. Таким чином, потреба в спілкуванні не задовольняється.

Д. Баумрінд вважає, що рівень контролю і емоційною насиченістю впливають на благополуччя дитини, її сприйняття батьків та себе [61].

Таблиця №1 Вплив стилю виховання на особистісний розвиток дітей

| Батько | Діти |
| --- | --- |
| Авторитетний: ініціативний, товариський, з високим рівнем контролю; заохочує самостійність дітей; теплі відносини з дітьми | Соціально адаптовані, впевнені в собі, здатні до самоконтролю, з високою самооцінкою. |
| Авторитарний: високий рівень контролю, очікування виконання своїх | Дратівливі, схильні до конфліктам, замкнуті, боязкі, |
| вимог; стосунки з дітьми холодні відсторонені, рідкісне спілкування з дітьми, жорсткі правила | похмурі. |
| Ліберальний: низький рівень контролю, теплі відносини, слабко регламентована поведінка дитини, відкрите спілкування з дітьми; ініціатор комунікації - дитина | Імпульсивні, агресивні, неслухняні, невибагливі до собі. |
| Байдужі батьки(доповнення е.. Маккобі, Дж. Мартін): низький рівень контролю, холодні відносини, відсутність обмежень, байдужість до дітям | Девіантна поведінка |

Якщо дані потреби в спілкуванні не задовольняється, значить, рівень задоволеності знижується.

Використовуючи класифікацію Д. Баумрінд, ми можемо стверджувати, що благополуччя дитини підтримується в випадку наявності в батьківському відношенні поміркованого контролю, вимогливості, комунікації і емоційною підтримки [61].

Психологічне благополуччя дитини має куди більше значення, ніж добробут дорослого, оскільки він формує особистість дитини - забезпечує високу самооцінку, самоконтроль, орієнтацію на успіх в досягненні цілей, емоційний комфорт.

Психологічне благополуччя дитини досягається у сім'ї, в якій батьки, виконуючи свої функції, задовольняють потреби дитини. До уроджених базових потреб дитини перших років життя відносять: потреба в безпеці, емоційні потреби, когнітивні потреби. Задоволення потреби у безпеці повністю залежить від навколишніх дорослих. Емоційні потреби дитини полягають в хорошому відношенні до нього, постійної взаємодії з оточуючими. Слід зазначити, що емоційні потреби в ранніх роках пов'язані з потребою в безпеці - «я захищений - я задоволений». З віком емоційні потреби ускладнюються в міру того, як дитина усвідомлює себе як особистість, чекаючи кохання, прийняття, поваги. Задоволеність виникає тоді, коли потреби задоволені [5].

Когнітивні потреби виявляються в вивченні навколишнього світу і формуванні уявлення про нього. Когнітивні потреби більшою мірою виявляються після дев'яти-дванадцяти місяців, коли дитина здатна володіти своїм тілом і взаємодіяти з навколишнім середовищем. Незадоволення потреб у безпеці та емоційному комфорті веде до зниження когнітивних потреб.

Гармонію подружніх і дитячо-батьківських відносин ми розглядаємо через задоволеність відносинами, батьківське ставлення - помірний контроль, вимогливість і наявність емоційною зв'язку, рівень самооцінки дитини.

*Наступна лінія аналізу стосується розгляду соціальних факторів сімейного благополуччя*

Соціальний добробут сім'ї розглядається з позиції зовнішніх взаємодій з соціумом, навколишнього середовища, включає матеріальне становище сім'ї, кількість дітей, умови проживання, стан здоров'я - об'єктивні фактори [8].

Соціальне благополуччя сім'ї також включає в себе компонент освіти. Однак важлива не його наявність у партнерів, скільки важливий рівень інтелекту, Котрий не повинен сильно відрізнятися. Спілкування буде не доставляти задоволення, а нервувати через постійні потреби в поясненні, що цього не вимагає одного з партнерів. Також освіта батьків багато в чому визначає успішність дитини у сім'ї, задоволення ії пізнавальних потреб, ії успішність і визнання з боку тільки батьків, але і однолітків, вчителів [2].

Наступний компонент соціального благополуччя - вік партнерів.

Вік партнерів визначає зрілість, готовність виконання подружніх та батьківських обов'язків. Вік диктує різні цілі, інтереси та коло спілкування. Різниця в віці тягне нерозуміння, роз'єднаність. Зрілому чоловікові потрібна господиня та мати його дітей, молодій дівчині — нічне життя та нові враження. Незадоволеність шлюбом в даному випадку буде неминуча [12].

З зрілості подружжя, їх цілей і інтересів виникає компонент узгодженості рольових очікувань партнерів, веде до підпорядкування власних бажань і установок. Відповідно, тривалий стан, коли життєва мета визначається іншим партнером, а головним у сімейному житті стає бажання передбачити і виконати бажання і наміри іншого, наводить до невдоволення, виливається в подружній конфлікт.

Питання соціального благополуччя дитини розглядається через міжнародну концепцію благополуччя дитини, яка ґрунтується на фактичних даних, тобто факторів, що сприяють чи перешкоджають розвитку дітей і підлітків.

Концепція благополуччя включає:

* + базові потреби (здоров'я, фізична безпека, відповідне віком живлення), забезпечення яких визначає здатність дитини реалізувати свій особистий потенціал, створювати приносять задоволення соціальні відносини, вирішувати побутові та психосоціальні проблеми;
	+ вміння і навички, які необхідно розвивати, підтримувати і купувати (вміти відрізняти правильне від неправильного, досвід рішення проблем, регуляція емоцій) [60];

Дитина знаходиться в залежному становищі від батьків, які забезпечують ії благополуччя — фізичне, соціальне, емоційне та когнітивне (Пізнавальне).

Важливим фактором соціального благополуччя дитини є спільна діяльність батьків та дитини, взаємодія з соціумом поза вдома – дитячим садком, гуртками за інтересами. А також безпечне середовище проживання - відсутність насильства, комфортні домашні умови [1].

**Висновки до 2 розділу**

 Отже, сімейний досвід впливає на наступне життя особистості. Діти, що виросли в проблемних, дисгармонійних сім’ях, переносять проблеми і внутрішньо-особистісні конфлікти у власні сім’ї. Батьківська сім’я є еталоном, з якого „ліпиться” власна сім’я. Тому дисгармонійні шлюбносімейні стосунки батьків обумовлюють формування деструктивних шлюбносімейних домагань дітей, які виросли в такій сім’ї. Найбільш продуктивним у цьому сенсі є виховання, коли любов батьків до дитини гармонійно поєднується з чіткими, розумними вимогами і повагою до її особистості. Шлюбно-сімейні домагання особистості дитини, вихованої таким чином, є конструктивними, спрямованими на побудову гармонійних, демократичних стосунків у власних сім’ях. Така дитина, відчуваючи впевненість у своїх силах, схильна приймати відповідальність за свої взаємини з іншими. В майбутньому вона поважатиме себе та інших членів родини, а в ставленні до шлюбного партнера і своїх дітей розумно поєднуватиме емоційну близькість та автономію.

**РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ**

**3.1 Організація і методи дослідження**

При переході до емпіричного дослідження, я звернулися до виявлення особливостей ціннісно-смислової сфери подружжя як чинника психологічного благополуччя сім’ї. Для цього була створена експериментальна вибірка з 50 респондентів. Критерії відбору респондентів: вік - рання дорослість, сімейний статус - заміжня/ одружений, стаж подружжя 5-10 років.

