

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

ВАСИЛЬЕВА ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ГАРМОНИЗАЦИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ
ПАРТНЕРОВ В МОЛОДЫХ СУПРУЖЕСКИХ ПАРАХ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Психология семьи и семейное консультирование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Груздева О.В.

 11.06.21
Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Арамачева Л.В.

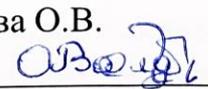
 11.06.21
Научный руководитель
канд. филол. наук, доцент Кухар М.А.

Дата защиты

21.06.21

Обучающийся

Васильева О.В.

 - 11.06.21

Оценка _____

Красноярск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ГАРМОНИЗАЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЕЙНОЙ ПАРЕ	13
1.1. Современная семья как трансформирующийся социальный институт в трудах отечественных и зарубежных авторов	13
1.2. Категория «гармоничные отношения» в отечественной и зарубежной психологической науке.....	19
1.3. Удовлетворенность браком как интегративный показатель качества отношений партнеров (супругов).....	30
Выводы по главе 1.....	34
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СУПРУЖЕСКИХ ПАР С ЦЕЛЬЮ ГАРМОНИЗАЦИИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ.....	38
2.1. Основные характеристики комплексной программы гармонизации отношений в семейной паре.....	38
2.2. Эмпирическое исследование эффективности программы гармонизации отношений партнеров в семейной паре	45
2.3. Рекомендации для супругов, психологических служб семьи, психологов по работе с программой гармонизации отношений партнеров в семейной паре	58
Выводы по главе 2.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	70
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	79

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Семья и взаимоотношения в семье являются актуальным предметом изучения всех общественных наук – психологии, социологии, философии, педагогики, демографии. Особое внимание к семье, рассматриваемой и в качестве социального института, и в качестве малой группы, определяется тем, что в настоящее время семья претерпевает серьезные трансформации. Необходимость изучения вопросов семьи имеет огромное значение, поскольку семья является одним из главных социальных институтов, закладывающих основу дальнейшего социального развития.

Что касается супружества, в настоящее время продолжается процесс замены традиционных установок на брак, при этом новые не обладают достаточной степенью устойчивости. В связи с этим становится все более актуальной проблема увеличения числа браков, не оформленных юридически, а также рост числа детей, рожденных вне брака. Наличие описанных негативных тенденций, относящихся к семье, подтверждается данными статистики за последние годы. Так, согласно данным Росстата, по итогам 2018 года число зарегистрированных браков в России снизилось на 12,7% по сравнению с 2017 годом и составило 917 тысяч. В 2018 году зарегистрировано 6,1 браков и 4 развода на 1000 населения [1]. Приведенные факты свидетельствуют об актуальности исследования вопросов семьи и супружеских отношений. Таким образом, в современных условиях перед общественными и гуманитарными науками, изучающими институт семьи, ставятся все новые теоретические и практические задачи.

Кроме обозначенных выше объективных негативных тенденций, подтверждающихся данными статистики, можно отметить также сугубо психологические проблемы современной семьи, которые являются следствием увеличения психоэмоциональных перегрузок у населения и проявляются в семье в виде утраты теплых, доверительных отношений между ее членами [2]. Поскольку качество взаимоотношений между супругами в

семье является первичным и выступает основой будущего как в семейных союзах (включая конвенциональные), так и в семьях с детьми, укрепление брака и гармонизация супружеских отношений, особенно в молодой семье, является одним из наиболее актуальных направлений в практической психологии.

Противоречия. Принимая во внимание наличие большого объема работ, посвященных изучению вопросов супружеской совместимости и взаимопонимания в семье, следует отметить, что в настоящее время практически нет специальных трудов, направленных на исследование такого фактора оптимизации взаимопонимания в семейной паре как гармонизация супружеских отношений. Таким образом, ценность исследования гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах можно обозначить, как минимум, на трех уровнях: на уровне семьи как социального института, на уровне семьи как малой группы, а также на уровне научного знания.

Проблема исследования. Малоизученность способов гармонизации межличностных отношений супругов составляет проблему исследования. Наблюдается дефицит специально разработанных программ комплексного психологического сопровождения процесса гармонизации супружеских отношений с целью повышения уровня удовлетворенности партнеров браком и повышения общего уровня осознанности партнеров. Решение обозначенной проблемы является целью нашего исследования.

Разработка, апробация и внедрение эффективных инструментов гармонизации отношений в семейных парах позволит оптимизировать пути достижения эффективного функционирования семьи в современных условиях. Именно поэтому в настоящей работе мы будем фокусировать внимание на исследовании взаимоотношений, которые складываются в семье между супругами – мужчиной и женщиной. Без знания психологических особенностей взаимопонимания супругов и без применения этих знаний

на практике с целью создания оптимального уровня взаимопонимания, нельзя говорить о гармоничном семейном союзе и его дальнейшем функционировании – как в каждом отдельном случае, так и в целом в социальной системе.

На уровне семьи как социального института, отвечающего за будущее общества проблема исследования определяется имеющимися противоречиями между потребностью современного социума в крепкой, психически здоровой семье – с одной стороны, и ростом числа распадов брачных союзов, обусловленным, в частности, распространенностью дисгармонии во взаимоотношениях между супругами, сопровождающейся низким уровнем удовлетворенности браком – с другой [3; 4].

На уровне семьи как малой группы, ценной с точки зрения эмоционального и психического здоровья личности необходимость данного исследования определяется потребностью супругов во взаимопонимании – с одной стороны, и недостаточным уровнем осознанности и навыков конструктивных межличностных отношений у них – с другой [5].

На уровне приращения научного знания, данное исследование представляется необходимым ввиду наличия противоречия между потребностью в теоретико-методологическом обосновании коррекции дисгармоничных супружеских взаимоотношений – с одной стороны, и недостаточностью специальных программ психологического сопровождения, направленных на решение указанной проблемы – с другой [6].

Объектом исследования выступают взаимоотношения партнеров в молодых супружеских парах.

Предметом исследования является гармонизация взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах посредством актуализации у супругов жизненных ценностей семьи и повышения уровня осознанности в отношениях.

Цель исследования: поиск психолого-педагогических условий гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах: разработка, обоснование и апробация комплексной программы гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах (на основе актуализации у супругов семейных ценностей и повышения уровня осознанности в отношениях).

Гипотеза исследования заключается в том, что разработанная программа психологического сопровождения семей с проблемами супружеских отношений позволит повысить уровень гармоничности взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах, а именно: повысить уровень удовлетворенности браком, снизить показатели дисгармонии межличностных отношений между супругами.

Для достижения цели предполагается решение ряда теоретических, методических и эмпирических задач:

Теоретические задачи:

- произвести теоретический обзор взглядов современных ученых на характер изменений, которые претерпевает институт семьи в настоящее время;
- осуществить теоретический анализ подходов к раскрытию содержания категории «гармоничные отношения» в отечественной и зарубежной психологической науке;
- рассмотреть удовлетворенность браком как интегративный показатель качества отношений партнеров (супругов).

Методические задачи:

- определить критерии (параметры) гармоничных отношений между партнерами в семейной паре;
- разработать интегративную модель определения уровня гармоничности отношений;

- предложить модель гармонизации отношений в семейной паре посредством повышения качества этих отношений.

Эмпирические задачи:

- разработать и теоретически обосновать комплексную программу гармонизации межличностных отношений партнеров в семейной паре;
- экспериментальным путем проверить эффективность программы гармонизации отношений между партнерами в семейной паре;
- сформулировать рекомендации по работе с программой гармонизации отношений партнеров в семейной паре.

Теоретической базой исследования выступили: современные исследования в области организации психолого-педагогического сопровождения семьи (М.Р. Битянова, А.М. Волков, А.А. Деркач, И.В. Дубровина, В.С. Мухина, В.И. Слободчиков, Р.В. Овчарова, Т.И. Чиркова), исследования молодой семьи (Ю.Е. Алешина, А.Я. Варга, С.И. Голод, С.В. Ковалев, С. Кратохвил, Т.М. Трапезникова, Л.Б. Шнейдер, Э.Г. Эйдемиллер), положения о самореализации личности в брачно-семейной сфере как важнейшем факторе её субъективного благополучия (А. Маслоу, К. Роджерс, И. С. Кон, Л.А. Коростылева); концепция гармонии – дисгармонии межличностных отношений, ключевым показателем которой выступает социально-психологическая дистанция между людьми [7], теории субъективного благополучия (Э. Динер, Р.Е. Лукас, П. Брикман, Р.М. Шамионов и др.), системный подход к семье (Н.Н. Обозов, А.Н. Обозова, С.В. Ковалев, Л.Н. Собчик, А.Н. Волкова, Т.М. Трапезникова и др.), согласно которому взаимоотношения в семье строятся на основании сложившихся у супругов представлений о семье и браке, о нормах в семейных отношениях, которые организуются в ожидания, аттитюды, потребности. На разных стадиях жизненного цикла семьи супружеские отношения видоизменяются.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы в работе были использованы следующие методы:

Теоретические методы. Обзор и анализ психологической, педагогической и философской литературы, включающий обобщение, сравнение, систематизацию и классификацию данных.

Эмпирические методики. Анкетирование, а также моделирование и экспериментальная проверка программы. В качестве психодиагностических методик в исследовании использовались тест-опросник удовлетворенности браком (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко), данная методика представлена в Приложении А; методика «Субъективная оценка межличностных отношений» С.В. Духновского, данная методика представлена в Приложении Б.

В качестве методик психологического сопровождения использовались: психологическая консультация, психологический тренинг.

Аналитические методики исследования. Методы математической обработки полученных данных: количественный и качественный анализ результатов исследования с использованием методов математической статистики: описательная статистика, анализ средних показателей, оценка различий между двумя независимыми выборками с помощью U-критерия Манна-Уитни, качественный анализ и содержательная интерпретация результатов исследования.

Статистические расчеты выполнены с использованием пакета прикладных компьютерных программ универсальной обработки табличных данных Microsoft Excel XP и пакета статистического анализа «Statistical Package for the Social Sciences» (SPSS).

Основные этапы исследования.

Первый этап (октябрь 2019 г. – март 2020 г.) – теоретический. Анализ научной литературы. Определение теоретических, методологических и эмпирических направлений исследования. Описание целей и задач, предмета и объекта, гипотезы исследования. Уточнение содержания используемых научных понятий.

Второй этап (февраль – апрель 2020 г.) – методический. Подбор, систематизация и адаптация психодиагностических методик для проведения эмпирической части исследования. Подготовка и проведение первичного эмпирического исследования (психологическая диагностика пар). Организация и проведение первичного эмпирического исследования (контрольный этап эксперимента). Подготовка базы для разработки программы психологического сопровождения процесса гармонизации молодых супружеских пар.

Третий этап (апрель – сентябрь 2020 г.) – экспериментальный. Разработка программы психологического сопровождения процесса гармонизации молодых супружеских пар. Организация и проведение вторичного эмпирического исследования. (формирующий этап эксперимента).

Четвертый этап (октябрь 2020 г. – апрель 2021 г.) – аналитический. Количественный и качественный анализ полученных результатов.

Математико-статистическая обработка и сравнение эмпирических данных, полученных в ходе первичной и вторичной диагностики. Оценка эффективности программы психологического сопровождения. Оформление текста диссертационного исследования.

Научная новизна диссертации заключается в следующем:

- выявлены и систематизированы основные подходы к раскрытию содержания категории «Гармоничные отношения» в отечественной и зарубежной психологической науке; критерий гармоничности семейных отношений рассмотрен как универсальный маркер любых позитивных сторон этих отношений;
- установлено, что в качестве ключевого (универсального, интегративного, генерального) индикатора гармоничных отношений выступает удовлетворенность супругов этими отношениями;

- теоретически обосновано, что высокое качество семейных отношений соответствует высокому уровню удовлетворенности партнеров браком и является показателем гармоничных отношений между партнерами;
- определены критерии гармоничности супружеских отношений [17];
- предложена модель гармонизации отношений в семейной паре посредством повышения качества этих отношений; определен набор психологических средств коррекции дисгармоничных партнерских отношений;
- разработана и теоретически обоснована комплексная программа гармонизации межличностных отношений между партнерами в паре.

Теоретическая значимость исследования определяется дополнением и уточнением имеющегося знания о гармонизации межличностных отношений в супружеской паре; обоснованием концептуальной модели измерения уровня гармоничности межличностных отношений в семейном союзе, а также обоснованием методов комплексной программы гармонизации межличностных отношений между партнерами в семейной паре. Полученные результаты создают предпосылки для дальнейшего изучения процесса гармонизации отношений партнеров.

Практическая значимость исследования состоит в том, что эмпирическая проверка эффективности разработанной программы гармонизации отношений между партнерами в семейной паре позволяет делать выводы об эффективности выбранных психологических средств коррекции дисгармоничных партнерских отношений; сформулированы рекомендации для супругов, психологов по работе с программой гармонизации отношений партнеров в семейной паре; изучение изменений в уровне удовлетворенности браком у супругов позволило получить данные об особенностях динамики исследуемой феноменологии, а также позволило зафиксировать большой рост удовлетворенности браком (и, соответственно,

более высокие показатели гармонизации отношений) у партнеров, обладающих более высокой степенью осознанности.

База и выборка исследования.

Выборка: в эмпирическом исследовании приняли участие 18 супружеских пар (36 человек) – семейных союзов женщин и мужчин (официально зарегистрированных и консенсуальных браков), проживающих в Красноярске и имеющих запрос на гармонизацию супружеских отношений. Возраст супругов: от 18 до 35 лет.

База исследования: частный психологический центр.

Достоверность и надежность результатов эмпирического исследования обеспечена методологической обоснованностью исходных теоретических позиций, применением системы исследовательских методов, которые отвечают целям и задачам исследования, а также применением математически обоснованных методов исследования, сочетанием качественных и количественных методов измерения.

Основные результаты исследования представлены в работе автора «Гармонизация взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах» [18].

Диссертация состоит из введения, двух глав, включающих по три параграфа, заключения, списка литературы. Во введении представлено обоснование актуальности темы исследования, обозначены его цель и задачи, предмет и объект, гипотеза, описана теоретическая и методологическая база, а также научная и практическая значимость.

В первой главе диссертации – «теоретико-методологические аспекты исследования гармонизации отношений в семейной паре» – уточнены понятия «гармония», «дисгармония» и «гармоничные – отношения», изучены теоретические аспекты исследования современной семьи как трансформирующейся системы, удовлетворенность браком и брачными отношениями рассмотрена в качестве интегрального показателя качества

супружеской жизни, обосновано представление об осознанности как ключевом факторе оптимизации взаимопонимания в семейной паре.

Во второй главе – «психологическое сопровождение супружеских пар с целью гармонизации взаимоотношений» – представлены результаты эмпирического исследования эффективности комплексной программы гармонизации отношений партнеров в семейной паре, представлены рекомендации для супругов, психологических служб семьи, психологов по работе с программой гармонизации отношений партнеров в семейной паре.

В заключении диссертации изложены основные результаты исследования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ГАРМОНИЗАЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЕЙНОЙ ПАРЕ

1.1. Современная семья как трансформирующийся социальный институт в трудах отечественных и зарубежных авторов

Данный параграф посвящен обзору взглядов ученых на вопрос современной семьи, произведён теоретический обзор взглядов современных ученых на характер изменений, которые претерпевает институт семьи в настоящее время. Дается описание тенденций развития семьи в современных условиях, анализируются трансформации, происходящие в семье как части общественной системы – с одной стороны, и как малой группе, где реализуются личностные потенциалы ее членов – с другой.

Важность института семьи и брака в современном обществе неоспорима. При этом большинство исследователей единодушны в том, что последние десятилетия институт семьи переживает кризис. Наиболее актуальными в этой связи являются две тенденции. Первая тенденция заключается в неустойчивости браков и росте числа их распада. Вторая – в снижении показателей рождаемости, которая приводит к значительной потере качества человеческого потенциала [3]. Обозначенные тенденции свойственны не только для России, но и для большинства развитых стран мира, где в настоящее время актуален процесс атомизации общества и феномен сознательной бездетности.

Семья является для человека основой становления, поскольку именно в семье проходит его первичная социализация. В рамках родительской семьи человек получает базовые представления об окружающей действительности, а в последующем реализует себя во взаимоотношениях с другими людьми – в том числе с партнером и детьми уже в собственной семье. Также важно отметить, что при создании собственной семьи не идёт речь о завершении процесса трансформации и развития личности взрослого человека – напротив,

в ходе коммуникации в семейной системе, при разрешении членами семьи возникающих трудностей, с переживанием семьёй её жизненных циклов продолжается развитие личностей всех её членов.

Существует две противоположных идеи относительно перспектив развития современного института семьи – пессимистичная и оптимистичная. Так, одни исследователи утверждают, что институт семьи движется по пути разрушения, что подтверждается утратой тёплых внутрисемейных отношений между членами семьи, нивелированием традиционных семейных ценностей. Другие, сторонники оптимистичных взглядов на происходящие изменения в семье, рассматривают особенности трансформаций данного института как вполне позитивные, включающие в себя движение семейных отношений к идеям партнерства и переход от традиционных стереотипов в конструировании семейных отношений к новым ценностям, диктуемым современностью.

Анализ результатов исследований современных отечественных и зарубежных авторов позволяет предполагать, что развитие семьи пойдет в дальнейшем по пути расширения и дополнения её традиционных функций. Недаром перспективы развития семьи ученые связывают с формированием ее как экономически- и профессионально- ориентированного института [7]. Это означает, что на информационном (постиндустриальном) этапе развития общества семьи всё чаще создаются как способ удовлетворения потребности в качественной социализации, духовного развития и обогащения личности, а не с целью удовлетворения материальных потребностей, как на традиционном (аграрном) этапе развития общества. Вероятно, процесс расширения функций семьи будет сопровождаться изменениями в сторону возрастания ее гибкости и мобильности как формы общественных отношений.

Детальный анализ позитивных и негативных тенденций в развитии семьи в современном обществе дает исследователям основание полагать, что

в настоящее время семья постепенно обретает новую форму и содержание, и соответствующие им усложненные функции.

Поскольку человек по своей природе социален, закономерно то, что его успешность определяется успешностью его взаимодействий с другими людьми, и наоборот, успешность коммуникации с окружающими во многом определяется уровнем персональных достижений человека. В первую очередь этот двусторонний процесс касается коммуникаций человека со значимыми для него (референтными) социальными группами, важнейшей из которых (особенно на ранних этапах развития личности) является семья. Недаром в гуманистической психологии утверждается, что сегодняшний кризис семьи – есть результат и индикатор кризиса идентичности современной личности. Представители гуманистического подхода рассматривают семью в качестве посредника между личностью и социумом в процессе развития этой личности, указывая на тот факт, что любая семья является одновременно как социоцентрированной, так и человеко-центрированной. При этом в последние годы семья проходит этап отыскания своего человеко-центрированного статуса [8].

Таким образом, несмотря на то, что следует признать утрату современной семьей ее формальных атрибутов (официальная регистрация брака в органах записи актов гражданского состояния), ее значимость в обществе только возрастает. Следовательно, справедливо утверждение, что потенциал семьи далеко не исчерпан, напротив, он может быть реализован при учете вызовов современного общества. Так, Н.Н. Посысоев отмечает, что преодоление кризиса семьи можно рассматривать с позиции освобождения от такой ее максимально институализированной формы, коей является социально санкционированный брак [9].

Обзор научных исследований дает основание утверждать, что чем сильнее проявляется в обществе тенденция атомизации и индивидуализации, тем в большей степени растет потребность отдельного человека в стабильных

общественных группах. Одной из таких групп традиционно является семейная группа.

Таким образом, семья не утрачивает сегодня своих уникальных функций – таких как функция социализации и воспитательная функция, репродуктивная функция, хозяйственно-бытовая функция, эмоционально-психологическая функция, выражающаяся в поддержке членами семьи друг друга, рекреационная (или досуговая) функция, социально-статусная функция, сексуальная функция, и другие. Меняется лишь место семьи в социуме: на смену социо-центрированной семье в современном мире приходит человеко-центрированная семья.

