

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 социально-гуманитарных технологий

Кафедра специальной психологии

Серегина Дарья Павловна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

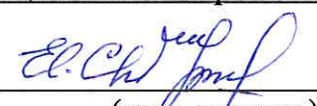
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-
ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СУПРУГОВ В ПЕРИОД
СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:


Заведующий кафедрой

доктор психол. наук, доцент Е.А. Черенева

30.05.26 
(дата, подпись)


Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

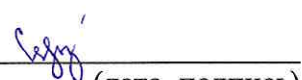
30.05.26 
(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

30.05.26 
(дата, подпись)

Обучающийся Д.П. Серегина

30.05.26 
(дата, подпись)

Красноярск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СУПРУГОВ В ПЕРИОД СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ.....	13
1.1. Эмоционально-личностное благополучие: понятие, компоненты, подходы к изучению	13
1.2. Психологические характеристики супругов в период семейных кризисов.....	18
1.3. Современное состояние изучения проблемы эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов	26
Выводы по первой главе	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СУПРУГОВ В ПЕРИОД СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ.....	34
2.1. Модель, методы и организация исследования эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов	34
2.2. Особенности эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.....	44
Выводы по второй главе	76
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СУПРУГОВ В ПЕРИОД СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ.....	80
3.1. Научно-методологические подходы к развитию эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов	80
3.2. Основные направления, этапы и методы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов	85

3.3. Анализ эффективности реализации психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов	102
Выводы по третьей главе	134
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	137
БИБЛИОГРАФИЯ.....	143
ПРИЛОЖЕНИЕ	151

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном мире проблема эмоционально-личностного благополучия человека приобретает особую значимость. Состояние напряжения, тревоги и неопределенности, обусловленное социально-экономическими и культурными изменениями, становится характерной особенностью жизнедеятельности современного человека. Особую значимость в этих условиях приобретает изучение эмоционально-личностного благополучия в сфере семейных отношений, поскольку именно семья рассматривается исследователями как важнейшее пространство эмоциональной поддержки, психологической безопасности и удовлетворения базовых потребностей личности. В работах В. Сатир (2007), Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкиса (2002) подчеркивается, что устойчивость семьи во многом определяется качеством эмоциональных связей супругов, характером внутрисемейной коммуникации и способностью семьи адаптироваться к кризисным изменениям.

Интерес психологов к факторам, влияющим на уровень эмоционально-личностного благополучия личности, прослеживается во множестве отечественных и зарубежных исследований. В отечественной психологии существенный вклад в изучение эмоционально-личностного благополучия внесли Л.В. Карапетян (2018), Л.В. Куликов (2004), Д.А. Леонтьев (2003), рассматривавшие благополучие как сложное интегративное образование, включающее эмоциональные, когнитивные и ценностно-смысловые компоненты. В зарубежной психологии проблема эмоционально-личностного благополучия активно разрабатывалась в рамках исследований субъективного и психологического благополучия. Н. Брэдберн (1969) рассматривал благополучие через соотношение позитивных и негативных эмоциональных переживаний, Э. Динер (1984) связывал его с субъективной удовлетворённостью жизнью, К. Рифф (1989) акцентировала внимание на личностном росте, самопринятии и осмысленности жизни.

Однако до настоящего времени не сформирована единая концепция, описывающая эмоционально-личностное благополучие как целостный феномен. Исследователи по-разному определяют структуру данного конструкта, выделяют различные компоненты и критерии его оценки, что затрудняет интеграцию полученных данных и их применение в практике психологической помощи супругам в браке.

Особое значение приобретает изучение эмоционально-личностного благополучия в контексте семейных кризисов. Исследования С. Кратохвила (1991), Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса (2002) показывают, что кризисы являются закономерным этапом развития семейной системы и сопровождаются перестройкой ролей, изменением способов взаимодействия супругов и трансформацией внутрисемейных отношений. В период кризиса существенно возрастает эмоциональное напряжение, усиливается конфликтность, снижается удовлетворённость браком и устойчивость семейной системы. При этом характер переживания кризиса во многом определяется уровнем эмоционально-личностного благополучия супругов, которое выступает не только показателем адаптации, но и важным ресурсом преодоления трудностей.

В современной психологии постепенно усиливается интерес к изучению семьи как системы эмоционального взаимодействия. Исследования Дж. Готтмана и Р. Левенсона (2000) показали, что устойчивость брака определяется не отсутствием конфликтов, а способностью супругов сохранять эмоциональный контакт и конструктивно регулировать напряжение в процессе взаимодействия. В рамках теории привязанности Дж. Боулби (1966), М. Эйнсворт (1978), а позднее С. Хазан и Ф. Шейвер (1987) подчеркивается, что качество эмоциональной связи между супругами оказывает существенное влияние на способы переживания кризисов, уровень тревожности и характер межличностного взаимодействия.

Несмотря на значительное количество исследований, проблема эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных

кризисов остаётся недостаточно разработанной. Большинство исследований сосредоточено либо на индивидуальном благополучии личности, либо на удовлетворённости браком, тогда как эмоционально-личностное благополучие супругов как целостный диадический феномен изучено недостаточно. Между тем семейный кризис представляет собой не индивидуальное, а совместно переживаемое явление, требующее анализа эмоциональной взаимосвязи супругов, их коммуникативных особенностей и механизмов совместного совладания с трудностями.

Интерес к проблеме эмоционально-личностного благополучия супругов обусловлен также выраженностью негативных последствий семейных кризисов. Исследования Р. Лазаруса и С. Фолкман (1984), Г. Боденманна (2005) показывают, что высокий уровень эмоционального напряжения и недостаточная сформированность копинг-стратегий могут приводить к ухудшению психологического состояния супругов, эмоциональному отчуждению, деструктивным формам взаимодействия и риску распада брака. В то же время развитые эмоциональные ресурсы, способность к рефлексии, эмоциональной поддержке и конструктивному взаимодействию способствуют сохранению устойчивости семьи и преодолению кризисных ситуаций.

Ввиду недостаточной разработанности проблемы эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов сохраняется дефицит научно обоснованных программ психологической помощи, направленных не только на снижение конфликтности, но и на развитие эмоциональной устойчивости, осознанности, эмоциональной близости и ресурсов супружеских отношений.

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью комплексного изучения эмоционально-личностного благополучия супругов в условиях семейных кризисов, а также разработкой психологической программы, направленной на его развитие. Это позволит углубить современные научные представления о механизмах переживания семейных

кризисов и расширить возможности практической психологической помощи супружеским парам.

Выявлен ряд противоречий по проблеме исследования:

– при наличии большого числа работ, посвящённых удовлетворённости браком и качеству супружеских отношений, сохраняется недостаточная разработанность категории эмоционально-личностного благополучия как интегративного феномена, объединяющего эмоциональные, когнитивные, ценностно-смысловые и поведенческие аспекты;

– несмотря на значительное количество исследований эмоционально-личностного и психологического благополучия личности до настоящего времени отсутствует единый подход к определению феномена эмоционально-личностного благополучия и его структуры;

– современные исследования демонстрируют переход к системному и диадическому анализу супружеских отношений, однако большинство диагностических подходов по-прежнему ориентированы на индивидуальные характеристики личности, что ограничивает возможность комплексного изучения эмоционально-личностного благополучия супругов;

– в научной литературе широко представлены исследования отдельных компонентов благополучия (эмоционального состояния, самоотношения, смысло-жизненных ориентаций, копинг-стратегий), однако их интеграция в единую систему в контексте супружеских отношений в период кризиса остаётся недостаточной.

Актуальность темы и найденные противоречия позволяют обозначить проблему исследования, заключающуюся в разработке модели по изучению особенностей эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов; теоретическом обосновании, разработке и внедрении в практику психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в браке в период семейных кризисов.

Объект исследования: эмоционально-личностное благополучие супругов в период семейных кризисов.