На першому етапі ми оцінювали ступінь психологічного благополуччя сім’ї з допомогою тесту-опитувальника «Психологічне благополуччя сім’ї» В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенка. При розробці опитувальника автори виходили з тези про те, що «основним фактором, скріплюючим подружні спілки, є емоційні узи - любов, емоційна прихильність». Відповідно до цього вони припустили, що «суб'єктивна задоволеність/ незадоволеність» шлюбом за своєю природою швидше є узагальненою емоцією, генералізованим переживанням, ніж наслідком раціональної оцінки успішності шлюбу за тими або іншими параметрам» [31, с. 54].

Опитувальник є одномірною шкалою, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки. Дана методика не лише констатує картину існуючих подружніх відносин, але й дає можливість розуміння суб'єктивної картини сім'ї.

Піддослідним пропонується уважно прочитати кожне твердження та вибрати один із варіантів відповіді. При вибраному варіанті відповіді (а, б або в) нараховується певна кількість балів (2; 1; 0). Далі підраховується сумарний бал з усіх відповідей. Щоправда, обговорюючи його валідність, вони наводять певну статистику на дві порівнювані групи випробуваних - «благополучні» і«розлучені» - середні величини для цих груп дорівнюють 33 і 22 бали відповідно.

Високий бал каже про психологічне благополуччя шлюбом.

* 0-16 балів - неблагополучні;
* 17-22 - неблагополучні;
* 23-26 - швидше неблагополучні;
* 27-29 - перехідні;
* 30-32 - швидше благополучні;
* 33-38 - благополучні;
* 39-48 - абсолютно благополучні.

Приклади тверджень, включених в дану методику

* + 1. *Коли люди живуть близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають порозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:*
		2. *Ваші подружні відносини приносять вам:*
		3. *Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:*
		4. *Одна із проблем сучасного шлюбу в тому, що все «приїдається», в том числі і сексуальні відносини:*
		5. *Коли Ви порівнюєте Ваше сімейне життя з сімейним життям Ваших друзів і знайомих*

На другому етапі буде проведено вимір ціннісно-смислової сфери особи. При цьому ми враховуємо, що ціннісні орієнтації подружжя можуть не тільки збігатися, мати близьку ієрархічну структуру, а й взаємодоповнювати один одного, компенсуючи та згладжуючи розбіжності. Для виявлення переважаючих ціннісних орієнтацій подружжя нами була використана методика М. Рокіча «Ціннісні орієнтації», що складається з 36 тверджень, поділених на дві групи. За допомогою даної методики оцінюється значимість для особистості життєвих цінностей у різних життєвих сферах, визначати їх спрямованість: егоїстично- прагматичну і духовно-гуманістичну, прогнозувати життєву позицію і характер життєвого шляху особи. У ході даного дослідження ця методика використовується для визначення ведучих ціннісних орієнтацій подружжя [28].

Приклади тверджень:

| **Термінальні цінності** | **ранг** | **Інструментальні цінності** | **ранг** |
| --- | --- | --- | --- |
| Активне життя (повнота і емоційна насиченість життя) |  | Акуратність (охайність, вміння утримувати в порядку речі, чіткість ведення справ) |  |
| Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд) |  | Вихованість (хороші манери, вміння вести себе в відповідно) |  |

Повнотекстовий різновид опитувальника «Ціннісні орієнтації» М.Рокіча представлений в додатку 2.

Для визначення уявлень подружжя про значимість в сімейному житті сексуальних відносин, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної і емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера ми звернулися до опитувальника О.М. Волкової «Розуміння, емоційна напруга, авторитетність» [13].

Опитувальник призначений для оцінки ступеня розуміння, емоційної привабливості та поваги партнерів у шлюбі. Опитувальник складається з 45 тверджень, які стосуються взаємин між партнерами у шлюбі. У текст опитувальника закладено три шкали: розуміння, емоційне тяжіння і авторитетність (повага). Кожна шкала включає по 15 питань-тверджень.

Методика містить по 36 тверджень у кожному варіанті (чоловічому та жіночому) і складається з 7-ми шкал. Подружжю пропонується самостійно ознайомитися з набором тверджень, що відповідають їх статі, та висловити своє ставлення до кожного твердження, використовуючи такі варіанти відповідей: Так" (згоден, це так), "Ні" (не згоден, це не так) або вибрати відповідь "Не знаю" (Важко сказати)».

Приклади тверджень:

1. Я легко читаю її (його) думки.
2. Я важко вгадую її (його) настрій.
3. Я розумію її (його) без слів.
4. Мені важко передбачити, як вона (він) буде вести себе в тій або іншій ситуації.
5. Я добре знаю її (його) смаки і звички.

Повнотекстовий варіант опитувальника «ПЕА» представлений у додатку .

Тестованому пропонується 60 незакінчених пропозицій, які він повинен дописати на свій розсуд. SSCT може застосовуватися індивідуально і в групах і займає від 20 до 40 хвилин, вік випробуваних від 20 до 60 років.

Приклади тверджень:

1. Думаю, що мій батько рідко
2. Якщо всі проти мене, то
3. Я завжди хотів
4. Якщо б я займав керівний пост
5. Майбутнє здається мені
6. Повнотекстовий різновид опитувальника «ПЕА» представлений в додатку

Для виявлення особливостей ціннісно-смислової сфери подружжя, нами був використаний ряд методик, що включають в себе безліч компонентів які безпосередньо здійснюють свій вплив на задоволеність шлюбними відносинами.

На думку А.В. Шавлова, «задоволеність шлюбом – це деяке суб'єктивне сприйняття подружжям крізь призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї в плані задоволення їх індивідуальних потреб [С.].

Дані діаграми свідчать, що 54% респондентів продемонстрували високий рівень психологінчого благополуччя в сімї, тобто цій групи характерно досить високе порозуміння, духовно-моральний добробут, відносини між подружжям у цих сім'ях будуються на коханні та повазі один до одного, помітний творчий підхід до сімейного виховання.

До другої групи було віднесено подружжя (35%) із середнім рівнем задоволеності шлюбними відносинами-для них характерна єдність цілей і завдань подружжя, відповідальне ставлення до сімейних зобов'язань,

але відсутні повага між членами сім'ї, виникають складності з появою духовної близькості.

Третю групу склали респонденти (11%) перебувають на перехідному етапі - передбачається що саме подружжя вважає свій шлюбом невдалим і кажуть, що не задоволені ним, такі сім'ї не рідко стикаються з конфліктними ситуаціями, але за невеликих зусиль вони легко з них виходять. Дискретні інтереси і цінності, конфліктне ставлення до сімейних обов'язків, слабо представлені сімейні традиції.

Цікавий той факт, що з вибірки в 50 респондентів не було виявлено жодного випробуваного з низьким рівнем відчуття психологічного благополуччя у шлюбі. Приступаючи до інтерпретації цього факту, ми звернули увагу, що ця особливість зустрічається і в дослідженнях Є. Ю. Альошина, Л. Я. Гозман, Т. А. Андрєєва, С. І. Голод. Категорія «невдоволені шлюбом подружжя» ймовірно зустрічається в життєвому циклі сім'ї при її розпаді (розрив відносин). Навіть в конфліктних, дисфункціональних сім'ях можна, можливо зустріти подружжя, задоволених шлюбними відносинами.

З допомогою тіста -ОУБ ми виявили наступні дані:

**Діаграма 1**

Відсоткове співвідношення результатів по **методиці опитувальник психологічного благополуччя сім’ї**



У зв'язку з вищевикладеним фактом, ми вирішили провести більше детальне вивчення однієї групи - «психологічно благополучні сім’ї».

**3.2 Рівень задоволеності шлюбними відносинами подружжя**

Приступаючи до дослідження особливостей ціннісно-смислової сфери, ми використали методику М. Рокича «Ціннісні орієнтації», яка включає в себе дві групи цінностей, термінальні та інструментальні.