Далее остановимся более подробно на двух актуальных сегодня тенденциях: первая – это движение современного общества к все большей индивидуализации и самостоятельности (автономизации) личности, вторая – актуализация потребности этой личности быть понятым, включенным в сообщество, быть частью значимого для него сообщества. При рассмотрении данных двух тенденций имеет смысл обратить внимание на следующее важное обстоятельство: за внешним разрушением института семьи стоят значительно более позитивные процессы, которые находят свое отражение в освобождении личности, в поиске ею своей уникальной, неповторимой сущности [18]. Данная тенденция поиска личностью своей индивидуальности является свойством человеко-центрированной семьи, особенностью которой, в отличие от социо-центрированной, является то, что развитие человека в контексте такой семьи не останавливается лишь социализаций, обеспечиваемой механизмом интериоризации (усвоения) социальности.

Преобладание в семье социо-ориентированных качеств выступает признаком ее традиционности, а преобладание качеств социо-ориентированных – признаком постиндустриального (информационного) общества. Подтверждением того, что такой переход действительно имеет

место на сегодняшний день, являются результаты наблюдений Е.Н. Картушиной. Так, данным исследователем была выявлена следующая закономерность: в настоящее время материальный стимул вступления в брак и желание заводить детей гораздо в большей степени свойственны для лиц с низким уровнем образования, чем с высоким, при этом обладатели высшего образования в возрасте от 18 до 35 лет чаще ориентированы на профессиональные достижения и саморазвитие, максимально долго откладывая рождение детей [29].

В связи с движением современного социума к новому этапу, всё чаще в центре внимания исследователей оказывается личность как субъект отношений в контексте разных социальных групп, в том числе семьи. Так, пристальное внимание на изучение человека как субъекта отношений в контексте семейной группы обращают представители субъектного подхода в психологии. В контексте субъектного (субъектно-бытийного) подхода в центре внимания оказываются процессы по конструированию человеком всего внешнего по законам внутреннего, его преобразование собственного бытия в соответствии со своими личностными смыслами таким образом, что реальность окружающего мира становится результатом так называемого объективирования субъективного и своеобразным продолжением личности [38; 39].

Особый интерес представителей субъектного подхода к изучению человека в контексте семейной группы детерминирован тем, что процессы, происходящие в современном мире стимулируют нарастание степени субъектности отдельного индивида в семье, его высокой степени независимости, а также автономии принимаемых им решений. Это проявляется, прежде всего, в том, что традиционная семья (расширенная семья, которая состоит из проживающих совместно нескольких поколений, находящихся в кровном родстве – бабушек, дедушек, мужей, жен, внуков, и т.д.) на давно уступила место нуклеарной семье, которая состоит только из

родителей (или одного родителя) и детей, либо только из супругов [49; 57; 58; 69].

Итак, семья трансформируется в соответствии с современными тенденциями развития общества как системы, поэтому все общественные проблемы так или иначе касаются семьи. Это находит своё отражение в преобразовании функций семьи, нарастанием их противоречивости и многообразия.

На смену социо-центрированной семье сегодня приходит человеко-центрированная семья, однако сам институт семьи в современном мире не теряет своей значимости: и как малая группа, и как социальный институт. Анализ современных исследований позволяет предположить, что в будущем процесс расширения функций семьи как института будут видоизменяться и расширяться сопровождаться изменениями в сторону возрастания ее гибкости и мобильности как формы общественных отношений.

Как малая социальная группа семья по-прежнему является тем местом, где человек может восполнить свою психическую энергию и эмоциональное равновесие, которые в современном мире подвергаются значительному и не всегда позитивному воздействию со стороны окружающего мира. Всё это говорит о том, что процессы, обозначаемые в качестве «кризиса семьи» наиболее целесообразно обозначать в качестве «трансформации семьи».

В связи с тем, что межличностные отношения в семье являются основой развития и формирования личности – с одной стороны, а на семью как социальный институт возлагаются общественно значимые функции – с другой, современной науке важно отыскать пути гармонизации взаимоотношений членов семьи. Поскольку основополагающими в любом семейном взаимодействии являются отношения между супругами, особенно важным является вопрос гармонизации супружеских отношений.

1.2. Категория «гармоничные отношения» в отечественной и зарубежной психологической науке

Данный параграф посвящён теоретическому анализу понятия «Гармоничные отношения», обзору представлений современных психологов о данном понятии, а также о смежных и синонимичных ему терминах – таких как качество отношений, субъективное благополучие и удовлетворенность взаимоотношениями. Осуществляется теоретический анализ научных подходов к раскрытию содержания понятия «Гармоничные отношения» в отечественной и зарубежной психологической науке.

Сегодня ученые всё чаще обращают внимание на то, что жизнь современного человека связана с кризисом ценностей и общей утратой духовного содержания. Это происходит на фоне увеличения общего объема информации, получаемой человеком ежедневно. Все более отчетливо проявляются тенденции потери личностью жизненного смысла.

Современная действительность порождает потребность личности все более оперативно подстраиваться под меняющиеся условия, постоянно адаптироваться к новым явлениям. В связи с этим возникает закономерный вопрос о гармоничности такого переустройства. Так, Т.П. Берсенева обращает внимание на то, что в последние годы особенно остро обозначился внутренний и внешний дисбаланс личности, потому что человек непрерывно вынужден выбирать между гармонией и беспорядком. Личность в современном мире находится в ситуации непрерывного выбора между противоречивостью и стихийностью окружающей действительности – с одной стороны, и гармонизации этого беспорядка – с другой. Т.П. Берсенева полагает, что основанием построения этого индивидуального порядка может стать понимание и восприятие мира (и себя в этом мире) как гармонически организованной, целостной, упорядоченной структуры [20].

Таким образом, в условиях современности проблема внутренней и внешней гармонии человека становится особенно актуальной.

Для психологии является важным поиск ответа на вопрос о состоянии отдельной личности, погруженной в контекст стремительных изменений. Современная психологическая наука призвана отыскать ответ на вопрос не только о том, насколько гармоничными являются отношения отдельной личности с окружающим социальным и физическим миром, но и о том, насколько целостей и гармоничен внутренний мир отдельного человека [21; 22; 23; 24; 25].

Понятие гармонии в его общем виде используется как в повседневной жизни, так и в самых разных научных областях. К основным интерпретациям этого понятия относят следующие: сбалансированное, комфортное существование человека в различных условиях – в природных, предметных или социальных; пропорциональность, соразмерность внутреннего и внешнего пространств отдельной личности; соразмерность, сбалансированность соматического (организмического), духовного (ценностно-смыслового) и психического (эмоционального) бытия [26; 27; 28; 29].

Таким образом, если мы говорим о гармоничности отдельного человека, мы говорим о гармоничности, целостности его существования в двух измерениях – материальном и идеальном.

Гармония имеет место как в материальном, или физическом мире, так и в ментальном, или духовном мире. Первый также можно обозначить как объективный мир, или мир вещей, второй – как субъективный, или мир взаимоотношений.

Гармония первого типа – это гармония вещественного, объективного уровня, гармония второго типа – относится к порядку субъективного, или духовного мира человека. Гармония первого типа имеет место в пространственно-временном измерении, гармония второго типа – в духовном, смысловом, идейном измерении.

Иными словами, гармония может касаться не только материальных предметов, но и субъективных феноменов. Т.П. Берсенева в своей работе «Гармония как субъективный феномен» отмечает, что «в первом случае гармония реализуется в пространстве и времени, во втором – в контексте смыслов, идей и настроений».

Как материальная, так и духовная гармония жизни личности часто выступают в качестве предметов исследований – как в контексте психологии, так и в контексте других наук – философия, архитектура, социология, физика, филология, музыкальная грамота, и других [30; 31; 32; 33; 34].

Существует ряд смежных понятий, близких по смыслу конструкту «гармоничные отношения». Данные понятия также употребляются учеными для обозначения межличностного баланса в любых типах отношений между людьми. Это такие термины как благополучие, конструктивность, функциональность, совместимость, взаимопонимание, адаптивность, и другие. Все эти аспекты человеческого взаимодействия выступают в качестве актуальных предметов психологических исследований в трудах разных ученых [35; 36; 37; 38; 39; 40].

Гармонией традиционно называют хорошее сочетание, взаимное соответствие предметов, явлений, частей целого, свойств и прочее [41]. Согласно словарям иностранных терминов, вошедших в состав русского языка, гармония – это согласие с кем-либо во мнениях или поступках, или созвучие, благозвучие, согласие, соразмерность, единодушие в самом широком смысле этих понятий [42; 43].

Характерные признаки гармонии наиболее отчетливо проявляются в древней восточной культуре. Так, гармония понимается в культуре древнего Востока как основной принцип коммуникации, ключевая норма регулирования общественных отношений. Гармония в данной культуре ассоциируется прежде всего со стремлением к единству различных явлений, к соблюдению меры при сохранении многообразия. Гармония в культуре

древнего Востока является способом разрешения противоречий и инструментом достижения согласованности, выступая в качестве высшего идеала, к которому стремится общество [44].

Актуализация проблематики гармоничности как характеристики каких-либо отношений состоит в том, что представители современных общественных наук всё чаще обращают внимание на необходимость смещения фокуса научного интереса от изучения негативных проявлений в отношениях между людьми к изучению способов гармонизации, оптимизации этих отношений. Данное направление обозначается как позитивная психология и получает все большее распространение в науке благодаря стремлению учёных-практиков к нахождению способов оптимизации социальных процессов [45; 46; 47; 69].

При бесспорной актуальности обсуждения вопросов гармонии и гармонизации отношений в научном сообществе, в ряде современных научных работ, посвященных изучению данных феноменов, не предлагается точных определений самих понятий. Зачастую эти определения даются за счет противопоставления другим понятиям, или же посредством описания отдельных составляющих или аспектов данных феноменов. Так, например, Н.А. Саблина в своей работе «Толерантность как способ гармонизации семейных отношений в России» противопоставляет гармонию насилию и конфликтности, рассматривая гармонизацию в качестве способа преодоления насилия [48]. При этом в качестве понятий, синонимичных термину «гармония», автор использует понятия «согласие» и «взаимопонимание». Гармонизация семейных отношений, по мнению автора, реализуется именно за счет повышения уровня толерантности между членами семьи и благодаря ориентации на толерантность во взаимоотношениях в процессе структурного и динамического преобразования семьи как института. Таким образом, акцент делается на том, что толерантность выступает в качестве ключевого фактора гармонизации семейных отношений, возможности достижения согласия,

возможности бесконфликтного взаимодействия. При этом в данной работе не предлагаются определения гармонии и гармонизации как таковых. Таким образом, актуальной становится проблема дефиниции данных понятий.

Позитивные (положительные) аспекты жизни людей могут обозначаться по-разному в зависимости от сфер жизни или фокуса внимания исследователя: благополучие, конструктивность, функциональность, совместимость, взаимопонимание, адаптивность, и прочее. Гармонию же, на наш взгляд, целесообразно рассматривать в качестве универсального способа обозначения любых позитивных психологических характеристик, их позитивного полюса.

Т.П. Берсенева в своей работе «Гармония как субъективный феномен» в результате анализа различных трактовок понятия гармонии приходит к заключению, что наиболее универсальным определением гармонии, не противоречащую основным научным выводам различных наук, начиная с древности, можно представить следующим через три ключевых признака. Во-первых, гармония – это единство в многообразии, во-вторых – это оптимальный способ соотношения частей (сторон) целого, в-третьих – слияние различных компонентов в единое органическое целое.

Ученые сходятся во мнении, что в основе гармонии какого-либо объекта лежит не абсолютное, а некое оптимальное сочетание отдельных его единиц. Так, что касается оптимальности сочетания сторон, психологи Г.Е. Пазекова и Е.В. Пазеков приходят к заключению, что человеческая гармония – есть именно оптимальное, а не абсолютное совершенство. Это оптимальное совершенство предполагает наличие определенных противоречий в личности, запускающих процесс метаморфоз, изменений и развития личности». Данные авторы предлагают понимать под психологической гармонией оптимальную соразмерность, согласованность психологических характеристик человека друг с другом и с внешними средами его жизни [49].

Итак, оптимальность сочетания отдельных единиц в составе единого целого – один из ключевых аспектов гармонии. Второй аспект гармонии –

единство в многообразии. Данный аспект описан еще Гегелем, который акцентировал внимание на том, что сущностью гармонии является не что иное как различие.

Таким образом, гармония как феномен буквально требует различий элементов, лежащих в основе гармоничного целого. И, наконец, третьим важным аспектом гармонии является системное функционирование различных компонентов в едином целом.

Что касается форм проявления гармонии, она имеет место как в статике, так и в динамике. Это оптимальный синтез движения и равновесия, изменчивости и устойчивости.

Динамика гармонии в точки зрения психологии состоит в том, что человек всегда стремится к гармонии – осознанно и бессознательно. На эту потребность человеческой психики обращали внимание такие психологи как П.В. Симонов, Г.Е. Пазекова, Н.Е. Еливанова, И.В. Скуратовская, и другие [50; 51; 52; 53].

Ученые отмечают, что стремление к гармонии является фундаментальной потребностью человека наряду со многими другими естественными потребностями. Немаловажно то, что психологическая гармония подразумевает наличие у личности компромисса между внутренней гармонией собственной личности – с одной стороны, и стремлением к балансу с другими людьми – с другой [54].

На наш взгляд, для учета всех сторон и форм проявления гармонии как психологического феномена, целесообразно рассматривать данный феномен в рамках системного подхода. Так, авторы, придерживающиеся данного подхода, уточняют, что гармония личности выступает в качестве психологической нормы живой системы, включающей две подсистемы: внешнее и внутреннее пространство личности.

Принимая во внимание существование данных двух пространств личности (внешнего и внутреннего), можно сформулировать заключение о смысле понятия гармонии в психологической науке.

Итак, в психологической науке гармония является универсальным маркером позитивных аспектов действий и состояний человека, а также его отношений с собой и внешним миром. В свою очередь, психологическая гармонизация – это процесс оптимизации состояний и действий людей, ориентированный на достижение наилучших показателей позитивных аспектов отношений человека с собой и внешним миром, актуализацию их позитивного полюса.

Сопоставляя научные достижения ученых различных научных направлений, мы приходим к заключению, что понятие гармонии может быть применено по отношению к описанию любого явления или процесса, характеризуя такие его признаки его единство в многообразии, оптимальный способ соотношения частей, слияние различных компонентов в единое органическое целое. Иными словами, мы можем утверждать, что чем в большей степени проявлены данные признаки у рассматриваемого явления или процесса, тем о большем уровне гармоничности этого явления или процесса идёт речь.

Любые позитивные характеристики человеческих отношений – показатели их благополучия, конструктивности, функциональности, а также показатели совместимости, взаимопонимания и адаптивности людей в отношениях – есть показатели гармоничности этих отношений.

Исходя из того, что ключевыми аспектами гармонии являются оптимальность и согласованность сочетания различных сторон каких-либо отношений или частей какого-либо процесса или явления, а также единство в многообразии, или целостность, создаваемая различными сторонами отношений процесса или явления, то в контексте психологической науки гармонию целесообразно рассматривать как универсальный маркер

позитивных аспектов действий и состояний человека, а также его отношений с собой и внешним миром.

В результате анализа научной литературы мы приходим к заключению, что можно выделить две основных типа признаков психологической гармоничности личности, первое из которых относится к деятельности, второе – к отношениям, оценкам личности. Так, гармоничность деятельности проявляется в устойчивом, длительном, полезном функционировании (физическом, социальном и духовном) этой личности в окружающем мире – в том числе в обществе других людей и в реальных природных условиях.

Итак, понятие гармонии является универсальным и может быть применено по отношению к описанию любого явления или процесса действительности, характеризуя такие его признаки его единство в многообразии, оптимальный способ соотношения частей, слияние различных компонентов в единое органическое целое. При этом применительно к различным исследовательским областям целесообразно выделять различные типы гармонии. Так, недаром Л.В. Куликов выделяет психологическую гармонию, определяя её как комплексную характеристику человека, проявляющуюся и в его личности (то есть в его мотивационной и эмоциональной сферах), и в психических процессах, и в способностях, и в поведении. При этом он отмечает, что психологическая гармония может быть как внутренней, так и внешней, но обе они не могут быть достигнуты при отсутствии гармоничных связей с социальным окружением [57].

Гармоничность отношений находит отражение в экологических отношениях с собой и окружающим миром и выражается как положительная Я-концепция и конструктивные, сотрудничающие отношения с людьми, а также чувство единства с живой и неживой природой, хорошая адаптация в различных природных средах» [51]. При этом сфера деятельности и сфера оценок (отношений) выделены условно и неотделимы друг от друга, взаимосвязаны и обусловлены друг другом. Г.Е. Пазекова и Е.В. Пазеков

справедливо связывают сферу деятельности и сферу оценок (отношений) с функциями психического отражения и психического регулирования соответственно.

Целостность внутреннего и внешнего пространства личности обеспечивается именно благодаря неотделимости этих функций друг от друга. При этом сознание человека выполняет функцию отражения, а поведение человека – функцию регулирования, или деятельность. Таким образом, обе функции обеспечивают целостность, интегрированность, единство системы. Недаром Г.Е. Пазекова и Е.В. Пазеков акцентируют внимание на том, что личность – феномен одновременно индивидуального, социального и духовного бытия. Внутренняя гармония невозможна без гармоничных связей с социальным окружением. В свою очередь, гармония межличностных отношений предполагает согласие индивида с самим собой.

Итак, гармония – это характеристика какого-либо явления или процесса, которая подразумевает единство в многообразии, оптимальный способ соотношения частей, слияние различных компонентов в единое органическое целое. В свою очередь, гармонизация – есть процесс достижения гармонии. Гармонизация каких-либо отношений ориентирована на увеличение целостности, поддержание разносторонности и всеобщности сторон отношений, что вполне закономерно сочетается с образованием определенных иерархий в отношениях между этими сторонами.

Сопоставляя научные достижения ученых различных научных направлений, мы приходим к заключению, что понятие гармонии может быть применено по отношению к описанию любого явления или процесса, характеризуя такие его признаки его единство в многообразии, оптимальный способ соотношения частей, слияние различных компонентов в единое органическое целое. Иными словами, мы можем утверждать, что чем в большей степени проявлены данные признаки у рассматриваемого явления или процесса, тем о большем уровне гармоничности этого явления или

процесса идёт речь. Именно поэтому в настоящее время так актуальные исследования, посвященные гармоничности отношений между людьми и способам её достижения и преумножения. В основе научно-практических разработок, посвященных вопросам оптимизации человеческих взаимоотношений (в том числе семейных), лежит не что иное как отыскание способов гармонизации этих отношений.

В семейной системе первичными и основополагающими являются отношения между партнерами (супругами), именно поэтому данный вид отношений должен быть в фокусе внимания при поиске научно обоснованы способы создания позитивного макроклимата в семье как малой группе.

Таким образом, гармония пронизывает все сферы человеческой жизни и является особенно актуальной темой в настоящее время. В основе гармонии лежит оптимальное сочетание каких-либо единиц, а также единство в многообразии, или целостность различных сторон целого. Гармония имеет место как в физическом, так и в ментальном мире. Когда мы говорим о психологической гармонии, мы говорим о позитивных аспектах существования личности в материальном и в идеальном мире.

Понятие гармонии в психологии является универсальным маркером позитивных аспектов действий и состояний человека, а также его отношений с собой и внешним миром. Следовательно, психологическая гармонизация – это процесс оптимизации состояний и действий людей, ориентированный на достижение высоких показателей позитивных аспектов отношений человека с собой и внешним миром, актуализацию их позитивного полюса.

Конструкт «гармоничные отношения» является наиболее общим в ряду таких психологических понятий как взаимопонимание, адаптивность, функциональность и конструктивность взаимоотношений. В свою очередь, такие понятия как качество отношений, субъективное благополучие и удовлетворенность взаимоотношениями выступают синонимичными как между собой, так и с понятием гармоничности взаимоотношений [58; 59; 60].

Ключевыми аспектами гармонии являются оптимальность, согласованность сочетания различных сторон каких-либо отношений или частей какого-либо процесса или явления, а также единство в многообразии, или целостность, создаваемая различными сторонами отношений процесса или явления.

В контексте психологической науки гармонию целесообразно рассматривать как универсальный маркер позитивных аспектов действий и состояний человека, а также его отношений с собой и внешним миром.