Предмет исследования: психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что переживание супругами семейных кризисов оказывает влияние на уровень их эмоционально-личностного благополучия и проявляется в повышенной тревожности, эмоциональном напряжении и нарушении эмоционального баланса; снижении удовлетворённости жизнью и супружескими отношениями, трудностях осмысления происходящего и интерпретации поведения партнёра; рассогласовании ценностно-смысловых ориентаций и утрате общих жизненных целей; недостаточной сформированности навыков саморегуляции, конструктивного взаимодействия и совладающего поведения. Разработанная психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия супругов позволит снизить выраженность негативных проявлений кризиса, повысить уровень эмоциональной устойчивости, осознанности и самопринятия, укрепить ценностно-смысловые основания брака, сформировать навыки конструктивного взаимодействия и, как следствие, повысить уровень эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

Цель исследования: изучить особенности эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов; теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой были поставлены и решены следующие задачи исследования:

1. На основании анализа научной литературы определить современное состояние проблемы эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

2. Разработать модель диагностического исследования и выявить особенности эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

3. Разработать психологическую программу развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов и определить ее эффективность.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

– исследования проблемы благополучия личности, представленные в рамках гедонистического и эвдемонистического подходов, а также теории субъективного и психологического благополучия (Н. Брэдберн, 1969; Э. Динер, 1984; Э. Деси, 2000; Д.А. Леонтьев, 2003; Р. Райан; К. Рифф, 1989 и др.);

– научно-методологические подходы к изучению эмоционально-личностного благополучия и его компонентов (Л.В. Карапетян, 2012; Л.В. Куликов, 1997; М.В. Соколова, 2003; П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, 2005 и др.);

– положения системного подхода к изучению семьи, рассматривающего семью как целостную динамическую систему, функционирующую на основе взаимосвязи её структурных элементов и взаимодействия членов семьи (В. Сатир, 1983; Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис, 1999 и др.);

– теории жизненного цикла семьи и нормативных семейных кризисов, раскрывающие закономерности развития семейной системы и особенности переходных этапов супружеских отношений (Э. Дюваль, 1957; С. Кратохвил, 1985; Н.В. Самоукина, 2003 и др.);

– концепции семейного стресса и совладающего поведения, объясняющие влияние стрессовых факторов, ресурсов семьи и субъективной интерпретации ситуации на возникновение и протекание кризисов (Р. Хилл, 1949; Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис, 1999 и др.);

– исследования динамики супружеских отношений и удовлетворённости браком, отражающие особенности изменения эмоционально-личностного

состояния супругов на разных этапах семейной жизни (Ю.Е. Алешина, 1980; С. Кратохвил, 1985 и др.);

– представления о психологических особенностях кризисных периодов взрослости и их влиянии на личностную и межличностную сферу, включая супружеские отношения (И.С. Кон, 1984; Д. Левинсон, 1986; Д.А. Леонтьев, 2003 и др.);

– научные положения о роли эмоциональной регуляции, самоотношения, ценностно-смысловой сферы и межличностного взаимодействия в формировании эмоционально-личностного благополучия супругов в условиях семейных кризисов (Л.В. Карапетян, 2012; Л.В. Куликов, 1997; М.В. Соколова, 2003 и др.).

В соответствии с гипотезой, целью и задачами исследования были определены следующие методы исследования:

- теоретические: анализ литературы по проблеме исследования;
- организационные: сравнительный метод, комплексный метод;
- эмпирические: беседа, опрос, анкетирование;
- экспериментальные: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты.

В работе использовались методы количественной и качественной обработки данных и интерпретационные методы исследования.

В ходе исследования применялись следующие психодиагностические методики:

1. Методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003);
2. «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (2000).
3. Методика «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)», В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной (2001).
4. Методика «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ-2020)» В.И. Моросановой (2020).

Организация исследования: реализация эксперимента проводилась с помощью online-тестирования на платформе Яндекс Формы. В исследовании

приняли участие 20 супружеских пар, 20 мужчин и 20 женщин в возрасте от 25 до 55 лет. Все респонденты были ознакомлены с целью данного исследования и условиями конфиденциальности.

Этапы проведения исследования. Исследование проводилось в период с 2024 г. по 2026 г. и осуществлялось в несколько этапов:

1. Подготовительный (сентябрь 2024 – апрель 2025): анализ научной литературы по проблеме исследования; определение современного состояния проблемы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

2. Констатирующий (май 2025 – август 2025): разработка модели исследования; определение параметров и критериев оценки эмоционально-личностного благополучия супругов; отбор психодиагностического инструментария; реализация констатирующего эксперимента по изучению особенностей эмоционально-личностного состояния супругов в период семейных кризисов.

3. Формирующий (сентябрь 2025 – октябрь 2025): разработка и реализация психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

4. Контрольный (ноябрь 2026): реализация контрольного эксперимента; анализ полученных результатов и оценка эффективности разработанной психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов; сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования, формулирование выводов.

Теоретическая значимость исследования. Результаты исследования помогут углубить и расширить теоретические представления о проблеме развития эмоционально-личностного благополучия; уточнить терминологическую сторону феномена «эмоционально-личностное благополучие»; применять в исследованиях разработанную модель эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных

кризисов; внести вклад в изучение проблемы специфики переживания кризисов семейными парами; теоретически обосновать психологическую программу, направленную на развитие эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

Практическая значимость исследования. Полученные в результате эмпирического исследования количественные и качественные данные, раскрывающие особенности эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов, могут быть использованы психологами в консультативной практике. Разработанная программа развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов может быть рекомендована психологам и другим специалистам.

Структура и объем выпускной квалифицированной работы. Магистерская диссертация изложена на 163 страницах и состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы (в количестве 101 источника, в том числе 26 на иностранном языке). Работа иллюстрирована 19 таблицами, 21 рисунками из которых 20 гистограмм, включает 4 приложения.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СУПРУГОВ В ПЕРИОД СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ

1.1. Эмоционально-личностное благополучие: понятие, компоненты, подходы к изучению

Проблема изучения эмоционального благополучия личности в последние десятилетия приобретают все большую научную и практическую значимость. Повышенный интерес к изучению факторов, обеспечивающих психологическое здоровье, адаптацию и устойчивость человека в условиях социальных трансформаций, кризисов и стрессовых ситуаций, обуславливает актуальность исследований в данной области [27; 80].

Особую значимость приобретает исследование эмоционально-личностного благополучия как интегральной характеристики внутреннего состояния личности. Феномен эмоционально-личностного благополучия отражает качество переживания собственной жизни, уровень удовлетворённости ее, ощущение психологического комфорта, степень личностной реализации и самораскрытия [27].

Анализ современной отечественной и зарубежной литературы, посвящённых теме исследования, выявил отсутствие единого подхода к описанию феномена эмоционально-личностного благополучия. В научной литературе используются следующие понятия, описывающие данный феномен: психологическое благополучие, субъективное благополучие, психоэмоциональное благополучие [7, 17].

В гуманистическом направлении психологии благополучие рассматривается как условие развитие личности, самореализации, раскрытия внутреннего потенциала. А. Маслоу в работе «Мотивация и личность» (1954) определял благополучие, как связь между самоактуализацией и удовлетворением высших потребностей [90]. К. Роджерс (1951) в своих исследованиях подчеркивал значение принятия себя, конгруэнтности и психологической зрелости, как условий полноценного функционирования

личности [96]. Данные концепции в большей степени ориентирована на описание идеальных условий развития личности, что несколько ограничивает их использования в реальных жизненных ситуациях, связанных с кризисами, стрессом и межличностными конфликтами, в том числе в супружеских отношениях.

Дальнейшее развитие проблема изучения эмоционально-личностного благополучия получила исследованиях субъективного благополучия. Исследователь Н. Брэдберн (1969) один из первых предложил рассматривать благополучие как соотношение позитивных и негативных аффектов [78]. Автор акцентировал внимание на эмоциональном балансе как ключевом индикаторе психологического состояния. Однако редукция благополучия преимущественно к эмоциональной сфере ограничивает возможности данного подхода, поскольку он недостаточно учитывает личностные и смысловые аспекты функционирования человека.

Большой вклад в развитие изучения эмоционально-личностного благополучия внес Э. Динер (1984). Ученый выделил основные компоненты субъективного благополучия: удовлетворённость жизнью, позитивный и негативный аффекты [80]. Несмотря на широкое распространение и эмпирическую обоснованность подхода, он автор подвергся критике из-за недостаточного учета социокультурных и ценностных различий, оказывающих влияние на субъективные оценки благополучия, то особенно важно в контексте анализа семейных отношений.

Существенное развитие представлений о эмоционально-личностном благополучии связано с исследованиями в рамках эвдемонистического подхода. К. Рифф (1989) разработала модель психологического благополучия, включающую самопринятие, автономию, личностный рост, управление средой, позитивные отношения наличие жизненных целей [97].

Исследование Р. Райна и Э. Деси (2000) теоретически и экспериментально показало, что устойчивое благополучие связано с удовлетворением базовых потребностей в автономии, компетентности и

принадлежности [79]. Представленные подходы значительно расширяют понимание феномена эмоционально-личностного благополучия, однако в ряде случаев носят нормативный характер, задавая определенный «эталон» психологической зрелости личности.

Представленные зарубежные подходы к изучению проблемы эмоционально-личностного благополучия демонстрируют постепенный переход от представления благополучия как эмоционального состояния к рассмотрению феномена как комплексной характеристики личности, включающей эмоциональные, личностные и смысловые аспекты.

В отечественной психологии предпосылки изучения эмоционально-личностного благополучия были заложены в работах С.Л. Рубинштейна (1940), А.Н. Леонтьева (1975), Б.Г. Ананьева (1968), Л.И. Божович (1968) [38; 51]. В исследованиях данных авторов подчеркивалась роль активности личности, системы отношений, жизненного пути и смысловой регуляции поведения [3; 6].