Дані гістограми свідчать про те, що у респондентів переважаючими інструментальними цінностями є:

1. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна), це каже про те, що респонденти мають уміння контролювати свої емоції, почуття, готовність приймати відповідальність за важливі рішення, діяти раціонально, незалежно від внутрішнього стану.
2. Широта поглядів розкривається як здатність зрозуміти і прийняти чужу точку зору, проявляється в повазі інших смаків, звичаїв, звичок. Розуміється як свобода від обмежень в дії і розумінні установок, частіше всього супроводжується креативністю.
3. Високі запити виявляються в прагненні

до особистісного зростання

1. Сміливість є здатністю тверезо оцінювати ситуацію в тих умовах, в яких звичайним вважається не робити ніяких дій, проявляється в здібності не піддаватися емоціям.

Найменші значення по списку інструментальних цінностей у подружжя отримали такі цінності як «незалежність», «чесність», "освіченість". Даний факт ми інтерпретуємо наступним чином, так як респонденти є забезпеченими людьми, незалежність не розглядається як особливо значуща цінність, а протилежність емпатії, прихильності, здоровий міжособистісній залежності. Така цінність як освіченість не є значущою, тому що на перший план виходять компетенції, пов'язані з веденням домашнього господарства.

Звернемося до аналізу середніх значень розподілу змінних у списку термінальних цінностей:

* 1. Кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною). Любов характеризується свободою від домагань і очікувань, почуття, виявляється в турботі, постійній потребі
	2. Матеріальна забезпеченість характеризується як відсутність грошових проблем і прагненні підвищити свій дохід, комфортні умови життєдіяльності.
	3. Щасливе сімейне життя полягає в роботі кожного з членів сім'ї, в самопожертві, віддавати всю любов близьким, якимось чином прийняття на себе відповідальності за благополуччя всіх членів сім'ї, вміння прощати один одного, приймати недоліки, миритися з особистими амбіціями, готовність відмовитися від них в випадку необхідності
	4. Задоволення виявляється в приємному, необтяжливому дозвіллі, відсутність обов'язків, бажання брати на себе відповідальність.

Найменші значення за списком термінальних цінностей у подружжя отримали такі цінності як «активне життя», творчість, «пізнання», «мудрість», що, на наш погляд, може свідчити про те, що у респондентів пріоритет віддається цінностям пов'язаним з сім'єю, відносинам, ймовірно подружжя не має можливості багато часу приділяти самовдосконаленню.

**Діаграма 2**

 **«Розуміння, емоційна напруга, авторитетність» О.М. Волкової.**

Примітка: 1- розуміння, 

1. - емоційна напруга,
2. - авторитетність

Виходячи з даних, показаних на діаграмі, можливо зробити висновок, що у респондентів спостерігаються середні значення за всіма показниками.

Середні результати за шкалою «розуміння» свідчать, що для випробуваних не виникає труднощів в інтерпретації поведінки, думок, почуттів та намірів свого чоловіка (жінки) і легко може враховувати їх при спілкуванні із ним. Шкала «емоційне тяжіння» свідчить про те, що у подружжя не виникає проблем в спілкуванні і розумінні друг друга, виникає бажання мати з ними загальні справи, терапевтичний вплив на свого партнера. Показання за шкалою «авторитетність (повага)» характеризує те, наскільки у відносинах партнер приймається як особистість, наскільки приймаються і поділяються його світогляд, інтереси, думки.

Для більше детального вивчення усвідомлюваних і неусвідомлюваних ціннісних установок, які показують ставлення до батьків, сім'ї, до почуття провини, до минулого і майбутнього, до життєвих цілей була проведено методика Сакса Леві. Ця методика дозволила нам виявити ознаки внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів, порушення системи відносин.

 «Ставлення до себе» - дані за цією шкалою, описують те, що у респондентів переважає низький рівень самооцінки, коли людина стикається з труднощами кидає розпочате, відчуває себе некомпетентною і безпорадною.

«Нереалізовані можливості» - результати за даною шкалою описують переживання що стосуються минулого.

"Почуття провини" - високі результати за цією шкалою говорять про те, що розлади можуть бути пов'язані з душевними невдачами і нереалізованими фізичними бажаннями, передбачається, що існують жалі про минуле, коли був сумний досвід.

Враховуючи той факт, що у нашій вибірці не виявилося респондентів з низьким рівнем задоволеності шлюбними відносинами, ми приступили до вивчення відмінностей у ціннісно-смисловій сфері подружжя із середнім та високим значеннями по шкалою «задоволеність шлюбом».

**Таблиця 2**

**Значні відмінності ціннісно-смислової сфери респондентів з високим і середнім рівнем психологічного благополуччя сім’ї**

|  | U-Критерій | *р*рівень |
| --- | --- | --- |
| Почуття ВИНИ | 40,5000 | 0,002823 |
| ЩАСТЯ ІНШИХ | 59,5000 | 0,027926 |
| ЗАДОВОЛЕННЯ | 54,5000 | 0,016141 |
| ВІДНОШЕННЯ ДО СПІВРОБІТНИКІВ | 63,0000 | 0,040057 |
| ЕМОЦІЙНЕ НАПРУЖЕННЯ | 28,5000 | 0,000494 |
| АВТОРИТЕТНІСТЬ | 65,0000 | 0,048815 |

Існують відмінності в ціннісно-смислових орієнтаціях у респондентів з високим і середнім рівнем психологічного благополуччя у шлюбі, передбачається що, існують відмінності за показником "почуття вини", у респондентів присутні переживання з приводу невиконаного боргу (побут, робота). Виходячи з даних, за показником «почуття провини», можна, можливо припустити, що тому спрацювала цінність «відношення до співробітників» у випробуваних вона не виявилася, як значуща, це може свідчити про байдуже або ж негативне ставлення до своєї організації, її репутації. Задоволення виявляються в приємному, необтяжливому проведенні часу, відсутності обов'язків, небажанні брати відповідальність. Дані за шкалою «емоційна напруга» свідчить у тому, що з респондента значимим є привабливість партнера, виражається бажання в постійній взаємодії з ним. З цього слідує те, що школа «авторитетності» показує наскільки респондент приймає свого партнера як особистість, наскільки розуміє і поділяє його інтереси, світогляд і думка.

У науковій роботі нам вдалося дослідити безліч складників ціннісно-смислової сфери особистості, для більш комфортного використання і виділення основних факторів, в математико-статистичній обробці ми використовували багатовимірний метод, застосовуваний для вивчення взаємозв'язків між значеннями змінних – факторний аналіз. Факторний аналіз дозволяє вирішити дві важливі проблеми дослідника: описати об'єкт виміру всебічно і водночас компактно. Факторний аналіз дозволяє виявити приховані змінні показників, які відповідають за наявність лінійних статистичних кореляцій між змінними.

На даному етапі дослідження прийняли участь 30 респондентів - подружжя з високим рівнем психологічного благополуччя сім’ї. Проаналізувавши показники ціннісно-смислової сфери даної вибірки подружжя з допомогою факторного аналізу, ми виявили чотири фактори.

Перший фактор ми назвали «Соціальна зрілість» (Вихованість- відповідальність). Цей фактор характеризує задоволену шлюбом дорослу людину як відповідальну, яка розуміє суть взятих на себе обов'язків, а також як виховану і соціально зрілу. Це поєднання змінних дозволяє нам припустити, що, безумовно, існує такий параметр як «готовність до вступу в шлюб». Ймовірно, дані змінні формуються всередині батьківської сім'ї, а також під впливом інститутів соціалізації.