Критериями, или показателями гармоничности каких-либо отношений является степень проявленности позитивных сторон этих отношений. Так, критерии (показатели) гармоничности семейных отношений – есть степень проявленности позитивных сторон семейных отношений, критерий гармоничности супружеских отношений – есть степень проявленности позитивных сторон супружеских отношений.

1.3. Удовлетворенность браком как интегративный показатель качества отношений партнеров (супругов)

Поскольку семья является первоосновой общества и тем социальным институтом, в рамках которого реализуются первичные социализирующие функции, стремление к гармонизации семейных отношений и ориентация на достижение благополучия в семейных ячейках выступает в качестве основы гармонизации общества в целом. Учитывая то, что сегодня институт семьи переживает серьезные изменения, связанные с повышением индивидуализации членов семьи, стремление к карьерному росту, саморазвитию и материальному благополучию супругов, целесообразно говорить о трансформации и расширении функций семьи. Современные ученые приходят к выводу, что ключевую роль в становлении полноценного функционирования семьи играет гармонизация семейных отношений, которая состоит в повышении уровня толерантности членов семьи, в направленности на уважение и признание индивидуальных особенностей других членов семьи, а также и стремление взаимодействовать с ними на основе согласия и взаимопонимания [61]. В связи с этим в качестве признака дальновидной государственной политики обозначают понимание важности семьи и гармоничных семейных отношений как ключевого фактора становления полноценной личности. Недаром становление гармонично развитой творческой личности обозначается рядом авторов в качестве цели современного образования [62]. Такое понимание будет способствовать оздоровлению общества и противодействию негативных социальных явлений – безнадзорности детей, агрессивности людей, распространению алкоголизма и наркомании, и других. Именно поэтому предметом настоящего исследования являются семейные союзы женщин и мужчин (браки и консенсуальные браки). Далее в данном параграфе мы будем говорить именно о взаимоотношениях в семейных союзах (парах).

Семейный союз рассматривается нами как основа гармоничного развития отдельной личности – с одной стороны, и основа гармоничного развития семьи как социального института – с другой.

Семья представляет собой особую социально-психологическую систему, характерным признаком которого является совместное проживание и тесное взаимодействие двух и более человек. Закономерно, что в результате такого активного взаимодействия могут возникать недопонимания, споры, и даже серьезные и затяжные конфликты. Такие разрушительные явления находят свое отражение во внутренних противоречиях психики каждого из членов семьи, что впоследствии проявляется в их мыслях и действиях.

То, как складываются отношения супружеской паре, определяет не только уровень психического здоровья партнеров, но и закладывает основы дальнейших взаимоотношений детьми и оказывает влияние на качество взаимоотношений с членами родительской семьи. Так, согласно мнению психологов, отношения в семье определяются уровнем взаимопонимания, взаимоуважения, взаимоподдержки, взаимопомощи и взаимовлияния, которые оказывают своё воздействие на психическое и физическое здоровье родственников, их характеры и поступки, являются отправной точкой при воспитании детей [63]. Таким образом, уровень взаимопонимания внутри семьи детерминирует в том числе и личностные особенности детей [64; 65]. Именно поэтому исследование особенностей проявления противоречий и недопонимания в семейной паре становится особенно актуальным.

Именно гармонизацию ученые рассматривают в качестве способа достижения благополучия в семейных отношениях. Так, Н.А. Саблина утверждает, что гармонизация необходима для полноценного функционирования семьи как экономически- и профессионально-ориентированного социального института [66]. Автор приходит к выводу о том, что, с одной стороны, гармонизация семейных отношений выступает одним из ведущих факторов формирования и развития семьи как

экономически- и профессионально-ориентированного социального института, с другой стороны, само становление института семьи в его новом качестве должно способствовать достижению благополучия в семейных отношениях, их гармонизации, за счет повышения материального благосостояния семьи, семейной сплоченности, общности целей, экономического равенства и возможностей профессионального роста супругов.

Согласно результатам исследований учёных, среди ключевых проблем, с которыми сталкивается современная семья, следует отметить, во-первых – проблемы социального и экономического рода; во-вторых – проблемы социального благополучия и защищенности, в-третьих – проблемы взаимоотношений внутри семьи; в-четвертых – проблемы психологической и коммуникативной грамотности [67]. Таким образом, проблема трудностей взаимопонимания в современной семье является одной из основных.

Как показывает теоретический обзор зарубежных и отечественных трудов, посвященных вопросам трудностей в отношениях и недопонимания партнеров в семье, вопрос о гармонии часто рассматривается в контексте решения иных исследовательских задач. Это вопросы о благополучии, конструктивности, функциональности, совместимости, взаимопонимания, адаптивности. Тесно взаимосвязаны с категорией гармоничности взаимоотношений семейной пары также такие понятия как качество супружеских отношений и удовлетворенность супругов браком.

Итак, разные ученые именуют позитивные (положительные) стороны отношений между людьми по-разному: благополучие, конструктивность, функциональность, совместимость, взаимопонимание, адаптивность, и прочее. Противоположными (негативными, отрицательными) полюсами данных характеристик являются, соответственно, неблагополучие, деструктивность, дисфункциональность, несовместимость, непонимание, дезадаптивность. Синонимичны с категорией гармоничности

взаимоотношений и такие понятия как качество отношений и удовлетворенность отношениями.

Итак, понятия гармонии и гармоничных отношений применимы ко всем сферам науки и пронизывают все сферы человеческой жизни. В основе гармонии лежит оптимальное сочетание каких-либо единиц, а также единство в многообразии, или целостность различных сторон целого. Гармония имеет место как в физическом, так и в ментальном мире. Когда мы говорим о психологической гармонии, мы говорим о позитивных аспектах существования личности в материальном и в идеальном мире.

Гармонию в отношениях людей целесообразно рассматривать как способ обозначения любых позитивных характеристик этих отношений, их позитивного полюса. Следовательно, гармонизация отношений – процесс оптимизации отношений, ориентированный на достижение высоких показателей позитивных характеристик этих отношений, актуализацию их позитивного полюса.

В качестве ключевых индикаторов гармоничности отношений в семейной паре использованы уровень удовлетворенности-неудовлетворённости супругов браком, а также психологическая близость-дистанция между супругами.

Выводы по главе 1

Обзор научных исследований, посвященных вопросам семьи, позволяет сформулировать вывод о том, что семья трансформируется в соответствии с современными тенденциями развития общества как системы, поэтому все общественные проблемы так или иначе касаются семьи. Это находит своё отражение в преобразовании функций семьи, нарастанием их противоречивости и многообразия.

На смену социо-центрированной семье сегодня приходит человеко-центрированная семья, однако сам институт семьи в современном мире не теряет своей значимости: и как малая группа, и как социальный институт. Анализ современных исследований позволяет предположить, что в будущем процесс расширения функции семьи как института будут видоизменяться и расширяться сопровождаться изменениями в сторону возрастания её гибкости и мобильности как формы общественных отношений.

Как малая социальная группа семья по-прежнему является тем местом, где человек может восполнить свою психическую энергию и эмоциональное равновесие, которые в современном мире подвергаются значительному и не всегда позитивному воздействию со стороны окружающего мира.

Опираясь на исследования отечественных и зарубежных психологов, справедливо делать выводы о том, что процессы, обозначаемые как «кризиса семьи» наиболее целесообразно обозначать в качестве «трансформации семьи». В связи с тем, что межличностные отношения в семье являются основой развития и формирования личности – с одной стороны, а на семью как социальный институт возлагаются общественно значимые функции – с другой, современной науке важно отыскать пути гармонизации взаимоотношений членов семьи. Поскольку основополагающими в любом семейном взаимодействии являются отношения между супругами, особенно важным является вопрос гармонизации супружеских отношений.

Говоря о качестве тех или иных взаимоотношений, мы говорим о степени их гармоничности. Понятие гармонии в психологии является универсальным маркером позитивных аспектов действий и состояний человека, а также его отношений с собой и внешним миром. Следовательно, психологическая гармонизация – это процесс оптимизации состояний и действий людей, ориентированный на достижение высоких показателей позитивных аспектов отношений человека с собой и внешним миром, актуализацию их позитивного полюса.

При этом понятия гармонии и гармоничности могут быть применены по отношению к описанию любого явления или процесса, характеризуя такие его признаки его единство в многообразии, оптимальный способ соотношения частей, слияние различных компонентов в единое органическое целое. Иными словами, мы можем утверждать, что чем в большей степени проявлены данные признаки у рассматриваемого явления или процесса, тем о большем уровне гармоничности этого явления или процесса идёт речь. Именно поэтому в настоящее время так актуальные исследования, посвященные гармоничности отношений между людьми и способам её достижения и преумножения. В основе научно-практических разработок, посвященных вопросам оптимизации человеческих взаимоотношений (в том числе семейных), лежит не что иное как отыскание способов гармонизации этих отношений. В семейной системе первичными и основополагающими являются отношения между партнерами (супругами), именно поэтому данный вид отношений должен быть в фокусе внимания при поиске научно обоснованных способов создания позитивного макроклимата в семье как малой группе.

Конструкт «гармоничные отношения» является наиболее общим в ряду таких психологических понятий как взаимопонимание, адаптивность, функциональность и конструктивность взаимоотношений. В свою очередь, такие понятия как качество отношений, субъективное благополучие и

удовлетворенность взаимоотношениями выступают синонимичными как между собой, так и с понятием гармоничности взаимоотношений.

Понятие гармонии в психологии является универсальным маркером позитивных аспектов действий и состояний человека, а также его отношений с собой и внешним миром. Следовательно, психологическая гармонизация – это процесс оптимизации состояний и действий людей, ориентированный на достижение высоких показателей позитивных аспектов отношений человека с собой и внешним миром, актуализацию их позитивного полюса.

Ключевыми аспектами гармонии являются оптимальность, согласованность сочетания различных сторон каких-либо отношений или частей какого-либо процесса или явления, а также единство в многообразии, или целостность, создаваемая различными сторонами отношений процесса или явления. В контексте психологической науки гармонию целесообразно рассматривать как универсальный маркер позитивных аспектов действий и состояний человека, а также его отношений с собой и внешним миром.

Критериями, или показателями гармоничности каких-либо отношений является степень проявленности позитивных сторон этих отношений. Так, критерии (показатели) гармоничности семейных отношений – есть степень проявленности позитивных сторон семейных отношений, критерий гармоничности супружеских отношений – есть степень проявленности позитивных сторон супружеских отношений.

Гармония имеет отношение абсолютно ко всем сферам человеческой жизни. Гармония имеет место как в физическом, так и в ментальном мире. Понятия гармонии и гармоничных отношений применимы ко всем сферам науки. В основе гармонии лежит оптимальное сочетание каких-либо единиц, а также единство в многообразии, или целостность различных сторон целого. Когда мы говорим о психологической гармонии, мы говорим о позитивных аспектах существования личности в материальном и в идеальном мире.

Гармония в контексте психологической науки – это гармония человека во взаимоотношениях с собой и внешним миром. Гармонию в отношениях людей целесообразно рассматривать как способ обозначения любых позитивных характеристик этих отношений, их позитивного полюса. Следовательно, гармонизация отношений – процесс оптимизации отношений, ориентированный на достижение высоких показателей позитивных характеристик этих отношений, актуализацию их позитивного полюса.

В качестве ключевых индикаторов гармоничности отношений в семейной паре использованы уровень удовлетворенности-неудовлетворённости супругов браком, а также психологическая близость-дистанция между супругами.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СУПРУЖЕСКИХ ПАР С ЦЕЛЬЮ ГАРМОНИЗАЦИИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

2.1. Основные характеристики комплексной программы гармонизации отношений в семейной паре

Комплексная программа гармонизации отношений в семейной паре «Наше счастье – наш выбор» разработана нами для работы с молодыми супружескими парами, имеющими запрос на гармонизацию взаимоотношений.

Разработанная автором программа гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых парах содержит два ключевых блока: консультации «Точки соприкосновения» и тренинги «Счастливый союз». Однако, в условиях пандемии формат тренингов был преобразован в формат домашних заданий.

Для работы супругов по программе автором разработан специальный раздаточный материал. Это «Дневник счастливого супруга» и «Дневник счастливой супруги» для мужчин и женщин соответственно. Образец дневника представлен в Приложении Г.

Данные дневники предусмотрены для работы и записей как при непосредственном взаимодействии с группой и психологом в ходе мероприятий программы, так и для домашней работы во время прохождения мероприятий программы и после завершения курса – для закрепления материала.

Цель консультаций – формирование у супругов осознания возможности и необходимости сохранения гармонии в отношениях, интереса и мотивации к работе над гармонизацией отношений (актуализация когнитивного компонента семейных ценностей).

Тренинговые занятия (домашние задания) включены в программу с целью активного поиска для супружеских пар новых ресурсов гармонизации

отношений, а также с целью практической отработки партнерами способов достижения гармонии в отношениях (актуализация эмотивного и поведенческого компонентов семейных ценностей).

Контрольная и экспериментальная группы исследования определились в ходе исследования ситуативно.

Так, контрольную группу составили 8 супружеских пар (16 человек), которые не выполняли домашнее задание (блок «тренинги»), а также посещали не все консультации (посетили от 2 до 4 из восьми предусмотренных программой).

Экспериментальную группу составили 10 пар (20 человек), прошедших программу гармонизации взаимоотношений полностью или с единичным случаем невыполнения домашнего задания.

Цель программы: гармонизация межличностных отношений в семейной паре (на когнитивном, поведенческом и эмотивном уровнях).

Задачи программы также включают в себя задачи когнитивного, поведенческого и эмотивного уровней.

Задачи когнитивного уровня:

- актуализация в сознании супругов жизненных ценностей семьи;
- формирование в сознании супругов коммуникативных навыков и понимания важности работы над отношениями.

Задачи поведенческого уровня:

- формирование у супругов интереса и мотивации к работе над гармонизацией отношений;
- формирование у супругов умения слушать и давать обратную связь.

Задачи эмотивного уровня:

- развитие у супругов безоценочного принятия друг друга;
 - создание доброжелательной, доверительной атмосферы в парах.
- демонстрация супругам возможностей и преимуществ эмоциональной

разрядки (демонстрация, каким образом возможно нейтрализовать накопившийся стресс и агрессию).

Ожидаемые результаты программы:

- выявление семейных ценностей, точек соприкосновения – того, что объединяет супругов в единое целое;
- развитие у супругов взаимной ответственности и осознанности в отношениях;
- развитие у супругов эмпатии, устранение «одинокости вдвоем», ощущения ненужности, необязательности семейного союза, потери духовных связей в семье;
- сплочение супругов, актуализация чувств сопричастности, любви, приятия;
- развитие у супругов рефлексивных особенностей, стимуляция эмоционального включения супругов в процесс совершенствования отношений;
- снятие напряжения, разрушение стереотипов восприятия, возникших между супругами, привнесение в жизнь супругов элементов импровизации, спонтанности, свободного творчества.

Программа включает в себя от 6 до 8 консультаций для каждой супружеской пары индивидуально периодичностью раз в неделю, а также 4 тренинговых занятия, предусмотренные для работы всех пар в группе.

Сроки прохождения программы составляют от одного до полутора месяцев.

Программа представлена в Приложении В.

Далее более детально остановимся на описании целей и задач каждого из компонентов программы – консультаций для супругов по гармонизации взаимоотношений в паре «Точки соприкосновения» и тренинговых занятий для супругов «Счастливый союз».

Консультации для супругов по гармонизации взаимоотношений в паре «Точки соприкосновения».

Количество и периодичность консультаций. Программа психологического сопровождения включает в себя от 6 до 8 консультаций для каждой супружеской пары индивидуально. Консультации проводятся с периодичностью раз в неделю или чаще – в зависимости от запроса супружеской пары. В целом программа предполагает проведение от 6 до восьми парных консультаций, первая из которых является ознакомительной и ориентирована на выявление и уточнение запроса, последняя – заключительная и ориентирована на подведение итогов и определение дальнейших планов.

Длительность консультации. Одна психологическая сессия с парой длится 1,5 часа, в течение консультации партнеры делятся переживаниями о проблемных местах в своих взаимоотношениях и вместе с психологом ищут пути решения, опираясь на устраивающий обе стороны результат.

Цель психологических консультаций для супругов по гармонизации взаимоотношений в паре «Точки соприкосновения»: формирование у супругов осознания возможности и необходимости сохранения гармонии в отношениях, интереса и мотивации к работе над гармонизацией отношений (актуализация когнитивного компонента семейных ценностей).

Задачи психологических консультаций для супругов по гармонизации взаимоотношений в паре «Точки соприкосновения»:

- актуализация в сознании супругов жизненных ценностей семьи;
- формирование у супругов умения слушать и давать обратную связь, создание доброжелательной атмосферы в парах;
- формирование у супругов безоценочного принятия друг друга;
- развитие у супругов коммуникативных навыков;

- демонстрация супругам возможностей и преимуществ эмоциональной разрядки (демонстрация партнерам примеров того, каким образом возможно нейтрализовать накопившийся стресс и агрессию);
- формирование у супругов установки на гармонизацию семейных (супружеских) отношений.

Каждая консультация проводится по следующей схеме:

1. Установление контакта.
2. Выяснение ситуации и запроса.
3. Построение концепции о проблемах пары.
4. Продумывание плана.
5. Домашнее задание, предполагающее работу с дневником (Приложение Г).

Тренинговые занятия для супругов «Счастливый союз».

Количество и периодичность тренингов. Программа психологического сопровождения включает в себя 4 групповых тренинговых занятия для всех супружеских пар, проходящих программу гармонизации супружеских отношений. Тренинги проводятся с периодичностью раз в семь – десять дней.

Длительность тренинга. Один психологический тренинг с группой, состоящей из супружеских пар, длится 1,5 – 2 часа. В течение тренинга партнеры работают в группе. Работа с другими парами помогает посмотреть на трудности в собственных взаимоотношениях более широко, либо под другим углом зрения. Взаимное вовлечение партнеров из разных пар в обсуждение типичных и уникальных для отдельных пар трудностей позволяет всем участникам обогатить свое сознание и бессознательное, отыскать и проработать на практике новые способы преодоления проблем.

Цель тренинговых занятий для супругов «Счастливый союз»: поиск возможностей и практическая отработка способов сохранения гармонии в отношениях (актуализация эмотивного и поведенческого компонентов семейных ценностей).

Задачи тренинговых занятий для супругов «Счастливый союз»:

- выявление семейных ценностей, точек соприкосновения – того, что объединяет супругов;
- развитие у супругов взаимной ответственности;
- развитие у супругов эмпатии, устранение «одиочества вдвоем», ощущения ненужности, необязательности семейного союза, потери духовных связей в семье;
- сплочение супругов, актуализация чувств сопричастности, любви, приятия;
- снятие напряжения, разрушение стереотипов восприятия, возникших между супругами, привнесение в жизнь супругов элементов импровизации, спонтанности, свободного творчества;
- развитие у супругов рефлексивных особенностей, стимуляция когнитивного и эмоционального включения супругов в процесс совершенствования отношений.

Структура каждого тренингового занятия «Счастливый союз» предполагает следующую схему проведения:

- обсуждение правил работы на тренинге;
- вступительная речь психолога, сопровождаемая примерами из жизни;
- разминочные упражнения, позволяющие настроить группу на работу, разрядить атмосферу и расположить участников к открытости и доверию;
- основные упражнения, предполагающие осознание и проработку трудностей и проблем во взаимоотношениях;
- рефлексия, позволяющая супругам зафиксировать основные выводы, осознанные в ходе тренинга (Приложение В).

Серия тренинговых занятий, предусмотренная программой, предполагает четыре встречи.

Первый тренинг. Знакомство. Обсуждение правил.

1. Приветствие. Ознакомление с темой. Обсуждение правил поведения процессе тренинговой работы.
2. Игра «Мячик» (вариант 1, все варианты представлены в Приложении В).
3. Мини-лекция о гармонии в семье и необходимости ее достижения.
4. Упражнение 1. Моя семья.
5. Рефлексия. Записи в дневнике.

Второй тренинг. Упражнения, игры, задания.

1. Игра «Мячик» (вариант 2).
2. Упражнение 2. Семейные ценности.
3. Упражнение 3. Мы такие разные.
4. Упражнение 4. Вариации на тему семейной жизни.
5. Рефлексия. Записи в дневнике.