Позднее проблема изучения эмоционально-личностного благополучия получила развитие в работах Л.В. Куликова (1997). По мнению ученого важную роль в формировании благополучия играет субъективная интерпретации особенности самоотношения и эмоциональной регуляции [35; 36].

Исследования М.В. Соколовой (2003) посвящены изучению структуры субъективного благополучия и факторов, влияющих на его формирование. В работах автора демонстрируется связь благополучия с системой ценностей личности, особенностями самооценки, уровнем притязаний и характером межличностных отношений [57]. Особое внимание уделяется роли эмоциональной сферы и устойчивости к стрессу, как значимым условиям поддержания психологического равновесия личности.

Большой вклад в развития исследования проблемы эмоционально-личностного благополучия был внесен П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова (2005). В работах ученых благополучие рассматривается как совокупность

показателей, отражающих самопринятие, удовлетворённость жизнью, позитивное функционирование личности гармоничность отношений [62; 70]. Исследователи подчеркивают, что психологическое благополучие выступает важным условием личностного развития и социальной адаптации человека.

По мнению Д.А. Леонтьева (2003) благополучие является многомерным образованием, включающим переживание удовольствия, успешность и осмысленность жизни. Данный подход к изучению проблемы подчеркивает многомерность и сложность феномена [40].

Значительный вклад в данную область исследований привнесла Л.В. Карапетян (2012), которая разработала конструкт, объединяющий понятие благополучия в эвдемонистическом и гедонистическом подходах [27; 29]. Автор рассматривает эмоционально-личностное благополучие как целостную систему и выделяет эмоциональный, личностный и компонент неблагополучия, отражающий уровень внутреннего напряжения и неудовлетворённости.

В современной психологии можно выделить несколько основных подходов к изучению эмоционально-личностного благополучия: гедонистический, эвдемонистический системно-структурный и динамический подход [97]. Гедонистический подход рассматривает эмоционально-личностное благополучие, как состояние удовлетворённости жизнью и преобладание положительных эмоций. Данное направление исследований представлено в работах Н. Брэдберна (1969), Э. Динера (1984) и других ученых [78; 80]. Эвдемонистический подход связывает эмоционально-личностное благополучие с личностным ростом, самореализацией и осмысленностью жизни. Данное направление получило развитие в работах К. Рифф, (1989) Р. Райана, Э. Деси (2000) и Д.А. Леонтьева (2003) [40; 79; 97]. Системно-структурный подход ориентирован на выявление компонентов эмоционально-личностного благополучия и анализ взаимосвязей. Он представлен в работах отечественных исследователей, изучающих эмоциональные, когнитивные и личностные аспекты благополучия, как

единой системы. Динамический подход рассматривает эмоционально-личностное благополучие, как изменяющееся состояние, которое зависит от жизненных этапов, возрастных и семейных кризисов [23; 69]. Современный этап исследований характеризуется стремлением к интеграции рассмотренных подходов.

Обобщая представленные теоретические положения в рамках нашего исследования под эмоционально-личностным благополучием понимается интегральное психологическое образование, которое отражает уровень эмоционального комфорта личности, удовлетворённостью жизни, позитивное отношение к себе, степень осмысленности жизнедеятельности и способность к психологической устойчивости в условиях жизненных трудностей и кризисных ситуациях.

В настоящее время является целесообразным рассмотрение эмоционально-личностного благополучия, как динамической системы взаимосвязанных эмоциональных, когнитивных, поведенческих и ценностно-смысловых компонентов.

Проведенный анализ научной литературы позволяет сделать вывод, что эмоционально-личностное благополучие является сложным многокомпонентным психологическим явлением, которое включает в себя разные аспекты функционирования личности. История изучения эмоционально-личностного благополучия свидетельствует о постепенном расширении содержания данного понятия – от эмоционального состояния к интегративной характеристике личности. Современные исследования демонстрируют тенденцию к объединению различных теоретических подходов, что позволяет более полно раскрыть феномен эмоционально-личностного благополучия.

Особую значимость изучение феномена эмоционально-личностного благополучия приобретает в контексте семейных отношений, поскольку брак представляет собой одну из важнейших сфер жизни взрослого человека, в которой наиболее ярко проявляются особенности эмоциональной регуляции,

самоотношения, ценностные ориентации и способы взаимодействия с другим человеком и окружающим миром. Семейная жизнь связана с неизбежными кризисами, требующими от супругов психологической устойчивости, гибкости и способности к конструктивному разрешению возникающих трудностей.

В связи с этим представляется необходимым рассмотреть психологические характеристики супругов в период семейных кризисов, что и составляет содержание следующего раздела исследования.

1.2. Психологические характеристики супругов в период семейных кризисов

В условиях современных социальных, экономических и культурных трансформаций проблема эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов приобретает особую актуальность. Изменение традиционной структуры семьи, трансформация гендерных ролей, повышение требований к эмоциональной насыщенности брака и личностной самореализации супругов обуславливают возрастание психологической нагрузки на семейную систему. Несмотря на значительное количество исследований, в научной литературе сохраняется разнородность подходов, терминологии и понятийного аппарата, что затрудняет формирование целостного представления о психологических особенностях супругов в кризисные периоды семейной жизни [19; 71].

Психологические характеристики супругов в период семейных кризисов целесообразно рассматривать с позиций интеграции нескольких научных подходов: системного, динамического, стрессового, субъектно-деятельностного и экзистенциального. Подобный подход позволяет учитывать как закономерности развития семейной системы, так и индивидуально-психологические особенности супругов, их эмоциональные реакции, ценностно-смысловые установки и способы преодоления трудностей [4; 40].

Кризис в широком психологическом смысле определяется как нарушение равновесия системы, переходное состояние, сопровождающееся качественными изменениями её функционирования. В семейной психологии кризис рассматривается как состояние неустойчивости семейной системы, при котором прежние способы взаимодействия утрачивают эффективность, а новые формы отношений ещё не сформированы. В этой связи кризис может рассматриваться не только как деструктивное явление, но и как закономерный механизм развития семьи [48; 52].

В современной психологии выделяют нормативные и ненормативные семейные кризисы. Нормативные кризисы обусловлены логикой жизненного цикла семьи и связаны с её переходом от одной стадии развития к другой. Одной из первых концепций жизненного цикла семьи стала модель Э. Дюваль (1957), рассматривавшей семью как динамическую систему, проходящую последовательные этапы развития. Каждая стадия характеризуется определёнными задачами и требует адаптации членов семьи к новым условиям взаимодействия. Э. Дюваль подчеркивала, что переход между стадиями неизбежно сопровождается эмоциональным напряжением, так как связан с изменением ролей, обязанностей и структуры внутрисемейных отношений [82].

Развитие данных идей в отечественной психологии связано с работами Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкиса (1999). Авторы рассматривают нормативный кризис как закономерную точку напряжения семейной системы, возникающую при несоответствии прежних способов взаимодействия новым условиям жизнедеятельности семьи. Исследователи подчеркивают, что кризис не является патологией или отклонением от нормы, а представляет собой естественный этап развития семьи, требующий её структурной и функциональной перестройки [72].

Особое внимание Э.Г. Эйдемиллер и В.В. Юстицкис уделяют способности семьи к адаптации. По мнению авторов, успешность прохождения кризиса определяется гибкостью ролевой структуры, уровнем

эмоциональной сплочённости и эффективностью внутрисемейной коммуникации [72]. Недостаточная адаптивность семейной системы может приводить к фиксации на определённой стадии развития, усилению конфликтности и снижению эмоционально-личностного благополучия супругов.

Вместе с тем концепция нормативных кризисов преимущественно описывает закономерности изменения семейной структуры и в меньшей степени раскрывает особенности субъективного переживания кризиса супругами, их эмоциональные состояния и личностные изменения, возникающие в процессе кризисного периода.

Ненормативные кризисы возникают под влиянием внешних стрессоров и не связаны напрямую со стадиями жизненного цикла семьи. К числу таких стрессоров относятся болезни, утраты, измены, экономические трудности, переезды, профессиональные неудачи и иные события, нарушающие привычное функционирование семьи [48]. Особенностью ненормативных кризисов является субъективность их восприятия: одно и то же событие может переживаться супругами по-разному в зависимости от личностных особенностей, эмоционального состояния и семейного опыта.

Изучение семейных кризисов в рамках стрессового подхода связано с моделью ABC-X, разработанной Р. Хиллом в 1949 году. Согласно данной модели развитие кризиса определяется взаимодействием трёх факторов: стрессора (A), ресурсов семьи (B) и субъективной интерпретации ситуации (C), что в совокупности приводит к кризисному исходу (X) [86].