Другий фактор був названий нами «Високий рівень матеріальних домагань» (значимість фінансової забезпеченості сім'ї, високі запити, в том числі і матеріальні, а також сміливість-ризикованість). Даний фактор описує спрямованість особистості на отримання найвищого матеріального благополуччя для членів своєю сім'ї. І, одночасно, і розважливість, і сміливість під час реалізації даних планів. Зацікавленість кожного з подружжя в матеріальному благополуччі, в підвищенні рівня матеріальних благ для членів своєї сім'ї як загальна цінність не може не згуртовувати подружжя. При цьому можна припустити, що наявність цієї цінності лише в одного з подружжя може призводити до порушення відносин.

Третій фактор, названий «Активне співробітництво» (активне життя, чесність) характеризується умінням працювати в парі, бути не тільки лідером, але і відомим, працювати під керівництвом іншого. Даний параметр є, на наш погляд, одним з самих складних при формуванні взаємовідносин, і не припускає конкурування, домінантність у обох з подружжя.

Останній, але не менш цікавий фактор «Низький рівень залучення в професію», свідчить про те, що у кожного з подружжя сформоване бачення про те, що робота, служіння професії - це не саме важливе, коли мова йде про сім'ю. Безумовно, подружжя є, як правило, працюючими людьми. Але "сім'я" і «професія» не перебувають для подружжя на одній чаші ціннісних терезів.

Проведене дослідження не претендує на абсолютне розкриття проблеми дослідження і припускає можливість більше детального вивчення вибірки подружжя з низьким рівнем психологічного благополуччя сім’ї. Дослідження відмінностей у крайніх за рівнем задоволеності шлюбними відносинами дорослих людей, дозволить більш точно сформулювати рекомендації для сімейних психологів, а також розробити тренінгові програми для молодих людей, плануючих вступити в шлюб.

**3.3 Рекомендації для практичних психологів з подружнього консультування щодо оптимізації відносин в парі**

Проведена робота свідчить про необхідності створення і реалізації спеціальних психологічних технологій, спрямованих на вивчення і формування психологічної готовності до вступу в шлюб у молодих людей.

З урахуванням отриманих результатів психологу необхідно під час роботи з з молодими людьми, які мають намір вступити в шлюбні відносини використовувати вправи, психологічні техніки спрямовані на усвідомлення відповідальності, розуміння суті майбутніх обов'язків, необхідності дотримуватися даним зобов'язанням.

У ході психологічної підготовки до вступу в шлюб молодим людям необхідно узгодити або навіть виробити єдине бачення фінансової забезпеченості майбутньої сім'ї. Така вправа дозволить мінімізувати майбутні конфлікти.

Також психолог може використовувати техніку альтернативних ролей, для того щоб кожен з подружжя міг відчути себе і в ролі лідера, і в ролі того, хто слідує. При цьому необхідно довести до рівня усвідомлення молодих людей значимість вміння варіювати статусні позиції і відносини у парі. При цьому мінімізуються конфлікти, засновані на змагання, конкурування, домінантності у обох з подружжя.

Безумовно, необхідно пояснювати молодим людям, що потрібно гармонійно розділяти час між сім'єю та роботою, при цьому не зайве акцентувати увагу на кар'єрному зростанні.

Психологічна допомога сім'ї найчастіше подається через типологічне консультування або психотерапію, що спрямовані на вирішення психологічних проблем сім'ї за допомогою структурованого діалогу між консультантом і клієнтом. При цьому під психологічним консультуванням розуміють насамперед вплив, спрямований на корекцію міжособистісних стосунків клієнта в сім'ї. Психотерапія орієнтована переважно на вирішення глибинних особистісних проблем, які коріняться в більшості утруднень клієнта, що виникають у міжособистісних стосунках з іншими членами сім'ї. Залежно від орієнтації психологічної допомоги Ю.Е. Альошина розрізняє такі види психологічного консультування сім'ї: подружнє; спільне - дітей і батьків; батьків з приводу проблем дітей; сім'ї, один із членів якої серйозно хворий (соматично або психічно); тих, хто бере шлюб; тих, хто розлучається [2, 51].

За свідченням З.Г. Кісарчук, консультування класифікують також за тривалістю (разова, короткострокова, тривала) і характером допомоги (просвітницько-рекомендаційна, діагностична, власне психологічна консультація) [22, 31].

Основна мета психолога, який здійснює консультування, - допомогти клієнтові віднайти шляхи і засоби розв'язання проблем, пов'язаних з утрудненнями в міжособистісних стосунках із членами сім'ї.

За свідченням науковців С. Блохи, Е.Г. Ейдеміллера, В.В. Юстіцкіса, для того щоб досягти цієї мети, психолог повинен розв'язати такі завдання:

· розібратися в суті проблеми, допомогти клієнту зняти емоційне напруження, краще усвідомити ситуацію, що склалася, застосовуючи рефлексивне вислуховування клієнта;

· розширити уявлення клієнта про себе, проблемну сімейну ситуацію, навколишню дійсність загалом, у результаті чого він починає по-новому бачити й оцінювати ситуацію, намагається знайти альтернативні варіанти поведінки в ній;

· допомогти клієнтові взяти на себе відповідальність за власний «внесок» у сімейну ситуацію;

· підтримати у клієнта віру в себе, готовність реалізувати виявлені способи подолання сімейних проблем насамперед через зміну власного ставлення до них і власної поведінки [9; 28].

У результаті психолог-консультант створює атмосферу доброзичливої довіри і як компетентніша у проблемі людина (завдяки професійній навченості) допомагає клієнтові віднайти шляхи її вирішення, подолати труднощі сімейного життя.

Психолог Ю.Е. Альошина вирізняє кілька груп методів і прийомів психологічного консультування сім'ї: загальні навички психологічного впливу; неспецифічні прийоми роботи консультанта; спеціальні прийоми і методи психологічного консультування [2, 68].

Загальні навички психологічного впливу пов'язані насамперед з дотриманням правил ведення консультативного прийому на основі етичних і професійних норм і принципів. При цьому вербальна і невербальна поведінка психолога допомагає створити сприятливий психологічний клімат бесіди, конструктивно проаналізувати ситуацію, з'ясувати істинні причини виникнення проблеми, сформувати у клієнта впевненість у дієвості психологічних рекомендацій і бажання скористатися ними.

Неспецифічні прийоми роботи психолога-консультанта припускають використання різних технік і завдань, спрямованих на розв'язання завдань психологічного консультування незалежно від його цілей [2, 69].

Наприклад, домашні завдання клієнтам (ведення щоденника самоспостереження; завдання, які передбачають бесіди на задані теми, що їх мають вести члени сім'ї протягом певного часу; завдання фіксувати за заданим планом позитивних і негативних реакцій на дії інших членів сім'ї; завдання застосовувати певний час ті форми спілкування, відсутність яких призвела до складної сімейної ситуації) допомагають їм закріпити позиції і навички, засвоєні під час консультування [7, 62].

Запитання, сформульовані так, щоб відповідь на них припускала зміну позиції клієнта до його проблеми (наприклад, розповісти про сімейні відносини з погляду іншого члена сім'ї), стимулюють розвиток ширшого уявлення клієнта про ситуацію.

Як вказує Ю.Е. Альошина, спеціальні прийоми і методи психологічного консультування спрямовані на розв'язання конкретних завдань сімейного консультування. Так, використання «техніки списків» ґрунтується на тому, що важливим показником сприятливого сімейного клімату є спільне проведення дозвілля, що викликає задоволення членів сім'ї. Завдання консультанта - знайти у подружжя спільні інтереси й орієнтувати їх на виконання загальної справи, обговоривши й усунувши всі можливі перешкоди і труднощі. З цією метою, попередньо пояснивши подружжю, що і навіщо кожний робитиме, психолог пропонує кожному з них записати на окремому аркуші паперу те, що його було б цікаво і приємно робити на дозвіллі [2, 70].

Отримавши від подружжя два списки, консультант намагається знайти спільні справи, які подружжя могло б робити разом найближчими днями, а якщо спільних інтересів практично немає, запропонувати компромісний варіант [7, 63].