Третий тренинг. Упражнения, игры, задания.

1. Игра «Мячик» (вариант 3).
2. Упражнение 5. Черно-белое кино.
3. Упражнение 6. Точка контакта (Или «Слушаю Сердце»).
4. Упражнение 7. «Что тебе надо?».
5. Рефлексия. Записи в дневнике.

Четвертый тренинг. Подведение итогов. Рефлексия. Обмен эмоциями и впечатлениями.

1. Игра «Мячик» (вариант 4).
2. Упражнение 8. Я такая (такой).
3. Упражнение 9. Ты молодец.
4. Упражнение 10. Слушаю дыхание.
5. Рефлексия. Записи в дневнике. Обмен эмоциями и впечатлениями.

2.2. Эмпирическое исследование эффективности программы гармонизации отношений партнеров в семейной паре

Необходимость изучения семьи связана с тем, что данный социальный институт является ведущим с точки зрения будущего общества. Семья и взаимоотношения в семье являются актуальным предметом изучения общественных и гуманитарных наук.

Особая ценность исследования вопросов семьи детерминирована кризисом традиционных семейных ценностей, трансформацией семьи как социального института.

Существует ряд закономерностей, дающих современным ученым основание обозначать данную трансформацию как кризис. Это и снижение числа браков, и высокий процент разводов, и увеличение количества неблагополучных и неполных семей, и снижение уровня рождаемости, и жестокое обращение членов семьи друг с другом, и распространение преступности среди детей и подростков, и прочее.

Устойчивость описанных тенденций подтверждается показателями статистики. Так, согласно данным Росстата, по итогам 2018 года число зарегистрированных браков в России снизилось на 12,7% по сравнению с 2017 годом и составило 917 тыс.

В 2018 году зарегистрировано 6,1 браков и 4 развода на 1000 населения [68].

Целесообразно выделить также отдельное проблемное поле, связанное с психологическим микроклиматом семьи, с отсутствием крепких доверительных отношений между ее членами.

Современные молодые люди не стремятся к заключению брака, а вступив в брак сталкиваются с массой трудностей, оказываясь не готовыми самостоятельно справляться ними с целью развития и сохранения отношений. Такое положение дел может быть связано как с разрушением традиционных

установок на брак в современных условиях, так и с высоким уровнем эмоциональной и информационной нагрузки современного человека [69].

Все более остро встает вопрос роста числа браков, не оформленных юридически, и, соответственно, роста число детей, рожденных вне брака.

Приведенные факты свидетельствуют о приоритетности исследования вопросов семьи и супружеских отношений, поскольку будущее социума напрямую зависит от возможностей обеспечить условия для создания и развития крепких, психически здоровых семей.

Качество взаимоотношений между супругами в семье является первичным и выступает основой будущего как в семейных союзах (включая неоформленные законодательно – так называемые конвенциональные браки) без детей, так и в семьях с детьми.

Таким образом, поиск возможностей укрепления брака и гармонизации супружеских отношений, особенно в молодой семье, является важнейшим направлением современной психологии.

Дефицит апробированных программ сопровождения супружеских отношений детерминирует необходимость поиска психологических условий гармонизации этих отношений.

Особенную важность приобретает разработка таких программ для молодых семей.

Целью настоящей работы была разработка и апробация программы гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах. Поиск психолого-педагогических условий гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах осуществлялся в точки зрения оптимизации двух ключевых аспектов, первый из которых – актуализация у супругов семейных ценностей, второй – повышение уровня осознанности в отношениях.

Объект исследования: взаимоотношения партнеров в молодых супружеских парах.

Предмет исследования: гармонизация взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах посредством актуализации у супругов жизненных ценностей семьи и повышения уровня осознанности в отношениях.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы гармонизации отношений между супругами.
2. Определить индикаторы гармоничности отношений между супругами.
3. Провести диагностику гармоничности отношений в молодых супружеских парах, имеющих запрос на гармонизацию отношений.
4. Разработать и апробировать программу гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах (консультации, серия тренингов).
5. Проанализировать результаты, провести сравнение первичной и вторичной диагностики гармоничности отношений в супружеских парах.

Гипотеза исследования: разработанная программа психологического сопровождения молодых семей с проблемами супружеских отношений позволит повысить уровень гармоничности взаимоотношений партнеров, а именно: повысить уровень удовлетворенности браком, снизить показатели дисгармонии межличностных отношений между супругами.

Эффективность программы достигается благодаря её ориентированности на актуализацию у супругов семейных ценностей и повышение уровня осознанности в отношениях.

Обзор литературы.

Понятие «молодая семья» довольно распространено в общественных науках. Этот термин, как справедливо отмечают З.Х. Саралиева, Н.Ю. Егорова и Е.Е. Кутявина, связан с двумя категориями: «молодежь» и «жизненный цикл семьи».

Так, что касается первой категории, основанием отнесения семьи к подгруппе молодых семей является возраст супругов (не более 35 лет), с точки зрения второй категории таким основанием служит этап формирования семьи, ранняя ступень ее жизненного цикла, или бездетный период ее существования [7].

Максимально универсальным представляется подход к определению молодой семьи Ю.А. Костровой. В результате систематизации подходов к интерпретации данного понятия, автор приходит к выводу, что молодую семью целесообразно рассматривать в качестве социального института, находящегося на стадии формирования основных институциональных характеристик семьи, позволяющих развиваться, сохраняя свою целостность [18].

Таким образом, среди авторов не существует универсального понимания конструкта «молодая семья». Тем не менее, ключевым формальным признаком такой семьи выступает возраст супругов (или одного родителя, если речь идет о неполной семье), независимо от наличия детей и их количества. Так, согласно концепции государственной политики в отношении молодой семьи от 8 мая 2007 года N АФ-163/06, молодая семья – это семья, в которой возраст каждого из супругов не превышает 30 лет, либо неполная семья, состоящая из одного молодого родителя, возраст которого не превышает 30 лет, и одного и более детей [33].

Необходимость решения вопросов молодой семьи детально представлена в Концепции государственной политики в отношении молодой семьи [35]. Во-первых, молодые семьи составляют значительную часть российских семей, во-вторых, именно в молодом возрасте заключается основная часть браков (ориентировочно средний возраст вступления в брак – 22,2 лет для женщин и 24,4 лет для мужчин, 70% заключаемых браков – первые), в-третьих, на данную группу семей приходится наибольший процент разводов (треть всех разводов происходит в семьях, существующих менее

года, и треть – в семьях с брачным стажем от одного года до пяти лет), вчетвертых, преимущественно от молодой семьи зависит деторождение (75% общего числа детей – у родителей моложе 30 лет).

Самореализация личности в брачно-семейной сфере рассматривается современными учеными в качестве важнейшего фактора её субъективного благополучия [36]. Субъективное благополучие, в свою очередь, следует признать одним из ключевых показателей качества жизни и благосостояния населения [37; 38].

Таким образом, в данной работе мы опираемся на современную концепцию субъективного благополучия.

В качестве теоретической базы исследования выступают также достижения в области психолого-педагогического сопровождения семьи (А.М. Волкова, И.В. Дубровина, В.И. Слободчиков, Р.В. Овчарова) [39; 40; 41; 42], а также концепция гармонии-дисгармонии межличностных отношений С.В. Духновского, центральным моментом которой является социально-психологическая дистанция между субъектами отношений [43].

Конструкт «гармония», употребляемый в психологическом контексте, обозначает позитивные характеристики самых разных аспектов жизни человека – как в статике, так и в динамике. Именно поэтому гармония рассматривается нами в качестве наиболее универсального маркера позитивных аспектов действий и состояний человека, его отношений с собой и внешним миром.

Поскольку гармония – это переживание благополучия в разных его проявлениях [44], то в качестве индикатора измерения гармоничности отношений, на наш взгляд, должно использоваться не что иное как субъективное благополучие акторов в условиях этих отношений. Иными словами, в основу измерения гармоничности отношений должно быть положено получение знания о субъективном благополучии акторов в контексте этих отношений.

Понятие субъективного благополучия, в свою очередь, справедливо отождествлять с понятиями социального самочувствия и удовлетворенности качеством жизни [13].

Индикатор гармоничности отношений в семейной паре – это удовлетворенность партнёров супружескими отношениями. Именно поэтому в качестве диагностических методов гармоничности отношений в семейной паре оправдано использование следующих методов: тест-опросник удовлетворенности браком, Столина, Романовой, Бутенко [46]; методика «Субъективная оценка межличностных отношений» Духновского (универсальная методика адаптирована в нашем случае под оценку супружеских отношений) [22].

Методы и выборка исследования.

Выборка. 18 супружеских пар (36 человек), проживающих в городе Красноярске и имеющих запрос на улучшение (гармонизацию) супружеских отношений. Возраст супругов: от 18 до 35 лет. Исследование было проведено автором в период с ноября 2020 по февраль 2021 гг.

Методики исследования.

В исследовании были использованы следующие эмпирические (психодиагностические) методики: тест-опросник удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко; методика «Субъективная оценка межличностных отношений» С.В. Духновского.

Обработка данных.

В качестве аналитических методов были применены анализ средних показателей, оценка различий между двумя независимыми выборками с помощью U-критерия Манна-Уитни, а также качественный анализ и содержательная интерпретация результатов исследования.

Результаты исследования.

Итоги первичной диагностики супругов в парах, имеющих запрос на гармонизацию супружеских отношений, представлены на рисунке 1.

Первичная диагностика продемонстрировала, что пары (как мужья, так и жёны – приблизительно в равной степени) характеризуются низким уровнем следующих показателей:

- эмоциональная (эмотивная) близость;
- поведенческая и деятельностная близость;
- коммуникативная близость (степень доверия);
- когнитивная близость (степень взаимопонимания);
- общий уровень удовлетворенности браком.

Так, перечисленные показатели находятся на уровне ниже среднего как для мужской, так и для женской подвыборок (рисунок 2). На уровне нормы у супругов находится лишь показатель положительного образа самого себя (шкала Si методики С.В. Духновского).

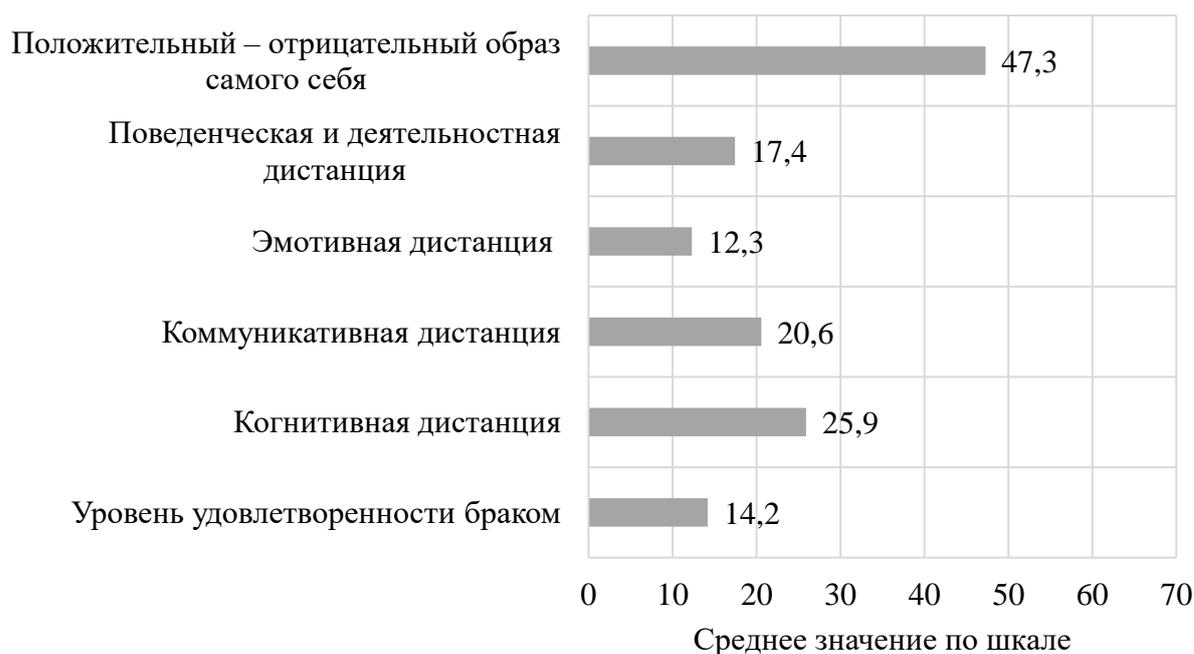


Рисунок 1. Результаты первичной диагностики (констатирующий этап), средние значения по всей выборке, N=36

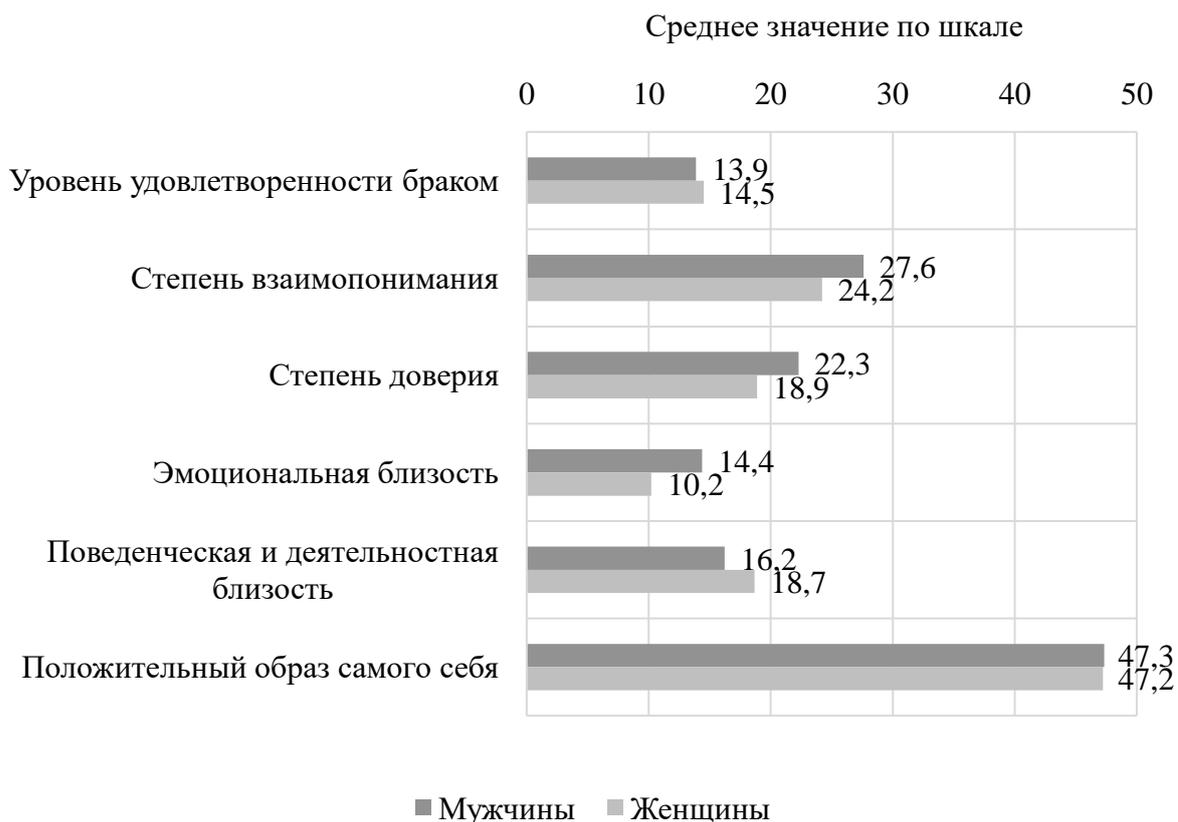


Рисунок 2. Результаты первичной диагностики (констатирующий этап), средние значения для подвыборок мужчин и женщин, $N_M=18$, $N_Ж=18$

Итак, программа гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах должна быть ориентирована, во-первых, на системную оптимизацию когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов семейных ценностей, во-вторых, на повышение уровня осознанности в отношениях у супругов с целью эффективной мотивации на преодоление эмотивной, поведенческой, коммуникативной и когнитивной дистанции.

Разработанная автором программа гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых парах содержит два ключевых блока: консультации «Точки соприкосновения» и тренинги «Счастливый союз». Однако, в условиях пандемии формат тренингов был преобразован в формат домашних заданий. Цель консультаций – формирование у супругов осознания

возможности и необходимости сохранения гармонии в отношениях, интереса и мотивации к работе над гармонизацией отношений (актуализация когнитивного компонента семейных ценностей). Тренинговые занятия (домашние задания) включены в программу с целью активного поиска для супружеских пар новых ресурсов гармонизации отношений, а также с целью практической отработки партнерами способов достижения гармонии в отношениях (актуализация эмотивного и поведенческого компонентов семейных ценностей).

Контрольная и экспериментальная группы исследования определились в ходе исследования ситуативно. Так, контрольную группу составили 8 супружеских пар (16 человек), которые не выполняли домашнее задание (блок «тренинги»), а также посещали не все консультации (посетили от 2 до 4 из восьми предусмотренных программой). Экспериментальную группу составили 10 пар (20 человек), прошедших программу гармонизации взаимоотношений полностью или с единичным случаем невыполнения домашнего задания.

С целью оценки эффективности программы гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах была осуществлена вторичная диагностика, результаты которой представлены на рисунке 3. Диагностика контрольного этапа эксперимента показала, что средние значения по всем обследуемым показателям выросли как для контрольной, так и для экспериментальной групп. Однако, заметно больший рост этих показателей зафиксирован для экспериментальной группы. Напомним, экспериментальная группа – это 10 пар (10 мужчин и 10 женщин), которые прошли программу полностью или с единым случаем невыполнения домашнего задания.



Рисунок 3. Результаты вторичной диагностики (контрольный этап), средние значения для контрольной и экспериментальной групп, $N_k=16$, $N_э=20$

С целью проверки статистической значимости выявленных различий между двумя независимыми выборками – контрольной и экспериментальной группами – был рассчитан критерий Манна-Уитни [48]. Так, были сформулированы следующие гипотезы H_0 и H_1 :

H_0 . Нет различий между контрольной и экспериментальной группами по уровню социально-психологической дистанции между супругами и уровню удовлетворенности браком у супругов. Выборки взяты из одной генеральной совокупности.

H_1 . Различия есть. Уровень социально-психологической дистанции между супругами и уровень удовлетворенности браком у супругов в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Итак, расчет критерия Манна-Уитни позволил нам выявить статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной

группами по исследуемым показателям (таблица 1). Поскольку нулевая гипотеза отклоняется на уровне значимости $p < 0,001$, различия контрольной и экспериментальной группами есть по следующим показателям: общий уровень удовлетворенности браком; когнитивная близость (степень взаимопонимания); коммуникативная близость (степень доверия); поведенческая и деятельностная близость.

Итак, для обозначенных выше показателей в столбце «Значимость» указан уровень значимости $p = 0,000$, соответствующий эмпирическому значению стандартизованной статистики критерия $Z = 5,459$.

Это означает, что $p < 0,001$. Таким образом, для обозначенных выше показателей принимается гипотеза H_1 , утверждающая, что различия показателей в сравниваемых группах есть, и в экспериментальной группе они выше, чем в контрольной.

Таблица 1

Результаты расчета критерия Манна-Уитни с целью выявления различий между двумя независимыми выборками: контрольной и экспериментальной группами

Результаты расчета критерия Манна-Уитни с целью выявления различий между двумя независимыми выборками	Статистика U Манна-Уитни	Статистика W Уилкоксона	Значимость (p)
Общий уровень удовлетворенности браком	2	138	0,000
Когнитивная близость (степень взаимопонимания)	0	136	0,000
Коммуникативная близость (степень доверия)	4	140	0,000
Эмоциональная (эмотивная) близость	108,5	244,5	0,102
Поведенческая и деятельностная близость	0	136	0,000
Положительный – отрицательный образ самого себя	154	290	0,863

Выводы и перспективы исследования.