Под стрессором понимается событие, нарушающее привычное функционирование семьи. Однако наличие стрессовой ситуации само по себе не предопределяет развитие кризиса. Существенную роль играют семейные ресурсы, к которым относятся эмоциональная близость супругов, гибкость распределения ролей, материальная стабильность, коммуникативные навыки и способность к совместному решению проблем.

Особое значение Р. Хилл придавал субъективной интерпретации стрессора. Одно и то же событие может восприниматься супругами как преодолимая жизненная трудность либо как угроза семейной стабильности. Именно субъективная оценка ситуации определяет эмоциональные реакции супругов, уровень тревожности и способы поведения в кризисных обстоятельствах.

В результате взаимодействия перечисленных факторов формируется кризисный исход, который может иметь как конструктивный, так и деструктивный характер. В одних семьях кризис способствует укреплению эмоциональной близости и развитию новых способов взаимодействия, тогда как в других приводит к эмоциональному отчуждению, усилению конфликтов и нарушению функционирования семейной системы [91].

Подход Р. Хилла (1949), основанный на модели ABC-X, обладает высокой объяснительной значимостью при анализе факторов семейного стресса и механизмов адаптации семьи. Однако в рамках данной модели недостаточно раскрываются внутренние эмоционально-личностные переживания супругов и трансформация их ценностно-смысловой сферы в условиях кризиса.

Системный подход, представленный В. Сатир (1983), рассматривает семью как целостную саморазвивающуюся систему, в которой изменение одного элемента неизбежно отражается на функционировании всей семейной структуры [54]. В рамках данного подхода кризис понимается как закономерный этап развития семьи, связанный с необходимостью перестройки внутрисемейных отношений, ролевых позиций и эмоциональных связей [99].

В. Сатир подчеркивала, что семья проходит ряд последовательных стадий, каждая из которых сопровождается изменением структуры взаимодействия между её членами [54]. Переход к новому этапу требует адаптации всех участников семейной системы, что сопровождается эмоциональным напряжением и нарушением привычного равновесия.

Особое внимание автор уделяла «точкам перехода», связанным с изменением структуры семьи. К ним относятся рождение ребёнка, социализация детей, подростковый период, отделение взрослых детей от семьи, старение супругов и изменение их социальных ролей.

По мнению В. Сатир, кризисные периоды сопровождаются повышением тревожности, эмоциональной нестабильностью и нарушением привычных способов взаимодействия. Однако кризис одновременно создаёт условия для личностного роста и перехода семейной системы на более зрелый уровень функционирования. Важнейшим условием успешного преодоления кризиса автор считала открытую коммуникацию, эмоциональную поддержку и гибкость ролевого поведения супругов.

Существенным положением подхода В. Сатир является идея о том, что эмоциональные трудности одного члена семьи отражают особенности функционирования всей семейной системы. В связи с этим автор акцентировала внимание на необходимости развития поддерживающих отношений, открытого выражения чувств и повышения самооценки личности в семье.

Вместе с тем системный подход В. Сатир преимущественно ориентирован на анализ внутрисемейного взаимодействия и в меньшей степени раскрывает индивидуальные различия супругов в переживании кризисов, обусловленные личностными особенностями и субъективным восприятием семейной ситуации.

В отечественной психологии важный вклад в изучение семейных отношений внесли А.Я. Варга, О.А. Карабанова, Л.Б. Шнейдер и В.Н. Дружинин [9; 19; 26]. А.Я. Варга рассматривала семью как систему эмоциональных отношений, в которой качество супружеского взаимодействия определяется особенностями коммуникации, эмоциональной близости и взаимного принятия [9]. О.А. Карабанова подчеркивала, что семейные кризисы сопровождаются перестройкой системы внутрисемейных отношений и требуют изменения способов взаимодействия супругов [26]. Л.Б. Шнейдер

акцентировала внимание на психологических особенностях супружеских отношений, связанных с ролевыми ожиданиями и эмоциональной совместимостью партнёров [71]. В.Н. Дружинин рассматривал эмоциональный климат семьи как один из важнейших факторов психологического благополучия личности [19].

Описанием кризисов через эмпирические закономерности супружеской динамики занимались С. Крадохвил (1985) и М. Плзак (1973) [32]. Исследователи пришли к выводу о существовании наиболее напряжённых периодов супружеской жизни, связанных с изменением эмоционального восприятия партнёра, трансформацией ролевой структуры семьи и переоценкой жизненных ценностей.

Первый кризисный период возникает в промежутке от трёх до семи лет совместной жизни. Наиболее остро кризис проявляется приблизительно к четвёртому году брака. Данный этап характеризуется разрушением романтической идеализации партнёра и переходом к более реалистичному восприятию супружеских отношений.

С. Крадохвил отмечал, что в этот период усиливаются конфликты, связанные с распределением ролей, бытовыми обязанностями и воспитанием детей. Супруги сталкиваются с необходимостью формирования более зрелых форм взаимодействия и эмоционального принятия индивидуальных особенностей друг друга [32].

М. Плзак связывал первый кризисный период с завершением этапа эмоциональной идеализации брака. По мнению автора, именно в этот период супруги начинают воспринимать партнёра не как идеализированный образ, а как реального человека со своими ограничениями и особенностями.

Дополнительным фактором напряжения нередко становится рождение первого ребёнка, сопровождающееся изменением структуры семьи и перераспределением ролей между супругами. Переход к родительским функциям может сопровождаться снижением эмоциональной близости, усталостью и ростом взаимных претензий.

Второй кризисный период, согласно С. Кратохвилу и М. Плзаку, возникает между семнадцатым и двадцать пятым годами брака. Его специфика связана с переоценкой жизненного пути, изменением возрастной идентичности и трансформацией системы жизненных ценностей супругов.

Данный этап сопровождается анализом степени реализованности жизненных целей, удовлетворённости семейной жизнью и эмоциональной близостью в браке. Часто возникает ощущение внутренней пустоты, эмоционального отчуждения и снижения значимости супружеских отношений.

Существенное влияние на развитие второго кризиса оказывает феномен «пустого гнезда», связанный со взрослением и отделением детей от семьи. Супруги вынуждены заново выстраивать отношения вне родительских ролей, что может сопровождаться актуализацией ранее вытесненных конфликтов и усилением переживаний одиночества.

Исследователи также отмечали гендерные различия в переживании кризиса. У женщин чаще наблюдаются эмоциональные переживания, связанные с изменением семейной роли, снижением чувства востребованности и возрастными изменениями. Мужчины нередко стремятся подтвердить собственную значимость, профессиональную успешность и привлекательность, что может проявляться в поиске новых способов самореализации и эмоционального признания.

Данные С. Кратохвила и М. Плзака согласуются с результатами исследований Ю.Е. Алешиной (1980), установившей U-образную динамику удовлетворённости браком. На ранних этапах семейной жизни удовлетворённость браком является относительно высокой, затем снижается в среднем периоде супружества и вновь возрастает на более поздних этапах благодаря стабилизации отношений и взаимной адаптации супругов [1].

Вместе с тем выделенные исследователями кризисные периоды не являются универсальными, поскольку интенсивность и временные границы

кризисов могут изменяться под влиянием социальных, культурных и индивидуально-психологических факторов.

Ключевым аспектом анализа семейного кризиса является изучение психологических особенностей супругов, проявляющихся в кризисные периоды [16; 45].

В эмоциональной сфере наблюдаются повышение тревожности, внутреннего напряжения, эмоциональная нестабильность, амбивалентность чувств и снижение эмоциональной удовлетворённости отношениями.

В когнитивной сфере характерны переоценка образа партнёра, негативные интерпретации поведения супруга, снижение способности к конструктивному диалогу и когнитивная ригидность.

В личностно-смысловой сфере происходят трансформация ценностей, кризис ожиданий, снижение удовлетворённости жизнью и изменение представлений о семейных отношениях.

В поведенческой сфере отмечаются рост конфликтности, изменение ролевых ожиданий и использование различных стратегий взаимодействия – как конструктивных, так и деструктивных.

При этом мужчины и женщины могут по-разному переживать кризисные периоды. Женщины, как правило, более чувствительны к эмоциональному климату семьи и качеству межличностной коммуникации, тогда как мужчины чаще реагируют через дистанцирование, снижение эмоциональной вовлечённости или компенсацию через профессиональную сферу и внешнюю активность [71].

По мнению К. Рейсс (1981), устойчивость семьи в кризисе определяется уровнем её ресурсов: гибкостью ролевой структуры, эмоциональной сплочённостью, развитостью коммуникации и способностью к рефлексии [94].

Особую роль играет совладающее поведение супругов. Р. Лазарус и С. Фолкман (1984) рассматривали копинг как систему когнитивных и поведенческих усилий личности, направленных на преодоление стрессовой

ситуации. Конструктивные копинг-стратегии включают совместное решение проблем, эмоциональную поддержку и переоценку ситуации [89].