Аналогічно застосовують “техніку контрактів”, коли подружжя (або інші члени сім'ї) на окремих аркушах записують вимоги і побажання стосовно один одного.

За свідченням О.І. Бондарчук, схема процесу психологічного консультування передбачає сім фаз:

1. Створення клімату, що забезпечує успішне консультування шляхом вираження психологом позитивних установок на клієнта, переконання його в щирій зацікавленості у вирішенні проблеми і бажанні допомогти;

2. Створення своєрідного «катарсису», який виникає внаслідок того, що клієнтові надається можливість висловитися з проблеми, звільнитися від негативних емоцій;

3. Усунення (по можливості) деструктивного фону через осмислення проблеми і переорієнтацію клієнта на позитивне, що є в цій ситуації;

4. Постановка консультантом діагнозу, тобто з'ясування причини звернення клієнта в консультацію, про що клієнтові не повідомляється;

5. Психолог допомагає клієнту самостійно поставити «діагноз» проблемної ситуації;

6. Клієнт має усвідомити наявні варіанти вирішення проблеми і вибрати один з них. При цьому всі рішення клієнт повинен приймати самостійно, бо тільки тоді він почуватиметься відповідальним за власні вчинки і не відмовиться від прийнятого рішення в разі труднощів, що виникнуть;

7. Закріплення мотивації щодо виконання прийнятого рішення. Ця схема може змінюватися залежно від тривалості і характеру консультування [7, 64-65].

Консультації, що мають власне психологічний характер, пов'язані насамперед з корекцією установок, стосунків, поведінки клієнта. При цьому психолог може використовувати спеціальні техніки (наприклад, елементи психодрами), спрямовані на розширення уявлень клієнта про себе і сімейну ситуацію. У такому консультуванні вирізняють первинний прийом, коли психолог вислуховує скарги клієнта, визначає його проблему за допомогою певних психодіагностичних процедур, а також цілі і завдання подальшої роботи.

На другому етапі консультування клієнт залучається до активного і глибокого осмислення своїх проблем. З цією метою психолог використовує спеціальні вправи і завдання, при виконанні яких з'ясовуються почуття, переживання клієнта, програються різні альтернативні варіанти взаємин клієнта з членами сім'ї з метою підготовки його до змін своєї поведінки [7, 66-67].

На заключному етапі консультування психолог підбиває підсумки виконаної роботи, відзначає досягнення клієнта, заохочуючи його на подальші конструктивні кроки.

У разі потреби (і бажання клієнта) здійснюється психологічна корекція глибинних особистісних проблем клієнта, що спричинили його сімейні труднощі. Механізмами психологічної корекції є базисні та психотехнічні засоби (організація спілкування, моделювання досвіду реальної життєдіяльності, практики нових соціальних стосунків, удосконалення механізмів переживань, відчуття тощо) і спеціальні психотехнічні дії (техніка безоцінного, емпатійного слухання, техніка психодрами та ін.).

Е.Г. Ейдеміллер та В.В. Юстіцкіс вказують, що у сімейній психотерапії існує кілька підходів, найвідомішими з яких є такі:

· психодинамічний, що ґрунтується на аналізі неусвідомлюваних бажань і психологічних проблем, пережитих на ранніх етапах онтогенезу; досягненні інсайту - усвідомлення того, як невирішені проблеми впливають на сімейні стосунки, виникнення неврозів і неконструктивної поведінки членів сім'ї;

· еклектичний, що інтегрує методи і прийоми особистісно-орієнтованої і поведінкової терапії, методи, які ґрунтуються на лікувальному ефекті навіювання (аутогенне тренування, медитація, гіпноз);

· системний, який ґрунтується на припущенні, що причини психологічних проблем і їх вирішення нерозривно пов'язані з характеристиками функціонування сім'ї як цілісної структури [28, 58].

Саме системний підхід, на думку Е. Ейдеміллера, вважається нині одним з найперспективніших, економічно доцільних, терапевтично ефективних напрямків у сімейній психотерапії. Системна сімейна терапія доцільна для родин, члени яких не відчужені один від одного, а об'єднані емоційними й особистісними «симбіотичними зв'язками» [28, 60], що призводять до гострих і хронічних конфліктних стосунків, неврозів, психосоматичних захворювань.

Недоцільно здійснювати системну психотерапію за наявності в сім'ї дітей дошкільного віку; ригідності життєвих установок членів сім'ї, особливо пов'язаних з їх переломним віком; стійких відхилень характеру у когось із членів сім'ї у вигляді істероїдної, епілептоїдної і паранойяльної психопатій; тимчасових психотичних станів [28, 61].

На думку В. Сатір [23], у системній сімейній терапії вирізняють три стадії. Перша стадія - збирання інформації, коли психотерапевт з'ясовує, що власне члени сім'ї хочуть кожний для себе і для сім'ї загалом, як, на їхню думку, має функціонувати сімейна система, визначає поточний сімейний стан з метою виявлення ресурсів, які має сім'я в цей момент; що поки унеможливлює досягнення бажаного стану. На цій стадії члени сім'ї набувають такого досвіду, що може стати моделлю їхньої майбутньої поведінки. Це досягається формуванням у членів сім'ї відчуття впевненості в собі й у терапевті як надійному посередникові; усвідомленням членами сім'ї процесу, у результаті якої вони опинилися у складній сімейній ситуації; встановленням відповідності між відчуттями кожного члена сім'ї і їхнім вербальним вираженням; визначенням точок дотику почуттів, бажань членів сім'ї, способів координації відчуттів і станів, яких вони хочуть досягти [23, 78-80].

На другій стадії - перетворення сімейної системи - психотерапевт допомагає сім'ї набути досвіду, що стане моделлю оптимального сімейного функціонування. Це досягається руйнуванням неконструктивних шаблонів спілкування, встановленням ефективного зворотного зв'язку, показу можливих перспектив розвитку сімейних стосунків, конструюванням нових моделей стосунків членів сім'ї при використанні насамперед техніки психодрами, створенням «сімейних скульптур» та ін.

Третя, заключна, стадія психотерапії зводиться до закріплення позитивних змін, які члени сім'ї виробили на попередніх стадіях [23, 82].

В. Сатір зазначає, що найбільш бажаним результатом сімейної терапії є не просто набуття досвіду спілкування, який сім'я може використовувати для подальшого розвитку, а й розуміння цього досвіду і конкретних прийомів, які використовував терапевт і члени сім'ї для гармонізації сімейних стосунків. З цією метою терапевт робить послідовний і детальний огляд психотерапевтичного процесу, виокремлюючи важливі стадії сімейних змін, засоби і можливості, необхідні членам сім'ї для подальшого розвитку.

**Висновок до 3 розділу:**

У науковій роботі нам вдалося дослідити безліч складників ціннісно-смислової сфери особистості, для більш комфортного використання і виділення основних факторів, в математико- статистичній обробці ми використовували багатовимірний метод, застосовуваний для вивчення взаємозв'язків між значеннями змінних – факторний аналіз.

Для цього була створена експериментальна вибірка з 50 респондентів, що включає подружні пари зі стажем до 5 і від 10 років у шлюбі.

Нами використовувався факторний аналіз. З допомогою факторного аналізу ми виявили 4 фактори взаємозв'язку ціннісно-смислової сфери подружжя , що мають психологічне благополуччя у сім’ї: соціальна зрілість, високий рівень матеріальних домагань, активне співробітництво, низький рівень залучення до професії. На основі отриманих результатів були запропоновані рекомендації по оптимізації відносин в парі.Таким чином, можна, можливо сказати, що гіпотеза, поставлена в даній роботі підтвердилася.