Результаты проведенного исследования показывают, что большинство показателей гармоничности отношений между супругами в молодых супружеских парах, а также общий уровень удовлетворённости браком демонстрируют свой рост в результате прохождения супругами программы гармонизации взаимоотношений, ориентированной на системную оптимизацию когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов семейных ценностей, а также на повышение уровня осознанности в отношениях у супругов с целью мотивации на преодоление межличностной дистанции.

Система консультационных и тренинговых занятий, составляющая основу программы психологического сопровождения супругов, имеющих запрос на гармонизацию отношений, позволяет достичь значительного повышения общего уровня удовлетворенности браком, а также роста таких показателей гармоничности отношений между супругами как когнитивная, коммуникативная и поведенческая близость.

Проведенное исследование было посвящено изучению эффективности программы гармонизации супружеских отношений, в основе которой лежит актуализация семейных ценностей и повышение уровня осознанности в отношениях.

Разработанная программа гармонизации отношений в супружеских парах была апробирована на выборке молодых семей города Красноярска (возраст супругов до 35 лет).

Программа продемонстрировала свою эффективность с точки зрения позитивной динамики следующих показателей: когнитивная, коммуникативная и поведенческая близость, а также общий уровень удовлетворенности браком.

Дальнейшие перспективы исследования связаны с апробацией данной программы на других выборках (в частности, на парах более старшего возраста). Кроме того, необходимо рассмотреть возможность введения в программу тренингов на повышение эмоциональной (эмотивной) близости, поскольку в настоящем исследовании не удалось зафиксировать статистически значимого роста данного показателя для экспериментальной группы.

Предполагается, что следующим этапом данной работы станет проведение тренингов в групповом офлайн-формате, который был предусмотрен программой изначально (напомним, в связи с пандемией коронавирусной инфекции в настоящем исследовании тренинги были преобразованы в индивидуальные домашние задания для пар).

Также планируется произвести сравнение показателей удовлетворенности браком в экспериментальных подвыборках мужчин и женщин, а также в экспериментальных подвыборках семей с детьми и без детей – с целью выявления возможных различий эффективности программы для данных пар подвыборок и с целью последующей оптимизации данной программы.

2.3. Рекомендации для супругов, психологических служб семьи, психологов по работе с программой гармонизации отношений партнеров в семейной паре

Проведенное исследование было посвящено изучению эффективности программы гармонизации супружеских отношений, в основе которой лежит актуализация семейных ценностей и повышение уровня осознанности в отношениях.

Проблему настоящего исследования составляет малоизученность способов гармонизации межличностных отношений супругов.

Программа комплексного психологического сопровождения процесса гармонизации супружеских отношений была разработана с целью систематизации работы по повышению уровня удовлетворенности партнеров браком и работы по повышению общего уровня осознанности партнеров.

Разработанная программа гармонизации отношений в супружеских парах «Наше счастье – наш выбор» была апробирована на выборке молодых семей города Красноярска (возраст супругов до 35 лет).

Программа продемонстрировала свою эффективность с точки зрения позитивной динамики следующих показателей: когнитивная, коммуникативная и поведенческая близость, а также общий уровень удовлетворенности браком.

Комплексная программа гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах «Наше счастье – наш выбор» основана на актуализации у супругов семейных ценностей и повышения уровня осознанности в отношениях.

Именно актуализация у супругов семейных ценностей и ориентация на повышения уровня осознанности в отношениях являются психолого-педагогическими условиями гармонизации взаимоотношений партнеров в супружеских парах.

Рекомендации для супругов.

Рекомендации для супругов по работе с программой гармонизации отношений партнеров в семейной паре связаны, прежде всего, с тем, что упражнения, которые включены в программу, сегодня выполняли, супруги могут самостоятельно выполнять дома. Таким образом, ключевой рекомендацией для супругов является закрепление полученных навыков и повторение усвоенной информации.

Также рекомендуется использовать собственные записи из дневника, работа с которым была начата в рамках прохождения программы гармонизации супружеских отношений.

Напомним, что для работы супругов по программе автором разработан специальный раздаточный материал. Это «Дневник счастливого супруга» и «Дневник счастливой супруги» для мужчин и женщин соответственно.

Образец дневника представлен в Приложении Г.

Разработанные автором дневники предусмотрены для работы участников и фиксирования записей как при непосредственном взаимодействии с группой и психологом в ходе мероприятий программы, так и при самостоятельном выполнении домашней работы во время прохождения мероприятий программы и после завершения курса – для закрепления материала.

Рекомендации психологических служб семьи и психологов.

Основные рекомендации по работе с программой гармонизации отношений партнеров в семейной паре, ориентированные на психологические службы семьи и психологов, касаются необходимости стремления к гибкости в работе.

Так, рекомендуется не воспринимать включенные в программу упражнения как абстрактный курс лечения, заданный однозначно раз и навсегда. Недаром ряд упражнений представлен в программе в нескольких вариациях.

Необходимо уделить пристальное внимание важно выяснению, проговариванию и письменной фиксации личного запроса каждого участника. Недаром для записи в ходе прохождения программы целей, задач и важных заметок, для участников программы подготовлены дневники: «Дневник счастливого супруга» и «Дневник счастливой супруги».

Кроме того, особое внимание рекомендуется обратить на вступительную речь психолога и упражнения для разминки в перерывах между упражнениями, чтобы не только создать обстановку максимального доверия между участниками, но и суметь расположить пары к эффективной, глубинной работе.

Разработанная автором программа гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых парах содержит два ключевых блока: консультации «Точки соприкосновения» и тренинги «Счастливый союз».

В программе тренинга «Счастливый союз» представлено 2 вступительных, 10 основных и 2 заключительных упражнения.

Допустимо проведение не всех 10, а нескольких основных упражнений, в зависимости от запроса аудитории. Однако, их количество не должно быть менее 8.

Необходимо соблюдать порядок проведения упражнений – в том виде, в котором он представлен в разделе «Банк упражнений».

Важно предусмотреть перерыв в 20 – 30 минут после выполнения 4 – 5 упражнений тренинга «Счастливый союз».

Психолог и организаторы должны создать атмосферу спокойствия для комфортной работы группы, напоминая участникам, что необходимо выполнять упражнения в тишине, полностью погрузившись в контекст контакта с партнёром.

В ряде упражнений (не предполагающих обсуждения в процессе выполнения) допустимо и желательно релаксационное, медитативное музыкальное сопровождение.

Поскольку дальнейшие перспективы настоящего исследования связаны с апробацией данной программы на других выборках (в частности, на парах более старшего возраста), психологам, проводящим занятия по данной программе, рекомендуется фиксировать свои наблюдения, касающиеся эффективности тех или иных упражнений для разных пар – в зависимости от наличия и количества детей, от стажа супружеской жизни, от длительности периода знакомства друг с другом.

Кроме того, важно отслеживание эффективности программы и отдельных её упражнений для супругов мужского и женского пола.

Кроме того, необходимо рассмотреть возможность введения в программу тренингов на повышение эмоциональной (эмотивной) близости, поскольку в настоящем исследовании не удалось зафиксировать статистически значимого роста данного показателя для экспериментальной группы.

Выводы по главе 2

Итоги первичной диагностики показали, что пары (как мужья, так и жёны – приблизительно в равной степени) характеризуются низким уровнем следующих показателей:

1. Эмоциональная (эмотивная) близость.
2. Поведенческая и деятельностная близость.
3. Коммуникативная близость (степень доверия).
4. Когнитивная близость (степень взаимопонимания).
5. Общий уровень удовлетворенности браком.

Так, перечисленные показатели находятся на уровне ниже среднего как для мужской, так и для женской подвыборок. На уровне нормы у супругов находится лишь показатель положительного образа самого себя (шкала Si методики С.В. Духновского).

Программа гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах должна быть ориентирована, во-первых, на системную оптимизацию когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов семейных ценностей, во-вторых, на повышение уровня осознанности в отношениях у супругов с целью эффективной мотивации на преодоление эмотивной, поведенческой, коммуникативной и когнитивной дистанции.

Разработанная автором программа гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых парах содержит два ключевых блока: консультации «Точки соприкосновения» и тренинги «Счастливый союз». Однако, в условиях пандемии формат тренингов был преобразован в формат домашних заданий. Цель консультаций – формирование у супругов осознания возможности и необходимости сохранения гармонии в отношениях, интереса и мотивации к работе над гармонизацией отношений (актуализация когнитивного компонента семейных ценностей). Тренинговые занятия (домашние задания) включены в программу с целью активного поиска для супружеских пар новых ресурсов гармонизации отношений, а также с целью

практической отработки партнерами способов достижения гармонии в отношениях (актуализация эмотивного и поведенческого компонентов семейных ценностей).

Контрольная и экспериментальная группы исследования определились в ходе исследования ситуативно. Так, контрольную группу составили 8 супружеских пар (16 человек), которые не выполняли домашнее задание (блок «тренинги»), а также посещали не все консультации (посетили от 2 до 4 из восьми предусмотренных программой). Экспериментальную группу составили 10 пар (20 человек), прошедших программу гармонизации взаимоотношений полностью или с единичным случаем невыполнения домашнего задания.

С целью оценки эффективности программы гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах была осуществлена вторичная диагностика. Диагностика контрольного этапа эксперимента показала, что средние значения по всем обследуемым показателям выросли как для контрольной, так и для экспериментальной групп. Однако, заметно больший рост этих показателей зафиксирован для экспериментальной группы. Напомним, экспериментальная группа – это 10 пар (10 мужчин и 10 женщин), которые прошли программу полностью или с единым случаем невыполнения домашнего задания.

С целью проверки статистической значимости выявленных различий между двумя независимыми выборками – контрольной и экспериментальной группами – был рассчитан критерий Манна-Уитни. Так, были сформулированы следующие гипотезы H_0 и H_1 :

H_0 . Нет различий между контрольной и экспериментальной группами по уровню социально-психологической дистанции между супругами и уровню удовлетворенности браком у супругов. Выборки взяты из одной генеральной совокупности.

H1. Различия есть. Уровень социально-психологической дистанции между супругами и уровень удовлетворенности браком у супругов в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Итак, расчет критерия Манна-Уитни позволил нам выявить статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами по исследуемым показателям (таблица 1). Поскольку нулевая гипотеза отклоняется на уровне значимости $p < 0,001$, различия контрольной и экспериментальной группами есть по следующим показателям:

1. Общий уровень удовлетворенности браком.
2. Когнитивная близость (степень взаимопонимания).
3. Коммуникативная близость (степень доверия).
4. Поведенческая и деятельностная близость.

Итак, для обозначенных выше показателей в столбце «Асимптотическая значимость» указан уровень значимости $p = 0,000$, соответствующий эмпирическому значению стандартизованной статистики критерия $Z = 5,459$. Это означает, что $p < 0,001$. Таким образом, для обозначенных выше показателей принимается гипотеза H1, утверждающая, что различия показателей сравниваемых групп есть, и в экспериментальной группе они выше, чем в контрольной.

Результаты проведенного исследования показывают, что большинство показателей гармоничности отношений между супругами в молодых супружеских парах, а также общий уровень удовлетворенности браком демонстрируют свой рост в результате прохождения супругами программы гармонизации взаимоотношений, ориентированной на системную оптимизацию когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов семейных ценностей, а также на повышение уровня осознанности в отношениях у супругов с целью мотивации на преодоление межличностной дистанции.

Система консультационных и тренинговых занятий, составляющая основу программы психологического сопровождения супругов, имеющих запрос на гармонизацию отношений, позволяет достичь значительного повышения общего уровня удовлетворенности браком, а также роста таких показателей гармоничности отношений между супругами как когнитивная, коммуникативная и поведенческая близость.

Предполагается, что следующим этапом данной работы станет проведение тренингов в групповом офлайн-формате, который был предусмотрен программой изначально (напомним, в связи с пандемией Covid-19 в настоящем исследовании тренинги были преобразованы в индивидуальные домашних задания для пар). Также планируется произвести сравнение показателей удовлетворенности браком в экспериментальных подвыборках мужчин и женщин, а также в экспериментальных подвыборках семей с детьми и без детей – с целью выявления возможных различий эффективности программы для данных пар подвыборок и с целью последующей оптимизации данной программы.

Результаты исследования: разработанная программа гармонизации отношений в супружеских парах, которая была апробирована на выборке молодых семей города Красноярска (возраст супругов до 35 лет) продемонстрировала свою эффективность, что проявляется в позитивной динамике следующих показателей: когнитивная, коммуникативная и поведенческая близость, общий уровень удовлетворенности браком. Данные показатели продемонстрировали свой рост в результате прохождения супругами программы гармонизации взаимоотношений, ориентированной на системную оптимизацию когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов семейных ценностей, а также на повышение уровня осознанности в отношениях у супругов с целью мотивации на преодоление межличностной дистанции. Достичь значительного повышения общего уровня удовлетворенности браком позволила лежащая в основе программы

система консультационных и тренинговых занятий для супругов, имеющих запрос на гармонизацию отношений.

Дальнейшие перспективы исследования связаны с апробацией данной программы на других выборках (в частности, на парах более старшего возраста). Кроме того, необходимо рассмотреть возможность введения в программу тренингов на повышение эмоциональной (эмотивной) близости, поскольку в настоящем исследовании не удалось зафиксировать статистически значимого роста данного показателя для экспериментальной группы. Предполагается, что следующим этапом данной работы станет проведение тренингов в групповом офлайн-формате. Также планируется произвести сравнение показателей удовлетворенности браком в экспериментальных подвыборках мужчин и женщин, в подвыборках семей с детьми и без детей – с целью выявления возможных различий эффективности программы для данных подвыборок и для последующей оптимизации программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящая диссертационная работа посвящена вопросу гармонизации взаимоотношений партнеров в супружеских парах. В работе представлены основные результаты апробации программы гармонизации взаимоотношений партнеров на примере молодых супружеских пар.

Целью диссертационного исследования был поиск психолого-педагогических условий гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах: разработка, обоснование и апробация комплексной программы гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах. В основе программы лежит актуализация у супругов семейных ценностей и повышение уровня осознанности в отношениях). Данные два аспекта являются теми психолого-педагогическими условиями, которые обеспечивают гармонизацию взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах.

Гипотеза исследования заключалась в том, что разработанная программа психологического сопровождения семей с проблемами супружеских отношений позволит повысить уровень гармоничности взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах, а именно: повысить уровень удовлетворенности браком, снизить показатели дисгармонии межличностных отношений между супругами.

В ходе теоретического изучения вопроса гармонии во взаимоотношениях аргументирована позиция, что понятие «Гармоничные отношения» целесообразно рассматривать в качестве интегрирующей категории, характеризующей позитивные проявления этих отношений. Справедливо заключение, что гармония является универсальным маркером позитивных аспектов действий и состояний человека, его взаимодействия с самим собой и с внешним миром.

На методическом этапе было выявлено, что в качестве ключевых индикаторов гармоничности отношений в семейной паре необходимо

измерение таких феноменов как уровень удовлетворенности-неудовлетворённости супругов браком, а также психологическая близость-дистанция между супругами. Эмпирическими (психодиагностическими) методиками измерения данных конструктов выступают тест-опросник удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко, а также методика «Субъективная оценка межличностных отношений» С.В. Духновского.

В результате эмпирического исследования доказана эффективность программы гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах, выявлены статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами по уровню удовлетворенности браком, а также когнитивной, коммуникативной и поведенческой близости. Эффективность программы обеспечивается ориентацией её на два ключевых аспекта: актуализацию у супругов семейных ценностей и повышение уровня осознанности в отношениях.

Результаты проведенного исследования показывают, что большинство показателей гармоничности отношений между супругами в молодых супружеских парах, а также общий уровень удовлетворённости браком демонстрируют свой статистически достоверный рост в результате прохождения супругами программы гармонизации взаимоотношений, ориентированной на системную оптимизацию когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов семейных ценностей, а также на повышение уровня осознанности в отношениях у супругов с целью мотивации на преодоление межличностной дистанции. Таким образом, система консультационных и тренинговых занятий, составляющая основу программы психологического сопровождения супругов, имеющих запрос на гармонизацию отношений, позволяет достичь значительного повышения общего уровня удовлетворенности браком, а также роста таких показателей

гармоничности отношений между супругами как когнитивная, коммуникативная и поведенческая близость.

Дальнейшие перспективы исследования связаны с апробацией данной программы на других выборках (в частности, на парах более старшего возраста). Кроме того, необходимо рассмотреть возможность введения в программу тренингов на повышение эмоциональной (эмотивной) близости, поскольку в настоящем исследовании не удалось зафиксировать статистически значимого роста данного показателя для экспериментальной группы. Предполагается, что следующим этапом данной работы станет проведение тренингов в групповом офлайн-формате, который был предусмотрен программой изначально (напомним, в связи с пандемией Covid-19 в настоящем исследовании тренинги были преобразованы в индивидуальные домашних задания для пар). Также планируется произвести сравнение показателей удовлетворенности браком в экспериментальных подвыборках мужчин и женщин, а также в экспериментальных подвыборках семей с детьми и без детей – с целью выявления возможных различий эффективности программы для данных пар подвыборок и с целью последующей оптимизации данной программы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии // Психология. М., 2005. Т. 2. № 4. С. 3–21.
2. Антонова Н.А., Ерицын К.Ю., Цветкова Л.А. Субъективное благополучие подростков и молодежи: концептуализация и измерение // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. СПб., 2018. № 187. С. 69–78.
3. Бальчиндоржиева О.Б. Социальная гармония в китайской философии // Вестник Томского государственного университета. Томск, 2015. № 391. С. 58–63.
4. Берсенева Т.П. Гармония как субъективный феномен // Аналитика культурологии. Тамбов, 2009. № 15. С. 80–87.
5. Биджиева Д.Д. Психолого-педагогические условия развития взаимопонимания родителей и детей в многодетной семье: дис. канд. психол. наук. Ставрополь, 2008. 254 с.
6. Богданчиков С.А. Интегративные тенденции в советской психологии 1920-х гг. // Седьмая волна психологии. Вып. 7 / Под ред. В.В. Козлова, Н.А. Качановой. Ярославль – Минск: МАПН, ЯрГУ, 2010. С. 82–87.
7. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 67–92.
8. Брушлинский А.В. Психология субъекта (страницы последней книги А.В. Брушлинского: глава вторая «Психология и тоталитаризм») // Психологический журнал. М., 2003. Т. 24. № 2. С. 7–14.
9. Васильева О.В. Гармония и счастье как тождественные понятия, обозначающие позитивный полюс шкалы научного измерения социального настроения // Инновационные подходы в современной науке: сб. ст.

по материалам LXXIX междунар. науч.-практ. конф. (Москва, 6 октября 2020 г.). М.: Изд. «Интернаука», 2020. С. 50–56. URL: [https://internauka.org/archive2/inno/19\(79\).pdf](https://internauka.org/archive2/inno/19(79).pdf) (дата обращения: 10.05.2021).

10. Васильева О.В. Гармония как универсальный маркер позитивных аспектов действий и состояний человека, его отношений с собой и внешним миром // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. Нижний Новгород, 2020. № 1 (42). С. 80–87. URL: <https://scipress.ru/upload/pedagogy/MPP012020.pdf> (дата обращения: 10.05.2021).

11. Васильева О.В. Удовлетворенность партнеров супружескими отношениями как индикатор гармоничности отношений в семейной паре и частный показатель субъективного благополучия // Universum: Психология и образование. М., 2020. № 10 (76). С. 9–13. URL: [https://7universum.com/pdf/psy/10\(76\)/10\(76\).pdf](https://7universum.com/pdf/psy/10(76)/10(76).pdf) (дата обращения: 10.05.2021).

12. Водяха С.А. Проблема психологического благополучия в начале XXI века // Психологическое благополучие современного человека: материалы международной заочной научно-практической конференции (г. Екатеринбург, 11 апреля 2018 г.) / Отв. ред. С.А. Водяха. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018. С. 6–21.

13. Габдреев Р.В., Кашапов Р.Р. Психологическая культура родителей и взаимопонимание между родителями и детьми как психолого-педагогическая проблема // Омский научный вестник. Омск, 2007. № 4 (58). С. 124–126.

14. Голубев В.С. Гармония спасет мир // Философия и общество. М., 2018. № 1 (86). С. 77–88.

15. Гребенников И.В. Семья: воспитательные возможности. М.: Знание, 1985. 40 с.