Таким образом, семейный кризис представляет собой сложное многомерное явление, возникающее на пересечении закономерностей жизненного цикла семьи, индивидуально-психологических особенностей супругов и влияния внешних стрессоров.

Кризисы являются неотъемлемой частью развития семейной системы и выполняют двойственную функцию: с одной стороны, сопровождаются дестабилизацией эмоционального состояния супругов, ростом конфликтности и снижением удовлетворённости браком, с другой – выступают механизмом развития и трансформации семейных отношений.

В рамках настоящего исследования семейный кризис рассматривается как динамическое состояние семейной системы, сопровождающееся изменением эмоционально-личностного благополучия супругов и требующее перестройки способов внутрисемейного взаимодействия.

Эмоционально-личностное благополучие супругов в период кризиса выступает одновременно как индикатор дезадаптации и как ресурс преодоления трудностей, определяя способность супругов к сохранению эмоциональной близости, конструктивному взаимодействию и дальнейшему развитию семейных отношений.

В этой связи изучение психологических характеристик супругов в период семейных кризисов приобретает особую значимость для разработки программ психологической поддержки, направленных на повышение эмоционально-личностного благополучия и устойчивости семейной системы.

1.3. Современное состояние изучения проблемы эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов

Современное состояние изучения проблемы эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов характеризуется

расширением исследовательского поля и переходом от анализа отдельных аспектов супружеских отношений к комплексному изучению семьи как динамической системы [68; 100]. Если ранние исследования преимущественно были ориентированы на вопросы стабильности брака, конфликтности или удовлетворённости отношениями, то современные научные подходы всё чаще акцентируют внимание на эмоциональной регуляции супругов, качестве коммуникации, стрессоустойчивости семьи, совместном совладании с трудностями и внутренних психологических ресурсах брака [76; 88].

Особый интерес представляет изменение самого понимания супружеского благополучия. В современных исследованиях оно всё реже рассматривается исключительно как субъективная удовлетворённость браком или отсутствие конфликтов. Исследователи всё чаще подчеркивают, что устойчивость семьи определяется способностью супругов сохранять эмоциональную близость, личностную целостность, психологическую устойчивость и конструктивное взаимодействие в условиях стрессовых и кризисных ситуаций [83; 100]. В связи с этим эмоционально-личностное благополучие супругов начинает рассматриваться как многомерное образование, включающее эмоциональные, когнитивные, поведенческие и смысловые компоненты [27; 29].

Одним из наиболее значимых направлений современных исследований является модель уязвимости – стресса – адаптации, разработанная Б. Карни и Т. Брэдбури (1995) [88]. Авторы рассматривают устойчивость брака как результат взаимодействия трёх факторов: индивидуальных особенностей супругов, стрессовых воздействий и адаптационных процессов, проявляющихся в характере супружеского взаимодействия.

Согласно данной модели, семейный кризис развивается не только под влиянием внешних стрессоров, но и в зависимости от способности супругов к совместной адаптации. Существенную роль играют особенности эмоциональной регуляции, уровень тревожности, коммуникативные навыки, способность к разрешению конфликтов и готовность к сотрудничеству [88].

Значимость данного подхода заключается в том, что он позволяет рассматривать кризис как результат взаимодействия личностных и межличностных факторов, а не как следствие только внешних обстоятельств.

Существенное место в современных исследованиях занимают эмоционально-коммуникативные подходы к изучению супружеских отношений. Наиболее известными являются работы Д. Готтмана и Р. Левенсона, посвящённые исследованию эмоциональных паттернов взаимодействия супругов. Авторы пришли к выводу, что устойчивость брака определяется не отсутствием конфликтов, а особенностями их эмоционального протекания и способностью партнёров сохранять психологический контакт в напряжённых ситуациях [83].

Исследователи показали, что благополучные пары демонстрируют более высокий уровень эмоциональной вовлечённости, используют конструктивные способы разрешения конфликтов и способны восстанавливать взаимодействие после эмоционального напряжения [83]. В противоположность этому устойчивое преобладание критики, эмоционального дистанцирования, обесценивания и защитного поведения связано с постепенным разрушением эмоциональной близости супругов.

Более глубокий анализ эмоциональной стороны супружеских отношений представлен в теории привязанности, основанной на работах Дж. Боулби и М. Эйнсворт [75; 77]. В дальнейшем идеи привязанности получили развитие в исследованиях взрослой близости С. Хазан и Ф. Шейвер, а также М. Микулинцера и П. Шейвера [85; 92]. С позиции данного подхода супружеские отношения рассматриваются как пространство эмоциональной безопасности, а семейный кризис – как ситуация угрозы эмоциональной связи между партнёрами. Исследователи подчеркивают, что тип привязанности во многом определяет способы реагирования супругов на стрессовые и конфликтные ситуации. Лица с надёжной привязанностью чаще ориентированы на диалог, поиск поддержки и эмоциональное взаимодействие, тогда как тревожная или избегающая привязанность может

проявляться в усилении конфликтности, эмоциональной зависимости или дистанцировании [85; 92].

Практическое развитие идей привязанности получило отражение в эмоционально-фокусированной терапии С. Джонсон. В рамках данного направления кризис рассматривается как нарушение эмоциональной доступности и отзывчивости супругов. Основная задача психологической помощи заключается в восстановлении эмоционального контакта, доверия и чувства безопасности в отношениях [87].

Одним из наиболее перспективных направлений современных исследований является концепция диадического копинга, разработанная Г. Боденманном. В отличие от классических теорий совладания, рассматривающих стресс как индивидуальное переживание, данный подход исходит из того, что в условиях брака стресс приобретает совместный характер и затрагивает обоих супругов [76; 95].

Г. Боденманн подчеркивает, что супруги не только переживают собственное эмоциональное напряжение, но и реагируют на стресс партнёра, участвуя в совместном преодолении трудностей. Результаты исследований показывают, что высокий уровень совместного совладания способствует снижению конфликтности, укреплению эмоциональной близости и повышению удовлетворённости браком [76].

В современных исследованиях всё большее внимание уделяется проблеме эмоциональной регуляции супругов. Работы Дж. Гросса показывают, что способы управления эмоциями оказывают существенное влияние на качество межличностного взаимодействия и устойчивость отношений. Исследователь выделяет адаптивные и дезадаптивные стратегии эмоциональной регуляции, среди которых особое значение имеют когнитивная переоценка и подавление эмоций [84].

Особое место в современных исследованиях занимает ресурсный подход, ориентированный на изучение факторов устойчивости семьи. Наиболее известной является концепция семейной устойчивости Ф. Уолш,

согласно которой способность семьи преодолевать кризисы определяется системой семейных убеждений, эмоциональной сплочённостью, гибкостью ролевой структуры и качеством коммуникации. Автор подчеркивает, что устойчивость семьи проявляется не в отсутствии трудностей, а в способности семьи адаптироваться к изменениям, сохранять эмоциональную связь и совместно искать пути преодоления кризиса [100].

Современные исследования также акцентируют внимание на влиянии социальных изменений на эмоционально-личностное благополучие супругов. Изменение гендерных ролей, рост профессиональной нагрузки, цифровизация коммуникации, высокая социальная неопределённость и эмоциональное выгорание оказывают существенное влияние на устойчивость семейных отношений [76].

Сравнительный анализ современных исследований показывает, что существующие подходы раскрывают различные аспекты эмоционально-личностного благополучия супругов. Одни направления акцентируют внимание на эмоциональной коммуникации, другие – на привязанности и эмоциональной безопасности, третьи – на стрессоустойчивости и совместном совладании, четвёртые – на семейных ресурсах и устойчивости.

Выводы по первой главе

1. Анализ научной литературы показал, что проблема эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов сохраняет высокую актуальность, что обусловлено как усложнением социальных условий функционирования семьи, так и недостаточной разработанностью данного феномена в современной психологии. Наблюдается значительная вариативность подходов к изучению благополучия, проявляющаяся в различиях терминологии, структурных компонентов, факторов формирования и механизмов изменения данного состояния.

2. Несмотря на наличие общих теоретических оснований в отечественной и зарубежной психологии, различные исследователи по-разному интерпретируют содержание эмоционально-личностного благополучия. В научной литературе представлены разнообразные авторские модели, в которых сходные компоненты (эмоциональные, когнитивные, личностно-смысловые) имеют различное наименование и наполнение. Это затрудняет сопоставление результатов исследований, а также ограничивает возможности практического применения существующих моделей в диагностике и разработке психологических программ.

3. Проведённый анализ показал, что в современной психологии отсутствует единая модель эмоционально-личностного благополучия супругов, особенно в контексте семейных кризисов. Большинство исследований носит фрагментарный характер, акцентируя внимание либо на субъективной удовлетворённости браком, либо на эмоциональных состояниях, либо на личностных ресурсах, без их интеграции в целостную систему.