**ВИСНОВОК**

1. Проведено теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми ціннісно-смислової сфери особистості в період ранньої дорослості свідчить про те, що даній темі присвячені дослідження таких вчених як, До. Роджерс, А.Г., Отрут В.А., Рубінштейн С.Л., М. Рокич. Ціннісно-смислова сфера особистості включає в себе два основних складники - систему ціннісних орієнтацій, відповідальних за спрямованість особистості і систему особистісних смислів, що мають суб'єктивну значущість для людини. Представники гуманістичного напряму психології (А. Маслоу, До. Роджерс) вважали, що система ціннісних орієнтацій є регулятором вищих людських цінностей, смислових утворень. А. Маслоу розглядав цінності в руслі феномена самоактуалізації як прагнення людини до більш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, свого потенціалу.

У вітчизняній психології ціннісно-смислова сфера розглядається як провідний компонент спрямованості, яка, за словами Б. Ф. Ломова, є провідною характеристикою особистості. Він визначає спрямованість як системотворчу властивість особистості, яка визначає її психологічний склад. У спрямованості виражаються цілі та мотиви особистості, її ставлення до різних сторін насправді. Спрямованість може бути виявлена при вивченні всієї системи психологічних властивостей і станів особистості (інтересів, схильностей, мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій, інтелектуальних особливостей і пр.). А. н. Леонтьєв зазначає, що «говорячи про особистість людини, ми завжди, фактично, маємо на увазі, ту або іншу спрямованість людини, створювану наявністю ведучих життєвих мотивів, які є світлом цих головних ведучих мотивів». Таким чином, ціннісно-смислові орієнтації займають місце на перетині двох великих предметних областей: мотивації і світоглядних структур свідомості. Ціннісно-смислова сфера, будучи центральним ядром структури особистості, визначає її спрямованість, виступаючи основою регуляції соціальної поведінки особистості Функцією ціннісних орієнтацій є виконання стратегічних життєвих цілей і мотивів діяльності людини. З точки зору Д.А.Леонтьєва, в дану систему також входять соціальні цінності, визнані людиною, але не завжди прийняті нею в якості важливих цілей і принципів в своє життя (Леонтьєв, 2010).

Для стабільності молодої сім'ї важлива узгодженість думок про те, в якій мірі дружина повинна присвятити себе професійній діяльності, а в якій сімейним обов'язкам. Від вирішення залежить стиль відносин у сім'ї – траиційний чи сучасний. [28; 195]. Так, у дослідженні, проведеному Ю.Є. Альошиною та І.Ю. Борисовим, показано, що структура сімейних ролей значно змінюється під час циклу розвитку сім'ї, відбуваються і значні зміни в плані традиційності - егалітарності розподілу ролей між подружжям, і якщо, як показало дослідження, деяке зрушення у бік традиційніших відносин сприяє підвищенню психологічного благополуччя сім’ї на певних етапах циклу розвитку сім'ї, то в інші періоди підвищення психологічного благополуччя сім’ї, навпаки, сприяє збільшення егалітарності (тобто розподілу ролей між чоловіком і дружиною переважно порівну, поза залежності від статі) подружніх відносин [3].

 У психологічному дослідженні основний акцент ставиться на вивченні саме психологічного благополуччя сім’ї. Більшість фахівців визначають це як внутрішню суб'єктивну оцінку, ставлення подружжя до власного шлюбу. На думку сучасних вчених (Т. А. Гурко, Т. А. Андрєєва, С. І. Голод , Є. Ю. Альошина, Л. Я. Гозман), стабільність сім'ї та задоволеність шлюбом не взаємовиключні поняття, вони мають багато загального, але однозначного значення вони не мають. Високостабільні

шлюби не завжди характеризуються високим рівнем психологічного благополуччя сім’ї (наприклад, для традиційних сімей цілком звичайний стабільний шлюб при повній незадоволеності подружжя своїми відносинами, а в сучасної сім'ї подібна незадоволеність може привести до розриву навіть при наявності дітей).

Другий фактор був названий нами «Високий рівень матеріальних домагань» (значимість фінансової забезпеченості сім'ї, високі запити, в том числі і матеріальні, а також сміливість-ризикованість). Даний фактор описує спрямованість особистості на отримання найвищого матеріального благополуччя для членів сім'ї. І, одночасно, і розважливість, і сміливість під час реалізації даних планів. Зацікавленість обох з подружжя в матеріальному благополуччі, в підвищенні рівня матеріальних благ для членів своєю сім'ї як загальна цінність не може не згуртовувати подружжя. При цьому можна припустити, що наявність цієї цінності лише в одного з подружжя може наводити до порушення відносин.

Третій фактор, названий «Активне співробітництво» характеризується вмінням працювати в парі, бути не тільки лідером, але і відомим, працювати під керівництвом іншого. Даний параметр є, на наш погляд, одним з самих складних при формуванні взаємовідносин, і не припускає конкурування, домінантність у обох подружжя.

Останній, але не менше цікавий фактор «Низький рівень залучення в професію», свідчить про тому, що у кожного з подружжя сформоване бачення про те, що робота, служіння професії – це не найважливіше, коли йдеться про сім'ю. Безумовно, подружжя є, як правило, працюючими людьми. Але «родина» та «професія» не перебувають для задоволеного шлюбом подружжя на одній чаші ціннісних терезів.

Були розроблені рекомендації для практичних психологів по подружньому консультуванні по оптимізації відносин в парі.

Проведена робота свідчить про необхідності створення і реалізації спеціальних психологічних технологій, спрямованих на вивчення і формування психологічної готовності до вступу в шлюб у молоді. З урахуванням отриманих результатів психологу необхідно при роботі з молодими людьми, які мають намір вступити в шлюбні відносини використовувати вправи, психологічні техніки спрямовані на усвідомлення відповідальності, розуміння суті майбутніх обов'язків.

Таким чином, в ході дослідження всі завдання були вирішені, мета досягнута, гіпотеза підтверджена.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Альошина Ю. Є. Сімейне та індивідуальне психологічне консультування. - М .: Редакційно-видавничий центр Консорціуму "Соціальне здоров'я", 1993. - 172 с.

2. Андреас С. Ефективна психотерапія. Патерни магії Вірджинії Сатир. - СПб .: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007. - 218 с.

3. Варга А. Я., Драбкіна Т. С. Системна сімейна психотерапія: Короткий лекційний курс. - СПб .: Мова, 2001. - 144 с.

4. Вебер Г. Кризи любові: Системна психотерапія Берта Хеллінгера. -М .: Видавництво Інституту Психотерапії, 2002. - 304 с.

5. Вітакер К. Опівнічні роздуми сімейного терапевта. - М .: Незалежна фірма "Клас", 1998. - 205 с.

6. Грюнвальд Б. Б., Макабі Г. В. Консультування сім'ї / Пер. з англ. - М .: Когито-Центр, 2004. - 416 с.

7. Єлізаров А. Н. Основи індивідуального та сімейного психологічного консультуванняІ-М .: «Ось-89», 2003. - 336 с.

8. Єлізаров А. Н. Психологічне консультування сім'ї: Навчальний посібник. - М .: «Ось-89», 2004. - 399 с.

9. Карабанова O.A. Психологія сімейних відносин та основи сімейного консультування: Навчальний посібник. - М .: Гардарики, 2004. - 320 с.

10. Литвак М. Е. Психотерапевтичні етюди. Навчальний посібник - Ростов Н / Д .: Вид-во «Пайк», 1996. - 224 с.

11. Маданес К. Стратегічна сімейна терапія. - М .: Незалежна фірма "Клас", 1999. - 272 с.

12. Малкіна-Пих І.Г. Сімейна терапія. Довідник практичного психолога. - М .: Изд-во Ексмо, 2006. - 992 с.