16. Гринченко С.Н., Щапова Ю.Л. Гармония в процессах развития природы и общества: «безусловный» и «условный» аргументы // Пространство

и время. М., 2018. № 1–2 (31–32). С. 53–57.

17. Дик П.Ф. Гармония духовно-этических ценностей личности // Личность и общество. Ценности в современном мире: поиск баланса: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Мокроносовские чтения-2020» (г. Екатеринбург, 25 января 2020 г.). Екатеринбург: Издательство УМЦ УПИ, 2020. С. 36–40.

18. Доценко Е.Л. Семантика межличностного общения: дис. докт. психол. наук. М., 2000. 511 с.

19. Дробышев В.А. Гармония как смысл жизни и субъект права // Образование и право. М., 2018. № 9. С. 300–311.

20. Загвязинский В.И. Гармония как цель образования // Образование в Уральском регионе в XXI веке: научные основы развития: тезисы докл. науч.-практ. конф. (г. Екатеринбург, 4–7 апр. 2000 г.) / Под ред. В.А. Федорова. Екатеринбург: Ур. гос. проф.-пед. унт. 2000. С. 15–17.

21. Зенин И.А. Гармония и диссонанс справедливости, морали и публичного порядка в российском праве интеллектуальной собственности // Право интеллектуальной собственности. М., 2018. № 1. С. 4–10.

22. Илларионова Э.С. Золотая гармония природы: на примере экосистем России. Кн. 1. СПб.: Астерион, 2019. 420 с.

23. Ильченко В.В., Ситников В.Л. Романтические отношения и психологическое благополучие юношей и девушек // Семья и дети в современном мире: сборник материалов международной научно-практической конференции (г. Санкт-Петербург, 22-23 апреля 2019 г.) / Под ред. В.Л. Ситникова. СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. С. 298–302.

24. Кадырова М.Ш. Субъективное благополучие личности // Мировая наука. Саратов, 2020. № 3. С. 248–251.

25. Казин Ф.А., Причисленко А.Г., Зленко А.Н. Обучение

предпринимательству с использованием инструментов позитивной психологии и социального проектирования: Пер. с англ. Л. Трониной // Вопросы образования. М., 2017. № 3. С. 110–131.

26. Канонир Т.Н. Субъективное благополучие в школе и отношения с одноклассниками у учащихся начальной школы с разным уровнем учебных достижений // Психология. Журнал Высшей школы экономики. М., 2019. Т. 16. № 2. С. 378–390.

27. Картушина Е.Н. Семейные ценности и тенденции их изменений у студентов в первом десятилетии XXI в // Социально-экономические явления и процессы. Тамбов, 2011. № 1–2. С. 103–105.

28. Ковалева С.В., Мастеров Д.В. Свобода и социальная гармония // Философия и культура. М., 2017. № 11. С. 97–104.

29. Колесникова Г.И. Соотношение понятий «норма», «девиация», «гармония», «творчество» и их значение в современном образовательном процессе // Гуманизация образования. Сочи, 2017. № 3. С. 4–9.

30. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. 464 с.

31. Кухар М.А., Васильева О.В. Гармонизация взаимоотношений партнеров в молодых супружеских парах // Современное психолого-педагогическое образование: материалы международных психолого-педагогических чтений памяти Л.В. Яблоковой (г. Красноярск, 29–30 октября 2020 г.). Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2020. С. 178–182. URL: <http://elib.kspu.ru/document/60580> (дата обращения: 10.05.2021).

32. Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. Иркутск, 2018. Т. 26. С. 77–88.

33. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу // Вопросы психологии. М., 1987. Т. 3. С. 150–158.
34. Лепский В.Е. Субъектно-ориентированная парадигма СМИ: гармония информационной безопасности и развития России // Информационная и психологическая безопасность в СМИ: 2 т. / Под ред. А.И. Донцова и др. М.: Аспект Пресс, 2002. Т. 1. С. 19–29.
35. Мотков О.И. В гармонии с собой и миром // Школьный психолог. М., 1998. № 21–22. С. 28–32.
36. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. М.: Московский психолого-социальный институт, 1999. 224 с.
37. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный. Психологическое исследование человека в его бытии. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
38. Ожигова Л.Н. Психология гендерной идентичности личности. Краснодар: Кубанский государственный университет, 2006. 275 с.
39. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 328 с.
40. Пазекова Г.Е., Еливанова Н.Е. Психологическая гармония личности как детерминанта здоровья // Вестник Костромского государственного университета. Кострома, 2010. Т. 16. № 4. С. 223–226.
41. Пазекова Г.Е., Пазеков Е.В. Феноменология психологической гармонии личности // Фундаментальные исследования. М., 2015. № 2–15. С. 3399–3403.
42. Панфилова Е.А. Любовь и гармония в отношениях // Лики любви. М.: б.и., 2019. С. 96–97.
43. Пахоль Б.Е. Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы // Украинский психологический журнал. Киев, 2017. № 1. С. 80–104.
44. Пезешкиан Х. Позитивная концепция семьи XXI столетия //

Неотложная психиатрическая помощь в зоне катастроф и кризисных состояний: материалы международной конференции «Специализированная помощь в зоне катастроф и кризисных состояний». Владивосток – Томск, 1996. С. 77–89.

45. Петрунин А.М. О гармонии мира и красоте человека // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. Ногинск, 2017. Т. 6. № 2. С. 35–44.

46. Попов М. Полный словарь иностранных слов, вошедших в употребление в русском языке. М.: Изд. Т-ва И.Д. Сытина, 1907. 458 с.

47. Рахимшикова М. Гармония как основа музыкального искусства // Вестник КазНУ. Серия философии, культурологии и политологии. Алматы, 2018. Т. 36. № 1. С. 156–159.

48. Римащевская Н.М. Исследования жизнедеятельности семьи как теоретическая основа семейной политики // Семья и Россия. М., 1995. № 1–2. С. 9–112.

49. Рябикина З.И. Субъектно-бытийный подход к изучению развивающих личность противоречий // Психологический журнал. М., 2008. Т. 29. № 2. С. 78– 87.

50. Саблина Н.А. Гармонизация семейных отношений в России в перспективах развития семьи как нового экономически- и профессионально-ориентированного института // Вестник Иркутского государственного технического университета. Иркутск, 2006. Т. 2. № 2 (26). С. 56.

51. Саблина Н.А. Толерантность как способ гармонизации семейных отношений в России: автореф. дис. канд. социол. наук: 22.00.04. Иркутск, 2006. 25 с.

52. Сатир В. Вы и ваша семья. М.: Институт общегуманитарных исследований; Апрель-Пресс, 2007. 288 с.

53. Селигман М. Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и свою жизнь: Пер. с англ. М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. 338 с.

54. Сергиенко Е.А. Психология субъекта: поиски и решения // Психологический журнал. М., 2008. Т. 29. № 2. С. 16–28.
55. Симонов П.В. Категории сознания, подсознания и сверхсознания в творческой системе К.С. Станиславского // Бессознательное. Тбилиси: Мецниероба, 1978. Т. 2. С. 518–528.
56. Скуратовская И.В. Исследование уровня гармонии и жизненной энергии как показателей мотивации к успеху // Инновационный потенциал молодежи: информационная, социальная и экономическая безопасность: материалы международной молодежной научно-исследовательской конференции (г. Екатеринбург, 4–5 декабря 2017 г.). Екатеринбург: Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2017. С. 409–413.
57. Сычев О.А., Казанцева О.А. Отношения супругов в браке и психологическое благополучие ребенка дошкольного возраста // Сибирский психологический журнал. Томск, 2017. № 66. С. 112–129.
58. Тиводар А.Р. Личность как субъект со-бытия в брачных отношениях: дис. докт. психол. наук. Краснодар: Кубанский государственный университет, 2008. 397 с.
59. Толерантность как способ гармонизации семейных отношений в России [Саблина Н.А. Гармонизация семейных отношений в России в перспективах развития семьи как нового экономически- и профессионально-ориентированного института // Вестник Иркутского государственного технического университета. Иркутск, 2006. Т. 2. № 2 (26).
60. Толковый словарь русского языка: 4 т. / Под ред. Д.Н. Ушакова. М.: Советская энциклопедия; ОГИЗ, 1935–1940. 88405 с.
61. Толковый словарь русского языка: около 7000 словарных статей, свыше 35 000 значений, более 70 000 иллюстративных примеров / Под ред. Д.В. Дмитриева. М.: Астрель, 2003. 1582 с.
62. Трофимова Ю.В. Динамика ценностно-смысловых составляющих

образа мира супругов в процессе становления семейных отношений: автореф. дис. канд. психол. наук. Барнаул, 2002. 22 с.

63. Удачина П.Ю. Личность как субъект организации времени: автореф. дис. канд. психол. наук. Краснодар, 2006. 24 с.

64. Фоменко Г.Ю. Личность как субъект бытия в экстремальных условиях: автореф. дис. докт. психол. наук. Краснодар, 2006. 49 с.

65. Хисматуллина Р.Б. Гармония внутреннего мира человека и его отношений с окружающей средой // Актуальные проблемы здоровья и физической культуры. СПб., 2017. № 4. С. 22–24.

66. Чудинов А.Н. Словарь иностранных слов, вошедших в состав русского языка. СПб.: Издание В.И. Губинского, 1910. 960 с.

67. Batalha L., Reynolds K. J., Subašić E. The social psychology of social (dis) harmony: Implications for political leaders and public policy // Sydney symposium of social psychology. Vol. 17. Social psychology and politics. 2015. Sydney: Psychology Press. P. 337–356.

68. Di Fabio A., Tsuda A. The psychology of harmony and harmonization: Advancing the perspectives for the psychology of sustainability and sustainable development // Sustainability. 2018. Basel, Switzerland. Vol. 10. № 12. P. 4726.

69. Diener E. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities // Social indicators research series. Vol. 39. Assessing well-being: The collected works of Ed Diener. 2009. Urbana: Springer Science + Business Media. P. 25–65.

70. Diener E., Ryan K. Subjective well-being: A general overview // South African journal of psychology. 2009. Die Hoewes, Centurion. Vol. 39. №. 4. P. 391–406.

71. Ishii K., Eisen C. Cultural similarities and differences in social discounting: the mediating role of harmony-seeking // Frontiers in psychology. 2018. Lausanne. Vol. 9. P. 1426.

72. Kim H. S. et al. Pursuit of comfort and pursuit of harmony: Culture, relationships, and social support seeking // Personality and Social Psychology

Bulletin. 2006. Newbury Park, California. Vol. 32. №. 12. P. 1595–1607.

73. Lun V. M. C., Bond M. H. Achieving relationship harmony in groups and its consequence for group performance // Asian Journal of Social Psychology. 2006. Beijing. Vol. 9. №. 3. P. 195–202.

74. Lomas T. Life balance and harmony // International Journal of Wellbeing. 2021. Cambridge, New Zealand. Vol. 11. №. 1. P. 18–35.

75. Parncutt R. Harmony: A psychoacoustical approach. 2012, Berlin – New York – London: Springer Verlag. 206 p.

76. Sundararajan L. The Chinese notions of harmony, with special focus on implications for cross-cultural and global psychology // The Humanistic Psychologist. 2013. Millersville. Vol. 41. №. 1. P. 25–34.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тест-опросник удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой,
Г.П. Бутенко

Шкалы: мера удовлетворенности браком

Назначение теста.

Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработанный В.В. Столиным, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко, предназначен для экспресс-диагностики степени удовлетворенности – неудовлетворенности браком, а также степени согласования – рассогласования удовлетворенности браком у той или иной социальной группы.

Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д. Каждому утверждению соответствуют три варианта ответа:

- а – верно;
- b – трудно сказать;
- с – неверно.

Инструкция к тесту.

Внимательно читайте каждое утверждение и выбирайте один из трех предлагаемых вариантов ответов. Старайтесь избегать промежуточных ответов типа «трудно сказать», «затрудняюсь ответить», и так далее.

Тест

1. Когда люди живут так близко, как это происходит в семейной жизни, они неизбежно теряют взаимопонимание и остроту восприятия другого человека:

- верно;
- не уверен;

- неверно.
2. Ваши супружеские отношения приносят Вам:
- скорее беспокойство и страдание;
 - затрудняюсь ответить;
 - скорее радость и удовлетворение.
3. Родственники и друзья оценивают Ваш брак:
- как удавшийся;
 - нечто среднее;
 - как неудавшийся.
4. Если бы Вы могли, то:
- Вы бы многое изменили в характере Вашего супруга (Вашей супруги);
 - трудно сказать;
 - Вы бы не стали ничего менять.
5. Одна из проблем современного брака в том, что все «приедается», в том числе и сексуальные отношения:
- верно;
 - трудно сказать;
 - неверно.
6. Когда Вы сравниваете Вашу семейную жизнь с семейной жизнью Ваших друзей и знакомых, Вам кажется:
- что Вы несчастнее других;
 - трудно сказать;
 - что Вы счастливее других.
7. Жизнь без семьи, без близкого человека – слишком дорогая цена за полную самостоятельность:
- верно;
 - трудно сказать;

- неверно.

8. Вы считаете, что без Вас жизнь Вашего супруга (Вашей супруги) была бы неполноценной:

- да, считаю;
- трудно сказать;
- нет, не считаю.

9. Большинство людей в какой-то мере обманываются в своих ожиданиях относительно брака:

- верно;
- трудно сказать;
- неверно.

10. Только множество различных обстоятельств мешает подумать Вам о разводе:

- верно;
- не могу сказать;
- неверно.

11. Если бы вернулось время, когда Вы вступали в брак, то моим мужем (женой) мог бы стать:

- кто угодно, только не теперешний супруг (супруга);
- трудно сказать;
- возможно, что именно теперешний супруг (супруга).

12. Вы гордитесь, что такой человек, как Ваш супруг (супруга), рядом с Вами:

- верно;
- трудно сказать;
- неверно.

13. К сожалению, недостатки Вашего супруга (супруги) часто перевешивают его достоинства.

- верно;
- затрудняюсь сказать;
- неверно.

14. Основные помехи для счастливой супружеской жизни кроются:

- скорее всего в характере Вашего супруга (супруги);
- трудно сказать;
- скорее, в Вас самих.

15. Чувства, с которыми Вы вступали в брак:

- усилились;
- трудно сказать;
- ослабли.

16. Брак притупляет творческие возможности человека:

- верно;
- трудно сказать;
- неверно.

17. Можно сказать, что Ваш супруг (супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:

- согласен;
- нечто среднее;
- не согласен.

18. К сожалению, в Вашем браке не все обстоит благополучно с эмоциональной поддержкой друг друга:

- верно;
- трудно сказать;
- неверно.

19. Вам кажется, что Ваш супруг (супруга) часто делает глупости, говорит невпопад, неуместно шутит:

- верно;

- трудно сказать;
- неверно.

20. Жизнь в семье, как Вам кажется, не зависит от Вашей воли:

- верно;
- трудно сказать;
- неверно.

21. Ваши семейные отношения не внесли в жизнь того порядка и организованности, которых Вы ожидали:

- верно;
- трудно сказать;
- неверно.

22. Неправы те, кто считает, что именно в семье человек меньше всего может рассчитывать на уважение:

- согласен;
- трудно сказать;
- не согласен.

23. Как правило, общество Вашего супруга (супруги) доставляет Вам удовольствие:

- верно;
- трудно сказать;
- неверно.

24. По правде сказать, в Вашей супружеской жизни нет и небыло ни одного светлого момента:

- верно;
- трудно сказать;
- неверно.

Обработка и интерпретация результатов теста.

Вопросы: 1с, 2с, 3а, 4с, 5с, 6с, 7а, 8а, 9с, 10с, 11с, 12а, 13с, 14с, 15а, 16с, 17а, 18с, 19с, 20с, 21с, 22а, 23а, 24с.

Интерпретация результатов теста. Если выбранный испытуемыми вариант ответа (а или с) совпадает с приведенными в ключе, то начисляется 2 балла; если промежуточный (b) – то 1 балл; за ответ, не совпадающий с приведенными, – 0 баллов. Далее подсчитывается суммарный балл по всем ответам. Возможный диапазон тестового балла – от 0 до 48 баллов.

Высокий балл говорит об удовлетворенности браком.

- от 0 до 16 баллов – абсолютно неблагополучные семьи;
- от 17 до 22 баллов – неблагополучные семьи;
- от 23 до 26 баллов – скорее неблагополучные семьи;
- от 27 до 28 баллов – переходные семьи;
- от 29 до 32 баллов – скорее благополучные семьи;
- от 33 до 38 баллов – благополучные семьи;
- от 39 до 48 баллов – абсолютно благополучные семьи.

Методика «Субъективная оценка межличностных отношений» (СОМО)

С.В. Духновского

Методика «Субъективная оценка межличностных отношений» (СОМО) представляет собой психодиагностический инструмент для измерения характеристик дисгармонии межличностных отношений с помощью самооценок обследуемого.

Индикаторами дисгармоничности отношений выступают напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессивность в отношениях между людьми.

Индикаторами дисгармоничности межличностных отношений выступают их напряженность, конфликтность, агрессивность, а также отчужденность между субъектами отношений.

Духновским С.В. разработана методика СОМО – «Субъективная оценка межличностных отношений». Назначение методики – определение характеристик дисгармонии межличностных отношений с помощью самооценок обследуемого.

Предмет данной методики – напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессия в отношениях между людьми, выступающие индикаторами их дисгармоничного взаимодействия.

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ

Ф.И.О. (полностью) _____

Дата опроса _____

Число, месяц, год рождения _____

Образование _____

Пол _____

Должность _____

Инструкция. Перед вами опросник, содержащий различные характеристики отношений, состояний и чувств, возникающих при взаимодействии с другими людьми.

Оцените, насколько перечисленные ниже признаки свойственны вашим отношениям с другими людьми, имея в виду не только сегодняшний день, но и более длительный отрезок времени.

Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить, используя семибалльную шкалу:

- полностью несогласен;
- согласен в малой степени;
- согласен почти наполовину;
- согласен наполовину;
- согласен более чем наполовину;
- согласен почти полностью;
- согласен полностью.

Текст опросника:

1. Обычно я стараюсь не создавать слишком близких отношений с людьми.
2. Я всегда стремлюсь доказать свою правоту.
3. Если я не одобряю поведение другого человека, то даю ему это почувствовать.
4. Бывает, я чувствую, что в отношениях что-то не так.
5. Я стараюсь сохранять дистанцию в отношениях с людьми.
6. Я всегда отстаиваю свою точку зрения.
7. Я часто бываю несогласен с людьми.
8. Отношения с другими людьми часто беспокоят меня.
9. Я чувствую неискренность других людей в отношениях со мной.
10. Бывает, я чувствую неприязнь к себе со стороны других людей.
11. Бывает, мне кажется, что отношения зашли в тупик.

12. Я не ищу близости с другими людьми.
13. Я чувствую, что в отношениях каждый преследует свои цели.
14. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
15. Меня устраивают формальные отношения с другими людьми.
16. Я не чувствую согласия в отношениях с людьми.
17. Я не могу удержаться от спора, если люди не соглашаются со мной.
18. Бывает, у меня возникают противоречия, приводящие к ссорам с людьми.
19. В отношениях с людьми у меня возникает чувство, что меня обманывают или могут обмануть.
20. Мне трудно идти на уступки другому человеку.
21. Иногда я чувствую грубость по отношению ко мне.
22. Я часто испытываю чувство неудовлетворенности отношениями.
23. Я не слишком откровенен в отношениях с другими людьми.
24. У меня бывают разногласия с другими людьми.
25. Я чувствую, что в отношениях каждый старается задеть «слабые места» друг друга.
26. В отношениях возникают ситуации недопонимания друг друга.
27. У меня бывают ситуации, когда я чувствую себя одиноко.
28. Я чувствую противостояние в отношениях с другими людьми.
29. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
30. У меня появляется желание прекратить отношения.
31. Я сомневаюсь в искренности других людей в отношениях со мной.
32. Мне трудно идти на компромисс в отношениях с другими людьми.
33. Я бываю грубоват в отношениях с людьми.
34. Я стараюсь не проявлять свои чувства в отношениях с людьми.
35. Мысль о предстоящей встрече вызывает у меня внутреннее напряжение.

36. Я чувствую «недосказанность» в отношениях с людьми.