4. Установлено, что семейные кризисы являются закономерным этапом развития семейной системы и сопровождаются существенными изменениями в эмоциональной, когнитивной, личностной и поведенческой сферах супругов. К основным психологическим проявлениям кризиса относятся:

повышение тревожности, внутреннего напряжения, эмоциональная нестабильность, снижение удовлетворённости жизнью и браком, переоценка партнёра и жизненных ценностей, рост конфликтности и изменение моделей взаимодействия.

5. Анализ научных подходов показал, что в современной психологии усиливается переход от индивидуального к диадическому и системному рассмотрению благополучия. Особое значение приобретают такие факторы, как характер супружеской коммуникации, эмоциональная регуляция, стиль привязанности, особенности совместного совладания со стрессом и наличие латентных нарушений семейной системы.

6. Выявлено, что эмоционально-личностное благополучие супругов в период кризиса выступает двойственным феноменом: с одной стороны, оно отражает уровень дезадаптации и внутреннего напряжения, с другой – является ресурсом преодоления кризиса и условием перехода семейной системы на более высокий уровень функционирования.

7. В современной научной литературе отмечается недостаточная разработанность гендерного аспекта эмоционально-личностного благополучия супругов. Хотя отдельные исследования фиксируют различия в переживании кризиса мужчинами и женщинами, данные различия не всегда рассматриваются в контексте целостной структуры благополучия, что требует дальнейшего изучения.

8. Установлено, что ключевыми факторами, определяющими характер протекания семейного кризиса и уровень эмоционально-личностного благополучия супругов, являются: уровень развития семейных ресурсов (сплочённость, гибкость, коммуникация), особенности субъективной интерпретации ситуации, сформированность копинг-стратегий, а также наличие скрытых (латентных) нарушений в системе семейных отношений.

9. Анализ литературы показал, что наиболее перспективным направлением исследований является интегративный подход, объединяющий идеи эмоционально-личностного благополучия личности, системной

семейной терапии, теории привязанности, стресс-копинговых моделей и личностно-смыслового анализа. Это позволяет рассматривать эмоционально-личностное благополучие супругов как многокомпонентное динамическое образование.

10. Выявленные теоретические противоречия и недостаточная разработанность комплексных моделей эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов обуславливают необходимость дальнейших исследований и разработки психологических программ, направленных на развитие эмоциональной устойчивости, улучшение коммуникации и укрепление ресурсов семейной системы.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СУПРУГОВ В ПЕРИОД СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ

2.1. Модель, методы и организация исследования эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов

Цель исследования – изучение эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

Исследование было проведено в рамках трех последовательных этапов:

1. Подготовительный: выбор экспериментальной площадки, подборка респондентов.

2. Экспериментальный: разработка модели исследования, определение компонентов, и т.д.; изучение эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов с помощью отобранных психодиагностических методик.

3. Заключительный: количественный и качественный анализ результатов исследования.

Реализация эксперимента проводилась с помощью online-тестирования на платформе Яндекс Формы. В исследовании приняли участие 20 супружеских пар, 20 мужчин и 20 женщин в возрасте от 25 до 55 лет. Все респонденты были ознакомлены с целью данного исследования и условиями конфиденциальности.

Критерии комплектования экспериментальной выборки:

1. Наличие официально зарегистрированного брака.
2. Совместное проживание супругов не менее 1 года.
3. Продолжительность брака от 3-х лет.
4. Отсутствие ограничений для самостоятельного заполнения онлайн-опросников (владение русским языком, доступ к интернету, согласие на участие).

В результате проведенного теоретического анализа и обобщения существующих научных подходов была разработана авторская модель

эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов, отражающая его как интегративное, многокомпонентное образование, включающее взаимосвязанные эмоциональный, когнитивный, ценностно-смысловой поведенческий компоненты и их параметры. Указанная модель позволяет рассматривать эмоционально-личностное благополучие как динамическую систему.

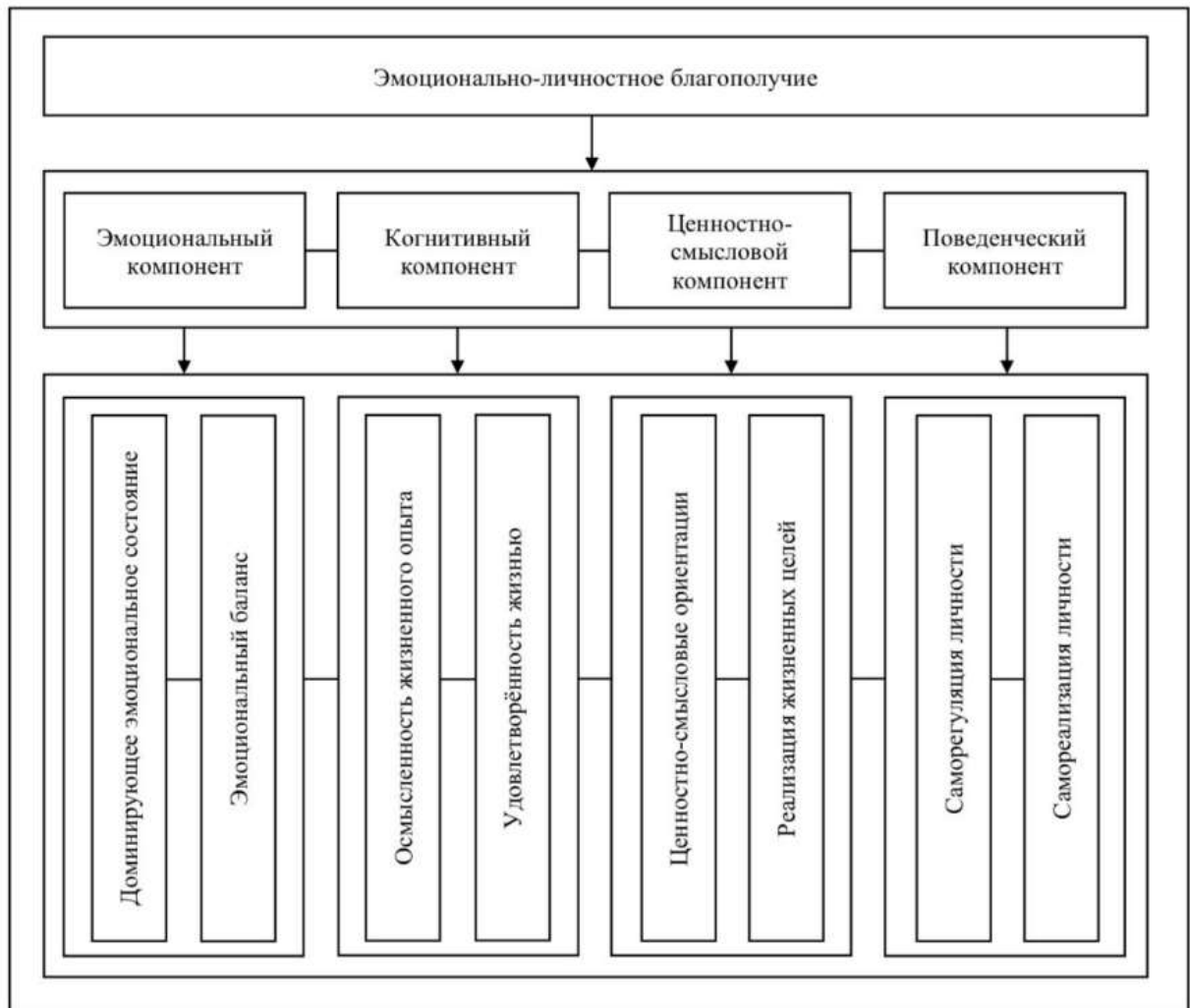


Рисунок 1. Модель изучения эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов

В разработанной модели эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов выделены четыре взаимосвязанных и равнозначных компонента: эмоциональный, когнитивный, ценностно-смысловой и поведенческий. Каждый из компонентов отражает определённый уровень функционирования личности и раскрывается через систему

параметров, позволяющих конкретизировать содержание и обеспечить операционализацию исследуемого феномена.

Эмоциональный компонент – отражает сферу непосредственных переживаний личности и выполняет адаптационную функцию, обеспечивая первичную оценку жизненных событий. Он характеризуется способностью к эмоциональной устойчивости, поддержанию позитивного эмоционального фона и восстановлению после стрессовых воздействий.

В структуре данного компонента выделены следующие параметры:

- доминирующее эмоциональное состояние, характеризующее преобладающий эмоциональный фон и устойчивую тенденцию к переживанию позитивных или негативных эмоций;

- эмоциональный баланс, отражающий соотношение положительных и отрицательных эмоциональных переживаний и способность личности поддерживать внутреннее аффективное равновесие, что выступает важным условием психологической адаптации.

Когнитивный компонент – отражает оценочно-рефлексивное отношение личности к собственной жизни и обеспечивает осмысление жизненного опыта. Он связан с формированием субъективной картины мира, интерпретацией происходящих событий и согласованием внутренних представлений с внешними условиями жизни.