13. Минухин С., Фішман Ч. Техніки сімейної терапії. Пер. з англ. - М .: Незалежна фірма «Клас», 1998. - 304 с.

14. Навайтіс Г. Сім'я в психологічній консультації. - М .: Моск. псіх.-соц. інститут, 1999. - 244с.

15. Основи психології сім'ї та сімейного консультування / Под ред. Посисоева H.H. - М .: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕС, 2004. - 328 стор.

16. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування: Учеб. посібник для студентів вищ. навч. закладів / За ред. Е. Г. Сіляевой. - М .: Видавничий центр «Академія», 2002. - 192 с.

17. Пеппі П. Сімейна терапія і її парадокси / Пер. з англ. - М .: Незалежна фірма "Клас", 1998. - 228 с.

18. Саймон Р. Один до одного: Бесіди з творцями сімейної терапії / Пер. з англ. - М .: Незалежна фірма "Клас", 1996. - 224 с.

19. Сатир В. Ви і ваша сім'я. Керівництво з особистісного росту / Пер. з англ. - М .: Квітень Прес, Вид-во ЕКСМО-Прес, 2000. - 320 с.

20. Сатир В. Як будувати себе і свою сім'ю. - М .: «Педагогіка-Прес», 1992.-192 с.

21. Сатир В. Сімейна терапія. Практичний посібник. - М .: Інститут загальногуманітарних досліджень, 2009 - 224 с.

22. Сімейна психотерапія. Хрестоматія / Упорядники: Ейдеміллер Е. Г., Александрова Н. В., Юстицкис В. - СПб: Пітер, 2000. - 512 с.

23. Сім'я в психологічній консультації: Досвід і проблеми психологічного консультування / Под ред. A.A. Бодальов, В. В. Столина; Наук.-дослід. ін-т загальної та педагогічної психології Акад. пед. наук СРСР. - М .: Педагогіка, 1989. - 208 с.

24. Скіннер Р., Клііз Д. Сім'я і як в ній уціліти / Пер. з англ. Н. М. Падалко. - М .: Незалежна фірма «Клас», 1995 - 272 с.

25. Хейлі Д., Еріксон М. Стратегії сімейної терапії / Переклад з англ. -М .: Інститут загальногуманітарних досліджень, 2001. - 448 с.

26. Хоментаускас Г. Т. Сім'я очима дитини. - М .: Педагогіка, 1989. -160 с.

27. Черніков A.B. Системна сімейна терапія: Інтеграційна модель діагностики. - Изд. 3-е, испр. і доп. - М .: Незалежна фірма "Клас", 2001.-208 с.

28. Шерман Р., Фредман Н. Структуровані техніки сімейної і подружньої терапії: Керівництво. - М .: Незалежна фірма «Клас», 1997.-336 с.

29. Шнейдер Л. Б. Психологія сімейних відносин. Курс лекцій. - М .: Изд-во ЕКСМО-Прес, 2000. - 512 с.

30. Ейдеміллер Е. Г., Добряков І. В., Микільська І. М. Сімейний діагноз і сімейна психотерапія. Навчальний посібник для лікарів і психологів. Вид. 2-е, испр. і доп. - СПб .: Мова, 2006. - 352 с

31. Ейдеміллер Е. Г., Юстицкис В. Психологія та психотерапія сім'ї. - СПб .: Видавництво "Пітер", 1999. - 656 с.

32. А. Л. Венгер. Психологічні рисункові методи. Владос-Прес, 2003.

***ДОДАТОК 1.***

ОПИТУВАЛЬНИК ЗАДОВОЛЬНОСТІ ШЛЮБОМ В. В. СТОЛІНА, Т.А.РОМАНОВОЇ, Г.П.БУТЕНКО

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному життя, вони неминуче втрачають взаєморозуміння та гостроту сприйняття іншої людини.
	1. Правильно.

Б. Не впевнений.

* 1. Неправильно.
1. Ваші подружні відносини приносять вам…
	1. Швидше, занепокоєння і страждання. Б. Важко відповісти.
	2. Швидше, радість і задоволення.
2. Родичі і друзі оцінюють (оцінювали) ваш шлюб як…
	1. Вдалий.

Б. Щось середнє.

* 1. Невдале.
1. Якщо б ви могли, те…
	1. Багато що змінили б в характері вашого партнера (вашою подружжя). Б. Важко сказати.
	2. Не стали б нічого міняти.
2. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все докучає, в том числі і с ексуальні відносини.
	1. Правильно.

Б. Важко сказати.

* 1. Неправильно.
1. Коли ви порівнюєте ваше сімейне життя з сімейний життям ваших друзів і знайомих, вам здається…
	1. Що ви нещасніший інших. Б. Важко сказати.
	2. Ви щасливіше інших.
2. Життя без сім'ї, без близької людини - занадто висока ціна за повну самостійність.
	1. Правильно.

Б. Важко сказати.

* 1. Неправильно.
1. Ви вважаєте, що без вас життя вашого партнера (вашого подружжя) була б неповноцінним.
2. Так, вважаю.

Б. Важко сказати.

1. Ні, не вважаю.
2. Більшість людей в якийсь мірі помиляються в своїх очікуваннях щодо шлюбу.
	1. Правильно.

Б. Важко сказати.

* 1. Неправильно.
1. Тільки безліч різних обставин заважає (заважало раніше) подумати вам про розлучення.
2. Правильно.

Б. Не можу сказати.

1. Неправильно.
2. Якщо б повернувся час, коли ви вступали в шлюб, то вашим чоловіком (Дружиною) міг б стати…
	1. Хто завгодно, але тільки не теперішній чоловік (Дружина). Б. Важко сказати.
	2. Можливо, що саме теперішній чоловік (Дружина).
3. Ви пишаєтесь (пишалися раніше), що така людина, як ваш чоловік (дружина), поряд з вами?
	1. Правильно.

Б. Важко сказати.

* 1. Невірно
1. На жаль, недоліки вашого партнера (вашою подружжя) часто переважують його (її) Переваги.
	1. Правильно.

Б. Важко відповісти.

* 1. Неправильно.
1. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються…
	1. Швидше, в характері вашого партнера (вашою подружжя).
	2. Б. Важко сказати.
	3. Швидше, в вас самих.
2. Почуття, з якими ви вступали в шлюб…
	1. Посилилися.

Б. Важко сказати.

* 1. Ослабли.
1. Шлюб притуплює творчі можливості людини.
	1. Правильно.

Б. Важко сказати.

* 1. Неправильно.
1. Можна, можливо сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) має такі переваги, які компенсують його її) недоліки.
2. Згоден.

Б. Щось середнє.

1. Ні, не згоден.
2. На жаль, у вашому шлюбі не все іде (було) благополучно з емоційною підтримкою друг друга.
	1. Правильно.

Б. Важко сказати.

* 1. Неправильно.
1. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, каже невпопад, недоречно жартує.
	1. Правильно.

Б. Важко сказати.

* 1. Неправильно.
1. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі.
	1. Правильно.

Б. Важко сказати.

* 1. Неправильно.
1. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку та організованості, яких ви чекали.
2. Правильно.

Б. Важко сказати.

1. Неправильно.
2. Не мають рацію ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина менше всього може розраховувати на повагу.
3. Згоден.

Б. Важко сказати.

1. Не згоден.
2. Як правило, суспільство вашого партнера доставляє (доставляло раніше) вам задоволення.
3. Правильно.

Б. Важко сказати.

1. Неправильно.
2. Насправді сказати, в вашому подружньому житті не було ні одного світлого моменту.
3. Правильно.

Б. Важко сказати.

1. Неправильно.