37. Я стараюсь не обсуждать свои проблемы с другими людьми.

38. У меня возникает чувство, что отношения могут прекратиться в любую минуту.

39. Я чувствую, что люди не понимают или не хотят понимать меня.

40. В отношениях с людьми у меня возникают вопросы: «почему так происходит?», «зачем все это?».

Методика может применяться как в групповом, так и в индивидуальном варианте. Испытуемым предъявляется текст опросника, содержащий 40 пунктов.

Каждый пункт опросника предполагает 7 вариантов ответов, приведенных в инструкции.

При обработке за ответ «полностью несогласен» присваивается 1 балл, за ответ «согласен в малой степени» – 2 балла, за ответ «согласен почти наполовину» – 3 балла, за ответ «согласен наполовину» – 4 балла, за ответ «согласен более чем наполовину» – 5 баллов, за ответ «согласен почти полностью» – 6 баллов и за ответ «согласен полностью» – 7 баллов.

Ключ к опроснику СОМО представлен в таблице 2.

Обработка результатов заключается в суммировании баллов по пунктам, входящим в соответствующую шкалу.

Затем «сырые» баллы переводятся в шкальные оценки (шкала стенов) по нормативным таблицам, соответствующим полу обследуемого (таблицы 3, 4).

Стеновые значения по каждой шкале суммируются и образуют итоговый балл – «Индекс дисгармоничности отношений».

Полученные значения переводятся в шкалу вторичных стенов (таблица 5).

Таблица 2

Ключи к опроснику «Субъективная оценка межличностных отношений» (СОМО)

Шкалы	Номера утверждений
Напряженность отношений (Н) (в шкале 11 пунктов)	4, 8, 11, 19, 22, 26, 30, 35, 36, 38, 40
Отчужденность в отношениях (О) (в шкале 11 пунктов)	1, 5, 9, 12, 15, 23, 27, 31, 34, 37, 39
Конфликтность в отношениях (К) (в шкале 9 пунктов)	2, 6, 13, 16, 18, 20, 24, 28, 32
Агрессия в отношениях (А) (в шкале 9 пунктов)	3, 7, 10, 14, 17, 21, 25, 29, 33

Таблица 3

Нормативная таблица перевода сырых баллов в стандартные (стены)
для женской выборки (n=383)

Шкалы опросника	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Напряженность отношений	17	18– 23	24– 29	30– 35	36– 41	42– 47	48– 53	54– 59	60– 65	66
Отчужденность отношений	18	19– 24	25– 30	31– 36	37– 42	43– 48	49– 54	55– 60	61– 66	67
Конфликтность в отношениях	15	16– 20	21– 25	26– 30	31– 35	36– 40	41– 45	46– 50	51– 55	56
Агрессия в отношениях	16	17– 21	22– 26	27– 31	32– 36	37– 41	42– 46	47– 51	52– 56	57

Таблица 4

Нормативная таблица перевода сырых баллов в стандартные (стены) для мужской выборки (n=516)

Шкалы опросника	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Напряженность отношений	16	17–22	23–28	29–34	35–40	41–46	47–52	53–58	59–64	65
Отчужденность отношений	20	21–25	26–30	31–35	36–40	41–45	46–50	51–55	56–60	61
Конфликтность в отношениях	13	14–18	19–23	24–28	29–33	34–38	39–43	44–48	49–53	54
Агрессия в отношениях	14	15–19	20–24	25–29	30–34	35–39	40–44	45–49	50–54	55

Таблица 5

Нормативная таблица для вычисления итогового балла опросника СОМО (n=899, 383 мужчины и 516 женщин). Вторичные стены

Интерпретация шкал	Сырые баллы по шкале	Стены
Низкие значения	10	1
	11–13	2
	14–16	3
Средние значения	17–19	4
	20–22	5
	23–25	6
	26–28	7
Высокие значения	29–31	8
	32–34	9
	Более 35	10

Интерпретация шкал

1. Напряженность отношений.

Высокие значения – излишняя сосредоточенность, поглощенность мыслями об отношениях, повышенная озабоченность отношениями, которые

являются неустойчивыми, доставляющими беспокойство и дискомфорт. Напряженность в отношениях может сопровождаться чувством смятения, эмоциональной неустойчивостью, повышенной утомляемостью, гнетущими чувствами. При крайне высоких значениях человек дистанцируется от других людей, может проявлять резкость и грубость по отношению к другим людям.

Средние значения – умеренно выраженная напряженность, необходимая для поддержания интенсивности отношений. Человек чувствует субъективное эмоциональное благополучие, комфорт в отношениях. Серьезные (неразрешимые) трудности и проблемы в отношениях отсутствуют либо успешно разрешаются. Человек удовлетворен тем, как складываются его отношения с другими людьми.

Низкие значения – можно сказать, что человек не задумывается о том, как складываются его отношения, возможно, он не замечает действительного отношения к нему других людей. Низкие значения могут свидетельствовать о большом количестве социальных контактов, не обладающих достаточной глубиной изначимостью, отношения носят преимущественно поверхностный характер.

2. Отчужденность в отношениях.

Высокие значения – выражено стремление дистанцироваться от других людей. В отношениях имеет место отсутствие доверия, понимания, близости. Отношения не вызывают чувства комфорта. Человек осторожен в установлении близких отношений и в выборе лиц, с которыми создает более глубокие эмоциональные отношения. При крайних значениях возможно наличие переживания одиночества, изолированности, несмотря на то, что человек находится среди других людей.

Средние значения – человек чувствует себя хорошо среди людей, стремится устанавливать близкие, чувственные, доверительные отношения с другими людьми. Чувствует, что его понимают или стараются понять. Наличие симпатии и притяжения к другому человеку (группе), говорит о том,

что принимаются во внимание его (их) предубеждения и слабости. Чем больше притяжения испытывает человек, тем более он склонен к снисходительности, к большому согласию и согласованности в деятельности. Нет чувства одиночества и изолированности от других людей.

Низкие значения – возможно, демонстрация зависимости, конформности с целью избежать одиночества и «ненужности». Возможно, стремление подчеркнуть свою причастность к интересам большинства.

3. Конфликтность в отношениях.

Высокие значения – наличие противоречий, противостояния, противоборства между людьми. В отношениях каждый ориентируется на свои интересы, стремится навязать предпочтительное для себя решение, открыто борется за реализацию своим интересов. Возможно наличие установки, что «жизнь – борьба против всех».

Средние значения – либо отсутствие противостояния, неразрешимых противоречий между субъектами отношений, либо возникающие трудности и противоречия конструктивно разрешаются. Человек ориентирован на совместный поиск решения, удовлетворяющего интересы всех сторон.

Низкие значения – компромиссное поведение, несдержанность в излишней дружелюбности, нерешительность. Избегание конфронтации между людьми, возможно, из страха быть отвергнутым.

4. Агрессия в отношениях.

Высокие значения – тенденция (стремление) подчинить себе других, доминировать над ними, эксплуатировать их. Стремление обрести контроль, власть над другими людьми. Возможно проявление резкости, грубости в отношениях (как в вербальной, так и в невербальной форме), косвенной агрессии.

Средние значения – в отношениях выражено стремление занять позицию «на равных». Человеку свойственны тактичность и дружелюбие, сотрудничество, искренность и непосредственность в отношениях.

Проявление ярости, неприязни и зависти, негативная критика и раздражение по отношению к людям отсутствуют.

Низкие значения – демонстрация мягкосердечия, альтруизма, гиперсоциальности. Возможно, агрессивные намерения тщательно скрываются или контролируются.

Интерпретация итогового балла.

Высокие значения – наличие дисгармонии в межличностных отношениях. Это отсутствие единства, согласия с другими людьми, ослабление позитивных эмоциональных связей, преобладание удаляющих чувств (одиночество, неприязнь, злость, вина, раскаяние, зависть, стыд, обида) над сближающими чувствами.

Средние значения – отношения достаточно гармоничные. Отношения носят стабильный характер, предполагающий длительное сохранение взаимодействия в паре (группе), вызывающее положительные чувства, эмоциональный комфорт у партнеров (или в группе). Имеется стремление учитывать индивидуальные особенности друг друга. Отношения носят открытый, естественный характер. Низкие значения – возможно, чрезмерно выражены сближающие чувства, такие как единство, общность между людьми, дружелюбие, добросердечие, признательность, уважение, любовь, что также говорит о дисгармонии в отношениях.

Низкие значения могут свидетельствовать либо о том, что человек не замечает наличия трудностей, проблем в отношениях (не желает признавать их), либо о неискренности в ответах.

Программа гармонизации отношений в семейной паре

Комплексная программа гармонизации отношений в семейной паре «Наше счастье – наш выбор» разработана нами для работы с молодыми супружескими парами, имеющими запрос на гармонизацию взаимоотношений.

Разработанная автором программа гармонизации взаимоотношений партнеров в молодых парах содержит два ключевых блока: консультации «Точки соприкосновения» и тренинги «Счастливый союз». Однако, в условиях пандемии формат тренингов был преобразован в формат домашних заданий.

Для работы супругов по программе автором разработан специальный раздаточный материал. Это «Дневник счастливого супруга» и «Дневник счастливой супруги» для мужчин и женщин соответственно.

Данные дневники предусмотрены для работы и записей как при непосредственном взаимодействии с группой и психологом в ходе мероприятий программы, так и для домашней работы во время прохождения мероприятий программы и после завершения курса – для закрепления материала.

Цель консультаций – формирование у супругов осознания возможности и необходимости сохранения гармонии в отношениях, интереса и мотивации к работе над гармонизацией отношений (актуализация когнитивного компонента семейных ценностей).

Тренинговые занятия (домашние задания) включены в программу с целью активного поиска для супружеских пар новых ресурсов гармонизации отношений, а также с целью практической отработки партнерами способов достижения гармонии в отношениях (актуализация эмотивного и поведенческого компонентов семейных ценностей).

Цель программы: гармонизация межличностных отношений в семейной паре (на когнитивном, поведенческом и эмотивном уровнях).

Задачи программы также включают в себя задачи когнитивного, поведенческого и эмотивного уровней.

Задачи когнитивного уровня:

- актуализация в сознании супругов жизненных ценностей семьи;
- формирование в сознании супругов коммуникативных навыков и понимания важности работы над отношениями.

Задачи поведенческого уровня:

- формирование у супругов интереса и мотивации к работе над гармонизацией отношений;
- формирование у супругов умения слушать и давать обратную связь.

Задачи эмотивного уровня:

- развитие у супругов навыков безоценочного принятия друг друга;
- создание доброжелательной, доверительной атмосферы в парах. демонстрация супругам возможностей и преимуществ эмоциональной разрядки (демонстрация, каким образом возможно нейтрализовать накопившийся стресс и агрессию).

Ожидаемый результат программы:

- выявление семейных ценностей, точек соприкосновения;
- развитие у супругов взаимной ответственности и осознанности в отношениях;
- развитие эмпатии, устранение «одиочества вдвоем», ощущения ненужности, необязательности семейного союза, потери духовных связей в семье;
- сплочение супругов, актуализация чувств сопричастности, любви, приятия;

- развитие у супругов рефлексивных особенностей, стимуляция эмоционального включения супругов в процесс совершенствования отношений;
- снятие напряжения, разрушение стереотипов восприятия, возникших между супругами, привнесение в жизнь супругов элементов импровизации, спонтанности, свободного творчества.

Программа включает в себя от 6 до 8 консультаций для каждой супружеской пары индивидуально периодичностью раз в неделю и 4 тренинговых занятия для работы в группах.

Далее более детально остановимся на описании целей и задач каждого из компонентов программы – консультаций для супругов по гармонизации взаимоотношений в паре «Точки соприкосновения» и тренинговых занятий для супругов «Счастливый союз».

Консультации для супругов по гармонизации взаимоотношений в паре «Точки соприкосновения».

Количество и периодичность консультаций. Программа психологического сопровождения включает в себя от 6 до 8 консультаций для каждой супружеской пары индивидуально. Консультации проводятся с периодичностью раз в неделю или чаще – в зависимости от запроса супружеской пары.

В целом программа предполагается проведение от 6 до восьми парных консультаций, первая из которых является ознакомительной и ориентирована на выявление и уточнение запроса, последняя – заключительная и ориентирована на подведение итогов и определение дальнейших планов.

Длительность консультации.

Одна психологическая сессия с парой длится 1,5 часа, в течение консультации партнеры делятся переживаниями о проблемных местах в своих взаимоотношениях и вместе с психологом ищут пути решения, опираясь на устраивающий обе стороны результат.

Цель психологических консультаций для супругов по гармонизации взаимоотношений в паре «Точки соприкосновения»: формирование у супругов осознания возможности и необходимости сохранения гармонии в отношениях, интереса и мотивации к работе над гармонизацией отношений (актуализация когнитивного компонента семейных ценностей).

Задачи психологических консультаций для супругов по гармонизации взаимоотношений в паре «Точки соприкосновения»:

- актуализация в сознании супругов жизненных ценностей семьи;
- формирование у супругов умения слушать и давать обратную связь, создание доброжелательной, доверительной атмосферы в парах;
- формирование у супругов навыков безоценочного принятия друг друга;
- развитие у супругов коммуникативных навыков;
- демонстрация супругам возможностей и преимуществ эмоциональной разрядки;
- формирование у супругов установки на гармонизацию семейных (супружеских) отношений.

Каждая консультация проводится по следующей схеме:

1. Установление контакта.
2. Выяснение запроса.
3. Построение концепции о проблемах пары.
4. Продумывание плана.
5. Домашнее задание, предполагающее работу с дневником.
6. Тренинговые занятия для супругов «Счастливый союз».

Количество и периодичность тренингов.

Программа психологического сопровождения включает в себя 4 групповых тренинговых занятия для всех супружеских пар, проходящих программу гармонизации супружеских отношений.

Тренинги проводятся с периодичностью раз в семь – десять дней.

Длительность тренинга.

Один психологический тренинг с группой, состоящей из супружеских пар, длится 1,5 – 2 часа.

В течение тренинга партнеры работают в группе.

Работа с другими парами помогает посмотреть на трудности в собственных взаимоотношениях более широко, либо под другим углом зрения.

Взаимное вовлечение партнеров из разных пар в обсуждение типичных и уникальных для отдельных пар трудностей позволяет всем участникам обогатить свое сознание и бессознательное, отыскать и проработать на практике новые способы преодоления проблем.

Цель тренинговых занятий для супругов «Счастливый союз»: поиск возможностей и практическая отработка способов сохранения гармонии в отношениях (актуализация эмотивного и поведенческого компонентов семейных ценностей).

Задачи тренинговых занятий для супругов «Счастливый союз»:

- выявление семейных ценностей, точек соприкосновения – того, что объединяет супругов;
- развитие у супругов взаимной ответственности;
- развитие у супругов эмпатии, ощущения ненужности, необязательности семейного союза, потери духовных связей в семье;
- сплочение супругов, актуализация чувств сопричастности, приятия;
- снятие напряжения, разрушение стереотипов восприятия;
- развитие рефлексивных особенностей, стимуляция когнитивного и эмоционального включения супругов в процесс совершенствования отношений.

Структура каждого тренингового занятия «Счастливый союз» предполагает следующую схему проведения:

1. Обсуждение правил работы на тренинге.
2. Вступительная речь психолога, сопровождаемая примерами из жизни.
3. Разминочные упражнения, позволяющие настроить группу на работу, разрядить атмосферу и расположить участников к открытости и доверию.
4. Основные упражнения, предполагающие осознание и проработку трудностей и проблем во взаимоотношениях.
5. Рефлексия, позволяющая супругам зафиксировать основные выводы, осознанные в ходе тренинга.

Серия тренинговых занятий, предусмотренная программой, предполагает четыре встречи.

В таблице 6 представлены названия консультаций и тренингов, и также их основное содержание.

Содержание консультаций и тренингов программы гармонизации отношений
в семейной паре

Консультации	Основное содержание консультации	Тренинги	Основное содержание тренинга
Консультация №1	Выявление запроса каждого из партнеров в паре	Тренинг №1. Знакомство. Обсуждение правил	Приветствие. Ознакомление с темой. Обсуждение правил поведения процессе тренинговой работы. Игра «Мячик» (вариант 1). Мини-лекция о гармонии в семье и необходимости ее достижения. Упражнение 1. Моя семья. Рефлексия. Записи в дневнике.
Консультация №2	Поиск и корректировка общего запроса. Постановка общей для супругов цели участия в программе, согласование с психологом		
Консультация №3	Проработка актуализации в сознании супругов жизненных ценностей семьи	Тренинг №2. Упражнения, игры, задания	Игра «Мячик» (вариант 2). Упражнение 2. Семейные ценности. Упражнение 3. Мы такие разные. Упражнение 4. Вариации на тему семейной жизни. Рефлексия. Записи в дневнике.
Консультация №4	Формирование в сознании супругов коммуникативных навыков и понимания важности работы над отношениями. Работа с обидами		
Консультация №5	Формирование у супругов интереса и мотивации к работе над гармонизацией отношений	Тренинг №3. Упражнения, игры, задания	Игра «Мячик» (вариант 3). Упражнение 5. Черно-белое кино. Упражнение 6. Точка контакта (Или «Слушаю Сердце»). Упражнение 7. «Что тебе надо?». Рефлексия. Записи в дневнике.
Консультация №6	Формирование у супругов умения слушать и давать обратную связь		
Консультация №7	Развитие у супругов навыков безоценочного принятия друг друга	Тренинг №4. Подведение итогов. Рефлексия	Игра «Мячик» (вариант 4). Упражнение 8. Я такая (такой). Упражнение 9. Ты молодец. Упражнение 10. Слушаю дыхание. Рефлексия. Записи в дневнике. Обмен эмоциями и впечатлениями.
Консультация №8	Формирование навыков создания и поддержания доверительной атмосферы в парах		

Вступительное слово психолога

Здравствуйте! Приятно видеть Вас на тренинге «Счастливым союз». Замечательно, что вы пришли сегодня к нам, чтобы вместе поработать над качеством супружеских отношений. То, что вы пришли на тренинг и проявили интерес к такой форме работы, доказывает вашу грамотность и ответственность. Приятно понимать, что современные молодые пары стремятся к укреплению и оптимизации своих отношений! Пожалуйста, настройтесь на серьезную работу и постарайтесь максимально четко следовать всем моим рекомендациям. Это повысит эффективность нашей с вами работы. Вместе мы сможем добиться результатов, которые вас очень порадуют.

Теоретические знания бесполезны тогда, когда на практике вы не внедряете их в свою жизнь. Поэтому чтение книг, статей с полезной и ценной информацией можно назвать пустой тратой времени, если вы не используете новые знания.

Не всегда просто понять даже себя, не то, что другого человека, пусть даже этот другой человек – ваш любимый и самый близкий человек. Для того чтобы понимание появилось и не пропадало, необходимо установить, поддерживать и развивать «контакт» друг с другом, или простым языком говоря – настроиться друг на друга, потому что, хотя пониманию и приписывается логический смысл, однако, в основе понимания в паре – чувства (чувствование своего партнёра).

Итак, нам следует понимать, что это нормально, что в жизни каждой супружеской пары бывают моменты усталости, недопонимания, конфликтов и ссор. Зачастую они вызваны стрессом или "неполадками" в семейной системе. Чтобы преодолеть эти неприятные моменты, необходим эмоциональный и физический ресурс. Супруги имеют все возможности, чтобы дать этот ресурс друг другу. На тренинге мы научим вас распознавать состояния, в которых паре необходим ресурс, видеть их причины и справляться с ними,

пользоваться собственными ресурсами супружеской пары, запрашивая и получая помощь друг у друга.

Самое интересное начинается, когда вы получаете возможность улучшить ваши взаимоотношения. Потому как даже для починки автомобиля мало только знать, что и почему у вас сломалось-необходимо еще и, все-таки, починить это. Итак, те простые, но очень эффективные упражнения для укрепления отношений с Вашей второй половинкой, которые мы сегодня с вами попробуем, укрепят вашу духовную взаимосвязь, добавят новизны и приятных чувств в отношения, позволят почувствовать своего супруга и себя в своём супруге.

Психологические игры и упражнения на закрепление теоретического материала, формирование необходимых умений.