В рамках данного компонента выделены параметры:

- осмысленность жизненного опыта, отражающая способность личности интегрировать жизненные события в целостную систему представлений и воспринимать собственный жизненный путь как логически связанный процесс;

- удовлетворённость жизнью, представляющая собой интегративную оценку соответствия реальных условий жизни субъективным ожиданиям и представлениям личности.

Ценностно-смысловой компонент – отражает систему жизненных ценностей, целей и смыслов личности, определяющих направленность её

активности и жизнедеятельности. Он обеспечивает внутреннюю согласованность и выступает основанием для выбора жизненных стратегий и поведения.

В структуре данного компонента выделены:

– ценностно-смысловые ориентации, включающие систему устойчивых ценностей, убеждений и смыслов, определяющих направленность жизнедеятельности личности;

– реализация жизненных ценностей, отражающая степень воплощения значимых целей в реальной жизни, их достижимость и продвижение личности в направлении их реализации.

Поведенческий компонент – характеризует практическую сторону эмоционально-личностного благополучия и отражает способы реализации внутреннего потенциала личности во внешней деятельности. Он связан с активностью, целенаправленностью, саморегуляцией и эффективностью социального функционирования.

В рамках данного компонента выделены параметры:

– саморегуляция личности, выражающая способность к осознанному управлению собственной деятельностью, включая планирование, контроль и коррекцию поведения;

– самореализация личности, отражающая степень раскрытия личностного потенциала, включённость в значимую деятельность и субъективное ощущение реализованности собственных возможностей.

Каждый компонент и соответствующие ему параметры рассматриваются во взаимосвязи, что позволяет сохранить целостность модели и раскрыть многоуровневую структуру эмоционально-личностного благополучия супругов.

Таким образом, предложенная модель представляет собой систему взаимосвязанных эмоциональных, когнитивных, ценностно-смысловых и поведенческих характеристик, интеграция которых позволяет рассматривать эмоционально-личностное благополучие как целостное, динамическое

образование, проявляющееся как во внутреннем переживании, так и во внешнем поведении личности.

Экспериментальное исследование проводилось с помощью следующих психодиагностических методик:

1. Эмоциональный компонент. Методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) [37].

Целью методики является выявления относительно устойчивых (доминирующих) состояний посредством самооценок тестируемого.

Л.В. Куликовым разработаны два варианта опросника:

1. Полный вариант, главной целью которого является определение устойчивых характеристик социально-психологического уровня, включающий восемь шкал.

2. Краткий вариант, используемый с целью определения психологических и социально-психологических характеристик актуального психического состояния, включает шесть шкал: методика «Актуальное состояние».

Краткий вариант разработан для быстрого обследования, он не содержит пункты с инвертированной шкалой. В данном исследовании использовался полный вариант методики.

Методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) представляет собой опросник, включающий пятьдесят семь утверждений, характеризующие психологическое и психофизиологическое состояние человека, способы реакции на различные жизненные ситуации, отношение личности к себе, другим людям, а также к разного рода явлениям. Степень согласия с утверждениями оценивается испытуемыми по семибалльной шкале. Диапазон ответов включает континуум от «полностью не согласен» до «согласен полностью». Такая вариативность оценки утверждений делает опросник многопараметрическим, несмотря на небольшое число пунктов.

Преимущества методики «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003), заключающиеся в краткости и отсутствии некомфортных утверждений

позволили применять опросник в большом количестве обследований разных возрастных и социальных групп людей.

Полный вариант методики имеет следующие шкалы:

1. Шкала «Активное – пассивное отношение к жизненной ситуации» (Ак) содержит 8 утверждений, оценка которых позволяет охарактеризовать полярность отношения к разным жизненным ситуациям, выявить уровень оптимизма, веры в себя.

2. Шкала «Бодрость – уныние» (Бо) включает 7 пунктов. Анализ оценки утверждений, входящих в шкалу «Бо» дает информацию о стрессоустойчивости человека и способности справляться с трудными задачами, оценить эмоциональный фон, позитивное или негативное отношение к будущему.

3. Шкала «Тонус высокий – низкий» (То) состоит из 8 утверждений, позволяющих выявить наличие или отсутствие физиологических проявлений нервно-психических состояний, определить самооценку уровня энергии и работоспособности испытуемого, выявить проявления астенического состояния.

4. В шкале «Раскованность – напряжённость» (Ра) объединены 7 пунктов, содержащих утверждения, характер которых направлен на выявление уровня внутреннего напряжения, прежде всего эмоционального. При этом выраженные высокие оценки уровня раскованности может говорить и безразличии или оценке ситуации как неразрешимой, что можно оценить скорее, как негативный фактор.

5. Шкала «Спокойствие – тревога» (Сп) сформирована из 8 утверждений. Целевое назначение шкалы – оценка уровня генерализованной тревоги, характеризующейся длительными эпизодами эмоциональных переживаний.

6. Шкала «Устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» (Ус) содержит 8 пунктов, анализ оценки которых позволяет выявить уровень эмоциональной устойчивости, оценить эмоциональный баланс обследуемого.

7. Шкала «Удовлетворённость – неудовлетворённость жизнью в целом, (её ходом, процессов самореализации)» (Уд) состоит из 9 утверждений, позволяющих оценить удовлетворённость респондента своей жизнью, основными событиями в ней, самореализацией, выявить, как респондент оценивает личную успешность.

8. Шкала «Положительный – отрицательный образ самого себя» (По) является вспомогательной и включает 6 пунктов. Целевая направленность утверждений шкалы – выявление уровня критичности самооценивания, определение адекватности самооценки. Кроме того, анализ данных шкалы может выявить такие факторы, как: негативное отношение к исследованию, заинтересованность респондента в «положительных» результатах тестирования.

Общая оценка ответов респондентов производится с учетом взаимовлияния шкал:

- утверждения шкал Ак и Уд содержат данные о причинах позитивных или негативных психических состояний;
- оценка пунктов шкал Ра и То может свидетельствовать об отсроченных последствиях неблагоприятных психических состояний;
- шкалы Сп и Ус являются центральными в оценке характеристик доминирующих состояний, поскольку содержат информацию о факторах, детерминирующих определенную динамику состояний;
- анализ оценки утверждений шкал Бо и То позволяет оценить динамику длительности состояний.

Инструкция обработки ответов по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) представлена в Приложении 1.

2. Когнитивный компонент. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева (2000) [41]. Целью методики является выявление общего показателя осмысленности жизни.

Методика включает 20 пар противоположных утверждений, отражающих представления о факторах осмысленности жизни личности. Испытуемому нужно выбрать одно из утверждений, которое, по его мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр – 1, 2, 3, зависимости от степени уверенности в выборе. Если оба утверждения кажутся одинаково верными, можно выбрать 0.

Общий показатель осмысленности жизни (ОЖ). Рассчитывается на основе суммы баллов по всем 20 пунктам.

Пять субшкал, отражающих три конкретные смысловые ориентации и два аспекта локуса контроля.

1. Шкала «Цели в жизни». Баллы, набранные по данной шкале, позволяют оценить степень представленности в жизни испытуемого целей в будущем (наличие/отсутствие), которые придают жизни человека осмысленности, направленность и временную перспективу.

2. Шкала «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни». Баллы по данной шкале характеризуют то, насколько интересным, эмоционально насыщенным и наполненным смыслом воспринимает испытуемый процесс своей жизни.

3. Шкала «Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией». Данная шкала характеризует субъективную оценку испытуемого продуктивности и осмысленности прожитой части его жизни.

4. Шкала «Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни)». Баллы по данной шкале отражают представления испытуемого о силе своей личности и об уверенности в своих способностях.

5. Шкала «Локус контроля жизнь, или управляемость жизни». Баллы по данной шкале отражают степень уверенности испытуемого в собственных способностях контролировать свою жизнь. Первые три шкалы («цели», «процесс», «результат») представляют собой, собственно, смысловые ориентации в трех временных координатах – будущем, настоящем и прошлом. Две другие шкалы («локус контроля-Я» и «локус контроля-Жизнь»)

характеризуют два разных аспекта внутреннего локуса контроля.

Инструкция обработки ответов по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (2000) представлена в Приложении 2.

3. Ценностно-смысловой компонент. Методика «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)», В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной (2001) [58]. Методика учитывает жизненные сферы (включая семью) и показывает рассогласование «ценность – реализация», что критично в кризисе брака.

Основной диагностический конструкт – терминальные ценности. Под термином «ценность» понимается отношение субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту и признание его как важного, имеющего жизненную важность.

Методика содержит 112 утверждений, каждое из которых испытуемому необходимо оценить по 5-балльной шкале в зависимости от важности для него.