***ДОДАТОК 2***

Методика М.Рокіча «Ціннісні орієнтації»

| **Термінальні цінності** | **ранг** | **Інструментальні цінності** | **ранг** |
| --- | --- | --- | --- |
| Активна діяльна життя (повнота і емоційна насиченість життя) |  | Акуратність (охайність, вміння тримати в порядку речі, чіткість у ведення справ) |  |
| Життєва мудрість (зрілість думок і здоровий сенс, досягаються завдяки життєвому досвіду) |  | Вихованість (хороші манери, вміння вести себе в відповідно з нормами культури поведінки) |  |
| Здоров'я (фізичне і психічне) |  | Високі запити (високі вимоги до життя та високі домагання) |  |
| Цікава робота |  | Життєрадісність (оптимізм, почуття гумору) |
| Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі та в мистецтві) |  | Виконавчість (дисциплінованість) |  |
| Любов (духовна та фізична близькість з коханим людиною) |  | Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче) |  |
| Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних проблем) |  | Непримиренність до недоліків в собі та інших |  |
| Наявність добрих і вірних друзів |  | Освіта (широта знань, високий культурний рівень) |
| Громадське визнання (повага оточуючих, колективу, колег) |  | Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово) |
| Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток) |  | Раціоналізм (уміння здорово та логічно думати, приймати обдумані, раціональні рішення) |  |
| Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей) |  | Самоконтроль (стриманість, самодисципліна) |  |
| Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення) |  | Сміливість в відстоюванні свого думки |  |
| Свобода (самостійність, незалежність в судженнях і вчинках) |  | Чуйність (дбайливість) |  |
| Щасливе сімейне життя |  | Терпимість (до поглядів і думок |  |

|  |  | інших, вміння прощати іншим їх помилки та помилки) |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Щастя інших (Добробут, розвиток та вдосконалення інших людей, всього народу, людства в загалом) |  | Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички) |  |
| Творчість (можливість займатися творчістю) |  | Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами) |  |
| Впевненість в собі (Внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) |  | Чесність (Правдивість, щирість) |  |
| Задоволення (приємне, необтяжливе дозвілля, відсутність обов'язків, розваги) |  | Ефективність в справах (працелюбність, продуктивність в роботі) |  |



***ДОДАТОК 3***

Опитувальник «ПЕА» (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність; О.М. ВОЛКОВА)

1. Я легко читаю її (його) думки.
2. Я важко вгадую її (його) настрій.
3. Я розумію її (його) без слів.
4. Мені важко передбачити, як вона (він) буде вести себе в тій або інший ситуації.
5. Я добре знаю її (його) смаки і звички.
6. Мені важко передбачити її (його) думка по тому або іншому питанню.
7. Я знаю, чого вона (він) хоче, до чому прагне.
8. Мені здається, я погано її (його) розумію.
9. Вона (він) часто дивує мене вчинками, яких я від неї (нього) не чекав (а).
10. Я добре знаю її (його) переваги і недоліки.
11. Її (його) внутрішні переживання залишаються для мене загадкою.
12. Я знаю, на що вона (він) здатна (Здатний), а на що - ні.
13. Я знаю, що для її (його) важливо в життя.
14. Часто з'ясовується, що я неправильно її (його) зрозумів.
15. Мені важко сказати, що її (його) може засмутити або порадувати.
16. На мене благотворно діє просто її (його) присутність.
17. Мені подобається слухати її (його) голос, дивитися на її (його) особа.
18. Мене дратують її (його) манери.
19. Він чи вона-неприємна особа
20. Мені подобається спостерігати, як вона (він) ходить, працює, сидить.
21. Мені неприємні її (його) поцілунки, дотики, ласка.
22. Мені подобається її (його) сміх, посмішка.
23. Я важко переношу розлуку з нею (ним).
24. Щось в її (його) зовнішності мені явно не подобається.
25. Я часто критикую її (його) дії і висловлювання.
26. Часто вона (він) висловлює слушні і розумні думки.
27. Її (його) погляди на багато речей неприйнятні для мене.
28. Я дорожу її (його) думкою про мене
29. Я пишаюся тим, що вона (він) мій друг.
30. Я рідко погоджуюсь з її (його) думками і оцінками.
31. Поруч з нею (Ним я відчуваю себе легко і розкуто.
32. У її (його) присутності у мене піднімається настрій.
33. Поруч я легко втомлююсь, дратуюсь, виходжу з себе.
34. Я готовий(а) відкласти важливі справи, лише б побути поряд.
35. Часто у мене з'являється бажання відпочити від неї
36. Я відчуваю себе краще, коли вона (він) Відсутній.
37. Я знаходжу в ній (ньому) багато особистих переваг, за які я її (його) поважаю як людину
38. Серед моїх знайомих і близьких вона (він) - сама авторитетна для мене людина.
39. Коли мені важко що-небудь вирішити, я частіше всього раджусь
40. Вона (він) легко може мене переконати.
41. Я вважаю, що у неї (нього) добре працює голова.
42. Я цікавлюсь тими книгами і фільмами, які зробили на її (його) враження.
43. Вона (він) цікава людина, я не сумую.
44. Іноді мені здається, що вона (він) недалека людина.
45. У ній є такі якості, які я хотів(ла) б бачити у себе.

***ДОДАТОК 4***

Тест Сакса Леві «Незакінчені речення»

* 1. Думаю, що мій батько рідко
	2. Якщо всі проти мене, то
	3. Я завжди хотів
	4. Якщо б я займав керівний пост
	5. Майбутнє здається мені
	6. Моє керівництво
	7. Знаю, що безглуздо, але боюся
	8. Думаю, що справжній друг
	9. Коли я був дитиною
	10. Ідеалом жінки (чоловіки) для мене є
	11. Коли я бачу жінку поряд з чоловіком
	12. У порівнянні з більшістю інших сімей моя сім'я
	13. Краще всього мені працюється з
	14. Моя матір і я
	15. Зробив б все, щоб забути
	16. Якщо б мій батько тільки захотів
	17. Думаю, що я достатньо здатний, щоб
	18. Я міг б бути дуже щасливим, якщо б
	19. Якщо хтось працює під моїм керівництвом
	20. Сподіваюся на
	21. У школі мої вчителі
	22. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюся
	23. Не люблю людей, які
	24. Колись
	25. Вважаю, що більшість юнаків (Дівчат)
	26. Подружнє життя здається мені
	27. Моя сім'я поводиться зі мною, як з
	28. Люди, з якими я працюю
	29. Моя матір
	30. Моєю самою великою помилкою було
	31. Я хотів б, щоб мій батько
	32. Моя найбільша слабкість полягає в тому
	33. Моїм прихованим бажанням в житті
	34. Мої підлеглі
	35. Настане той день, коли
	36. Коли до мене наближається мій начальник
	37. Хотілося б мені перестати боятися
	38. Більше всіх люблю тих людей, які
	39. Якщо б я знову став молодим
	40. Вважаю, що більшість жінок (чоловіків)
	41. Якщо б у мене була нормальне статеве життя
	42. Більшість відомих мені сімей
	43. Люблю працювати з людьми, які
	44. Вважаю, що більшість матерів
	45. Коли я був молодим, то відчував вину, якщо
	46. Думаю, що мій батько
	47. Коли мені не щастить, я
	48. Більше всього в житті я хотів б
	49. Коли я даю іншим доручення
	50. Коли буду старим
	51. Люди, перевагу яких над собою я визнаю
	52. Мої побоювання не раз змушували мене
	53. Коли мене ні, мої друзі
	54. Моїм самим живим спогадом дитинства є
	55. Мені дуже не подобається, коли жінки (чоловіки)
	56. Моя статева життя
	57. Коли я був дитиною, моя сім'я
	58. Люди, які працюють зі мною
	59. Я люблю свою матір, але
	60. Саме найгірше, що мені трапилося здійснити, це