Банк упражнений

Упражнение 1. Моя семья

У каждого из участников тренинга должна быть ручка и бумага для записи. Психолог предлагает участникам тренинга подобрать ассоциации с понятием семьи. Все, что для этого нужно, — слушать задание и записывать первые же образы, пришедшие в голову. Участники вытягивают карточки и отвечают на тот вопрос, который вытянули.

На карточках представлены следующие фразы, которые предлагается продолжить:

Если семья – это помещение, то она...

Если семья – это цвет, то она...

Если семья – это песня, то она...

Если семья – это настроение, то она...

Если семья – это фильм, то она...

Если семья – это фигура, то она...

Подведение итогов. Каждый из участников тренинга рассказывает другим о своих ассоциациях, связанных с понятием «семья», остальные

высказывают свое отношение к возникшим аналогиям. С помощью психолога, участники делают выводы.

Упражнение 2. Семейные ценности

Каждому индивиду свойственна уникальная иерархия жизненных ценностей, служащих связующим звеном между духовной культурой социума и внутренним миром личности, между существованием индивидуальным и общественным. Как правило, для индивидуальных ценностей свойственна высокая осознанность: они отражаются в сознании в виде ценностных ориентаций и служат важной основой социальной регуляции взаимодействия между людьми и основой социальной регуляции поведения отдельного человека. Это чрезвычайно важно и для семейных отношений.

Психолог раздает участникам материалы для упражнения и дает следующую инструкцию. Он предлагает участникам список ценностей, которые считаются значимыми для совместной жизни. Далее предлагает участникам ознакомиться со списком и по возможности дополнить своими ценностями.

Стартовый список ценностей выглядит следующим образом:

- наличие общих интересов;
- взаимоуважение;
- преданность;
- сохранение самостоятельности и автономии членов семьи;
- дисциплина и режим;
- соблюдение семейных правил;
- наличие семейных традиций;
- общие приятные воспоминания;
- сплоченность всех членов семьи;
- взаимовыручка;
- совместный досуг;
- гостеприимство для друзей и родственников;

- наличие детей;
- ведение здорового образа жизни;
- взаимное сотрудничество;
- доверие друг другу;
- взаимопомощь.

На листе участники рисуют дерево семейных ценностей. На месте корней дерева располагаются базовые, самые главные ценности, в основе ствола – менее важные ценности, а на веточках – те ценности, которые относительно важны для вас».

Подведение итогов. Рефлексия.

Упражнение 3. Мы такие разные

Эмоциональный мир человека огромен. Но проявляется он в нем через взаимодействие с близкими и отношение к ним. Тактичность и вежливость свойственны порядочному, умеющему строить отношения человеку. Проявление негативных эмоций во многом плохо влияет на формирование взаимоотношений в семье, в вашей паре. Важно всегда отдавать себе отчет в том, что и как Вы говорите своим близким людям. Прежде, чем что-то говорить, важно очень тщательно подумать.

Инструкция (озвучивается психологом)

Запишем на доске десять главных эмоциональных характеристик человека, которые делают его идеальным семьянином.

Записав эти качества, перейдем к противоположным эмоциям, тем. Также запишем. Далее попросим каждого участника переписать в свои дневники в столбик результат совместной деятельности.

Теперь напротив каждого качества в соответствующих колонках поставьте оценку по десятибалльной шкале (где значение 1 соответствует минимальной степени выраженности признака, а значение 10 соответствует максимальной степени выраженности признака).

При присвоении оценок каждому предлагается начать с себя, после чего поставить оценки степени выраженности всех качеств у супруга.

Далее предлагается озвучить оценки от имени супруга. К примеру: «Я — жена, в «высоком (8 баллов) плюсе» у меня чувство счастья, ведь... Среди «минусов» — высокий балл (9 баллов) по неуравновешенности — это объясняется тем, что я часто веду себя очень эмоционально и позволяю себе повышать голос на мужа».

В итоге работы перед вами возникнет эмоциональная карта супружеской пары с ее островками гармонии и спокойствия и негармоничными, нестабильными зонами. Предлагается поразмышлять о том, насколько близки ваши оценки ваших партнеров к их собственной оценке себя, а также о том, насколько близки оценки ваших партнеров, данные вам, вашей собственной оценке себя.

Подведение итогов. Рефлексия.

Упражнение 4. Вариации на тему семейной жизни

Психолог говорит участникам тренинга о том, что любые отношения являются работой. Приводит примеры того, что многие семейные трудности и не возникли бы, если бы будущие партнеры прошли путь сознательной подготовки к семейной жизни. Делается замечание, что многие напрасно считают, готовиться к семейной жизни не обязательно, поскольку со временем все произойдет само собой.

Психолог просит кого-либо из участников тренинга вспомнить и рассказать остальным какой-нибудь случай из семейной жизни, в котором отчетливо была выражена необходимость товарищеского взаимодействия супругов. Участники обсуждают саму ситуацию, а не правильность или неправильность поведения героев сюжета, пытаются прояснить проблематику ситуации. Далее работа с группой происходит в парах (супруги со своими супругами). Каждая из пар получает свой номер из классификации типов супружеского поведения в семейном союзе. В течение пятнадцати минут

каждая пара пытается разыграть обозначенную ранее ситуацию таким образом, чтобы один из партнеров вел себя в соответствии с той ролью, которая была заданной в карточке классификации. При этом второй партнер свободно импровизирует. Остальные участники стремятся предположить, какому типу супружеских взаимоотношений соответствует поведение импровизирующего. Пары представляют свои сцены одна за другой. Затем подводятся итоги упражнения.

Итоги подводятся путем рассмотрения следующих проблем и ситуаций. Попробуйте для каждого из партнеров найти всю палитру качеств и свойств, которые проявились в импровизации (лексика, жесты, текст и подтекст, приемы манипуляции).

Упражнение 5. Черно-белое кино

Психолог говорит участникам, что начало трудностей в отношениях всегда можно с какой-то отдельной проблемной ситуацией. Такая ситуация осознается супругами как противоречивая, в которой имеются противоположные позиции при объяснении одних и тех же объектов, явлений и отношений между ними. У каждого субъекта имеется свое представление о проблеме, и каждое их представлений, как правило, имеет свои ограничения.

Участники тренинга обдумывают и записывают какую-либо актуальную для них проблему. Далее они записывают по десять аспектов этой проблемы, имеющих негативные исходы, а также по десять аспектов этой проблемы, имеющих позитивные исходы.

В процессе обсуждения участники рассуждают о необходимости отыскивать позитивные стороны в любой ситуации, приходят к выводу о том, что в любой конфликтной ситуации возможно найти светлые, позитивные и прогрессивные стороны, сохраняя при этом вежливое отношение друг к другу.

Упражнение 6. Точка контакта (Или «Слушаю Сердце»)

Вариант 1. Партнеры становятся друг к другу напротив, соединив ладони. Закрывают глаза. Участники концентрируются на процессе чувствования друг друга.

Вариант 2. Партнеры селятся друг к другу напротив. Один из пары кладёт левую руку на сердце второго и держит в течение пяти минут, затем партнеры меняются ролями. На третьем этапе оба партнера кладут руки друг друга на область сердца.

Упражнение 7. «Что тебе надо?»

Данное упражнение необходимо для того, чтобы всегда иметь четкое представление о том, доволен ли супруг отношениями, а также попытаться разобраться в причинах такого положения дел, попытавшись посмотреть на себя его глазами.

Каждый из участников пишет, что его не устраивает в партнере и во взаимоотношениях в целом. На втором этапе партнеры спрашивают друг друга, что они могут сделать, чтобы соответствовать желаниям и ожиданиям второй половинки.

Упражнение 8. Я такая (такой)

Это упражнение поможет паре отслеживать изменения, которые происходят друг в друге. Это важно для того, чтобы оставаться близкими: по образу мысли, внутреннему миру, целям и стремлениям.

Каждый из партнеров отвечает на следующие вопросы:

1. Какие события в жизни заставили Вас испытать неприятные эмоции?
2. Как Вам приятнее и понятнее выражать любовь, дружбу, уважение?
3. Каким человеком Вы бы хотели остаться в глазах других людей?

Далее партнеры обмениваются записями, позволяя друг другу ознакомиться с собственным внутренним миром.

Упражнение 9. Ты молодец

Партнеры хвалят друг друга по очереди, отметив по десять личностных качеств и по десять моментов из жизни, где партнер действовал каким-либо образом, положительным по мнению партнера.

Упражнение 10. Слушаю дыхание

Партнеры садятся спиной друг к другу. Задачей является почувствовать партнёра, ощутить друг друга через дыхание.

Варианты упражнения «Мячик»

Участники сидят в кругу, передавая друг другу мячик. Психолог предлагает каждому, поймавшего мяч, сказать что-либо из перечисленного ниже:

- сказать комплимент человеку, сидящему напротив (вариант 1):
- назвать общую черту с человеком, сидящим слева (вариант 2):
- назвать то хорошее в человеке, сидящем справа, чего нет у самого участника (вариант 3);
- пожелать третьему справа участнику достичь чего-либо в ходе тренинга (вариант 4).

Заключительное слово психолога.

Часто у супругов не получается настроиться на работу самостоятельно, особенно при отсутствии свободного времени или при наличии определенных не до конца осознаваемых трудностей. Без помощи психолога, чёткого структурирования работы и поддержки извне трудно организовать процесс самостоятельно в домашних условиях. Поэтому мы всегда рядом – как в режиме групповых тренингов, так и в режиме индивидуальных консультаций. В нашем центре максимально комфортная атмосфера и всегда новые и эффективные методы работы. Наши тренинги проходят дважды в неделю. Запись предварительная, осуществляется по телефону или же в директ нашего аккаунта в социальной сети Инстаграм.

Образец раздаточного материала для участников программы гармонизации
отношений в семейной паре «Наше счастье – наш выбор»
Дневник счастливого супруга (дневник счастливой супруги)

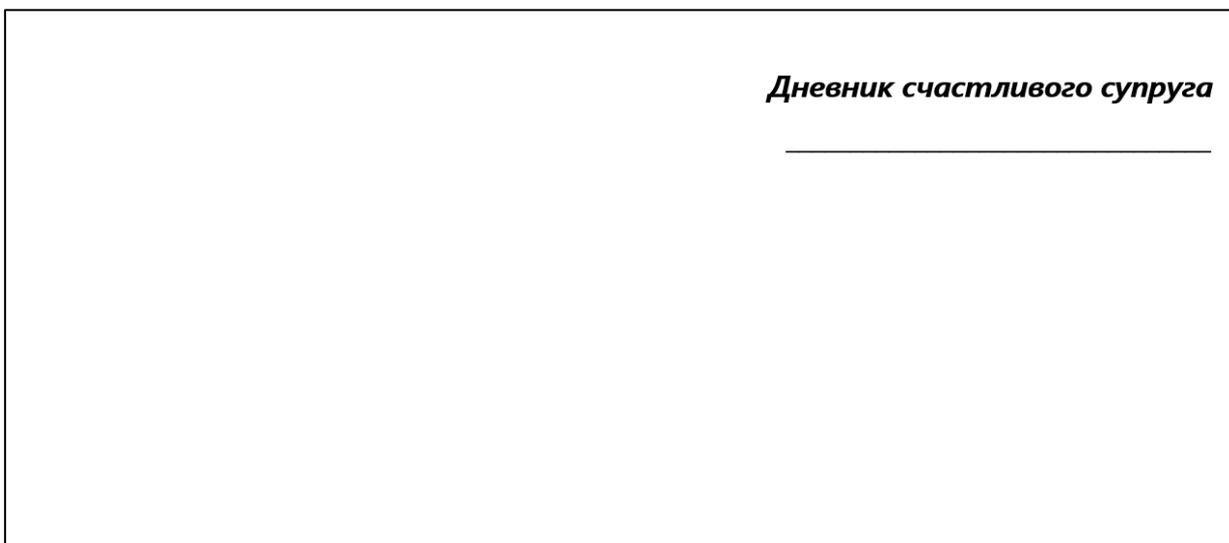


Рисунок 4. Раздаточный материал для участников программы. Фрагмент 1

<p><i>Для создания семьи достаточно полюбить. А для сохранения — нужно научиться терпеть и прощать (Уго Бетти)</i></p> <p><i>Крепкие семьи не возникают сами по себе — это усердный труд всех домочадцев (А.С. Макаренко)</i></p> <p>Упражнение 1</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Если семья — это постройка, то она...</td> <td style="width: 50px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Если семья — это цвет, то она...</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Если семья — это музыка, то она...</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Если семья — это настроение, то она...</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Если семья — это название фильма, то она...</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Если семья — это геометрическая фигура, то она...</td> <td></td> </tr> </table>	Если семья — это постройка, то она...		Если семья — это цвет, то она...		Если семья — это музыка, то она...		Если семья — это настроение, то она...		Если семья — это название фильма, то она...		Если семья — это геометрическая фигура, то она...		<p><i>В семейной жизни, храня свое достоинство, надо уметь уступать друг другу (Сухомлинский В. А.)</i></p> <p><i>Кто бы что ни говорил или не делал, нет ничего важнее семьи (Елена Гилберт)</i></p> <p>Упражнение 2. Самые важные для меня семейные ценности:</p> <p>1 место: _____</p> <p>2 место: _____</p> <p>3 место: _____</p> <p>4 место: _____</p> <p>5 место: _____</p> <p>6 место: _____</p> <p>7 место: _____</p> <p>8 место: _____</p> <p>9 место: _____</p> <p>10 место: _____</p>
Если семья — это постройка, то она...													
Если семья — это цвет, то она...													
Если семья — это музыка, то она...													
Если семья — это настроение, то она...													
Если семья — это название фильма, то она...													
Если семья — это геометрическая фигура, то она...													

Рисунок 5. Раздаточный материал для участников программы. Фрагмент 2

Культура передается через семью и когда это учреждение перестает функционировать должным образом, результатом является ухудшение культуры (Марио Льоса)

Лучшая семейная дипломатия – это дипломатия полного взаимного доверия и безграничной искренности (И.Шамякин)

Упражнение 3.

Десять эмоциональных характеристик человека, которые делают его в семье подарком для всех	Моя оценка от 1 до 10 баллов	Оценка партнера от 1 до 10 баллов
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Лучшая школа дисциплины есть семья (Сэмюэл Смайлс)

Лучше, если в семье руководит кто-то один. И лучше, если этот кто-то — любовь (Ольга Муравьева)

Упражнение 4.

Характеристики моего брака

Симметричный		
	1 2 3 4 5	
	1 2 3 4 5	
	1 2 3 4 5	
Комплементарный		
	1 2 3 4 5	
	1 2 3 4 5	
	1 2 3 4 5	
Конфликтный		
	1 2 3 4 5	
	1 2 3 4 5	
	1 2 3 4 5	

Рисунок 6. Раздаточный материал для участников программы. Фрагмент 3

Лучшее наследие, которое человечество может оставить миру — сохранение семейных уз. Беспорядок в обществе является результатом беспорядка в семейной жизни (Минди Калин)

Любящая семья – это дорогой осьминог, от чьих щупалец мы никогда не убегаем и даже не желаем этого в собственном сердце (Доди Смит)

Упражнение 5.

Минусы ситуации	Плюсы ситуации
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Любовь семьи и восхищение друзей гораздо важнее богатства и привилегий (Чарльз Куралт)

Любовь — любовью, а чтобы жить друг с другом, надо, чтобы было единство взглядов. Без этого не может сложиться настоящая счастливая семья (Н. К. Крупская)

Упражнение 6.

Я понял, что

Рисунок 7. Раздаточный материал для участников программы. Фрагмент 4

Долг семьи заключается в том, чтобы учить любить (Жан Ростан)

В семье согласно, так идёт дело прекрасно (пословица)

В семью, где лад, счастье дорогу не забывает (пословица)

В семейной жизни самый важный винт — это любовь... (А.П. Чехов)

Упражнение 7.

Чего моему партнеру не хватает во мне, и в отношениях в целом	Что я могу сделать

Чего мне не хватает в партнере, и в отношениях в целом	Что партнер может сделать

Упражнение 8.

Какие события из моей жизни заставили Вас испытать различные неприятные эмоции: страх, обида, разочарование	
Как по моему мнению необходимо выражать любовь, дружбу, уважение	
Каким человеком я хочу быть в глазах других людей	
К чему я стремлюсь, чего желаю достичь, какой вижу свою жизнь через 5-7 лет	

Рисунок 8. Раздаточный материал для участников программы. Фрагмент 5

Бог создал семью, чтобы обеспечить человеку максимальную любовь, поддержку и мораль. Это наилучший пример, который можно себе представить (Джерри Фалуэлл)

В конце концов, любящая семья должна уметь прощать (Марк Олсен)

Быть семьей означает являться частью чего-то очень замечательного. Это означает, что вы будете любить и сами будете любимыми всю оставшуюся жизнь (Лиза Ведн)

Если мы делаем что-то во благо, то нам не о чем переживать... и нет блага выше, чем семья (Дафна Дю Морье)

Упражнение 9.

Мой партнер молодец, потому что:

Рисунок 9. Раздаточный материал для участников программы. Фрагмент 6

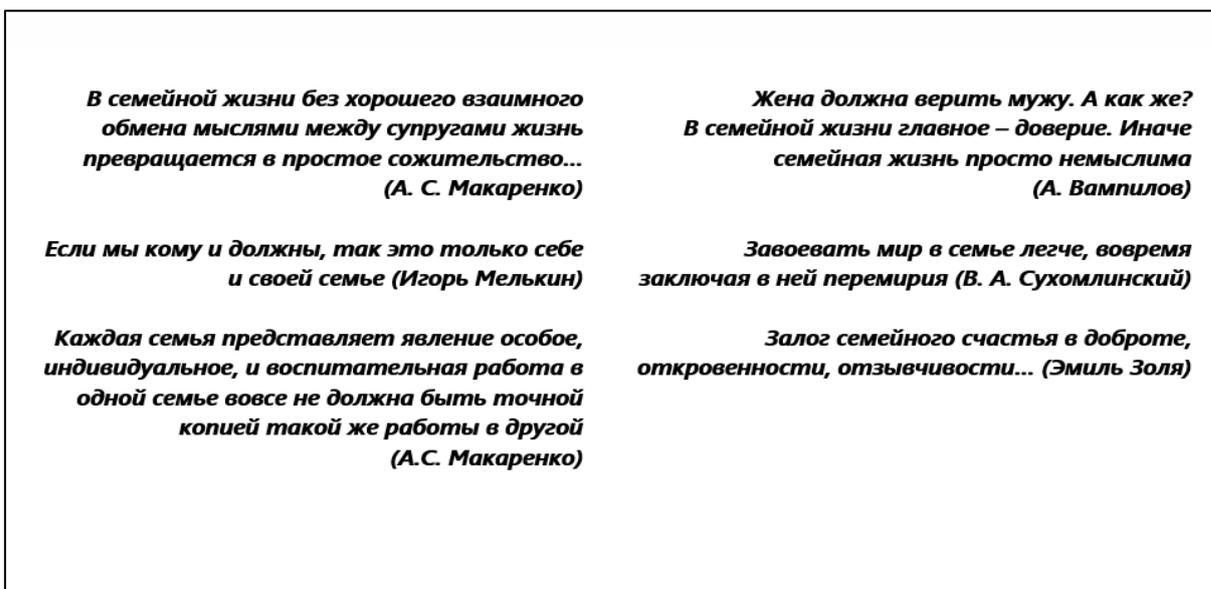


Рисунок 10. Раздаточный материал для участников программы. Фрагмент 7

<p><i>Когда у человека есть семья, все остальное приходит само собой...</i> (Альберто Моравиа)</p> <p><i>Знаешь, наступает время, когда понимаешь, что в жизни нет ничего важнее семьи...</i> (Стив Данэм)</p> <p><i>Итак, семья – это питающая, насыщающая почва, на которой произрастает высаженное семечко...</i> (Питер Селлерс)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Во время тренинга я понял, что... _____ 2. Самым эффективным считаю... _____ 3. Я не смог быть более откровенным, так как... _____ 4. На консультациях мне не удалось... _____ 5. Больше всего мне понравилось ... _____ 6. Я хотел бы... _____ 7. На месте психолога я... _____
---	---

Рисунок 11. Раздаточный материал для участников программы. Фрагмент 8