В состав теста входят две группы основных шкал. Группа шкал ценности жизненных сфер (по 16 пунктов в каждой шкале):

- 1) профессиональной жизни;
- 2) образования;
- 3) семейной жизни;
- 4) общественной жизни;
- 5) увлечений.

Группа шкал личностных ценностей (по 10 пунктов в каждой шкале):

- 1) саморазвития;
- 2) креативности;
- 3) духовного удовлетворения;
- 4) взаимоотношений;
- 5) престижа;
- 6) достижений;
- 7) материального благополучия;
- 8) сохранения индивидуальности.

Интерпретация результатов осуществляется методом суммирования баллов в соответствии с ключом.

Инструкция обработки ответов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной (2001) представлена в Приложении 3.

4. Поведенческий компонент. Методика «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой (2020). Целью методики является оценка уровня развития осознанной саморегуляции человека и профиля ее стилевых особенностей, устойчиво проявляющихся в различных видах произвольной активности и жизненных ситуациях [43; 44].

В литературе описано 2 версии СПМ.

1. Базовый опросник СПМ (2004 г.) состоял из 46 утверждений, которые входили в состав шести шкал: планирование целей, моделирование значимых условий достижения целей, программирование действий, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность. Также выделялась единая шкала – общий уровень саморегуляции.

2. СПМ-2020 – обновлённая версия методики, разработанная В. И. Моросановой и Н. Г. Кондратюк. Включает 28 утверждений, которые распределены по семи шкалам: планирование целей, моделирование значимых условий, программирование действий, оценивание результатов, гибкость, надёжность, настойчивость. В каждой шкале содержится по четыре утверждения.

В исследовании мы будем использовать обновленный вариант методики, ввиду более точной корректировки утверждений и шкал.

Подобранные для исследования методики позволили комплексно оценить уровень эмоционально-личностного благополучия с учетом содержащихся в модели исследования параметров: доминирующего эмоционального состояния, эмоционального баланса, осмысленности жизненного опыта, удовлетворённости жизнью, ценностно-смысловых

ориентаций, реализация жизненных ценностей, саморегуляции личности, самореализации личности.

Совокупный анализ результатов психодиагностики позволил обнаружить дефициты и выявить качественные характеристики психологического состояния супругов в период семейных кризисов, оценить уровень эмоционально-личностного благополучия.

Инструкция обработки ответов по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой (2020) представлена в Приложении 4.

2.2. Особенности эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов

На этапе констатирующего эксперимента было проведено изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов на основе результатов экспериментальной выборки.

Перед проведением экспериментального исследования была осуществлена ознакомительная беседа с испытуемыми. Цель беседы заключалась в ознакомлении участников с условиями и порядком проведения исследования; установлении контакта с испытуемыми, определении готовности к исследованию и последующему участию в формирующем и контрольном экспериментах.

Заполнение опросников психодиагностических методик, отобранных для исследования, осуществлялось с помощью онлайн-инструмента Яндекс Форм.

Констатирующий эксперимент был проведен в несколько последовательных этапов:

1. Исследование эмоционального компонента осуществлялось посредством методики «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003). Данная методика позволила определить доминирующие состояния у каждого из супругов.

2. Далее осуществлялась диагностика когнитивного компонента на основе теста смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева. Методика позволила выявить общие показатели осмысленности жизни у каждого из супругов.

3. Исследование ценностно-смыслового компонента проводилось с помощью морфологического теста жизненных ценностей (МТЖЦ) В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной (2001). Методика позволила выявить рассогласование «ценность – реализация», что является критичным в семейном кризисе.

4. Последним было проведено исследование поведенческого компонента. Оно проводилось посредством методики «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой (2020). Целью методики является оценка уровня развития осознанной саморегуляции супругов, которые устойчиво проявляются в различных видах произвольной активности и жизненных ситуациях.

Результаты обработки данных по методике Л.В. Куликова «Доминирующее состояние» (2003) представлены в Таблице 1. Они показали, что более чем у половины женщин по всем показателям определен средний уровень выраженности.

Средний уровень по шкале Ак «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» наблюдается у 10 (50%) участниц. Полученный показатель свидетельствует об умеренном уровне активности и готовности человека к преодолению препятствий в достижении своих целей, достаточном уровне оптимизма и веры в себя.

Низкий уровень показателя диагностирован у 7 (35%) участниц, характеризующиеся пассивной позицией в жизни, выраженным пессимизмом, низкой верой в себя, ощущением недостатка сил для преодоления препятствий.

Таблица 1. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период семейных кризисов по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова

Шкалы:	Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
		Абс.знач.	%	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
«активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»		3	15	10	50	7	35
«бодрость - уныние»		1	5	15	75	4	20
«тонус высокий-низкий»		6	30	11	55	3	15
«раскованность-напряженность»		4	20	10	50	6	30
«спокойствие-тревога»		3	15	12	60	5	25
«устойчивость-неустойчивость эмоционального тона»		3	15	10%	50	7	35
«удовлетворенность-неудовлетворенность жизни в целом»		6	30	9	45	5	25
«положительный-отрицательный образ самого себя»		4	20	9	45	7	35

По шкале Бо «бодрость-уныние» 15 (75%) женщин показали средний уровень жизненного тонуса, работоспособности и уровня энергии. Такое значение показателя может свидетельствовать о хорошем настроении участников большую часть времени, позитивных ожиданиях от жизни, достаточно широком круге интересов и готовностью к действиям. Низкие показатели по шкале Бо «бодрость – уныние» диагностированы у 4 (20%) участниц. При таком уровне оценки показателя, испытуемым свойственны отрицательный эмоциональный фон, пониженное настроение, негативные ожидания от будущего.

Данные Таблицы 1, демонстрируют, что три участницы показали низкий уровень по шкале То «тонус высокий – низкий» (15%), что говорит об усталости, инертности, низкой работоспособности, повышенной

утомляемости женщин в анализируемый период. Одновременно 11 женщин, что составляет 55%, продемонстрировали высокий уровень тонуса, что может говорить о субъективном ощущении участниц внутренней собранности, запаса сил и высокой энергии. Вместе с тем, по смежной шкале Бо «бодрость – уныние» высокий уровень диагностирован только у 1 (5%) участницы, что является следствием ощущения подъема сил связана с ситуацией стресса.

Результаты шкал Ра «раскованность – напряженность» и Сп «спокойствие – тревога» относительно одинаковы по структуре: половина участниц имеют средний уровень показателя (50% и 60% соответственно), высокий уровень обнаружен у небольшого числа участниц (20% и 15% соответственно), низкая выраженность показателя выявлена у 6 (30%) женщин, они эмоционально перенапряжены, высокий уровень тревоги обнаружен у 5 (25%) участниц.

Анализ данных двух шкал позволяет заключить, что две трети замужних женщин испытывают среднее или сильное внутреннее напряжение. Они переживают значимость происходящих событий и текущей ситуации, чувствуют неуверенность в своих силах, ощущают неясную угрозу и имеют средний или высокий уровень тревожности.

Шкала Ус «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» помогает оценить способность человека к эмоциональной саморегуляции и уровень его эмоционального баланса. В ходе эксперимента 3 (15%) участниц показали высокие результаты по эмоциональной устойчивости и эффективной психической саморегуляции. У 10 (50%) участниц была выявлена средняя способность регулировать свои эмоциональные состояния, что свидетельствует об эмоциональной лабильности, периодической раздражительности и смене настроения, а также о достаточной способности контролировать своё поведение. 7 (35%) участниц продемонстрировали эмоциональную ригидность, что может указывать на снижение эмоциональной устойчивости и общий пониженный эмоциональный фон.

Анализ шкалы «удовлетворенность – неудовлетворенность жизни в целом» показал, что около половины опрошенных (45%) в целом удовлетворены своей жизнью, собой и своими достижениями. В то же время, 5 (25%) участниц дали низкие оценки своей удовлетворенности, что может свидетельствовать о неудовлетворенности личной успешностью, обстоятельствами жизни и отсутствием готовности принимать важные жизненные решения. Учитывая возраст испытуемых, можно предположить, что они находятся в процессе переосмысления прожитой жизни, подведения итогов и сравнения своих юношеских мечтаний с реальными достижениями во взрослом возрасте. Высокий уровень удовлетворенности жизнью зафиксирован у 6 (32%) участниц.

Показатели по шкале «положительный-отрицательный образ самого себя» позволили определить следующие результаты. Низкий уровень обнаружен только у 3 (8%) из участников, остальные испытуемые продемонстрировали высокий (22%) и средний (70%) уровни показателя.

Шкала По является вспомогательной, она помогает оценить критичность и адекватность самооценивания. Высокие показатели по шкале По дают основания предполагать низкую критичность к самооцениванию, неискренность. Другим объяснением может быть желание испытуемых дать социально одобряемые ответы, заинтересованность в «хороших» результатах тестирования.

Исследование показало, что у четверти участниц уровень психической активности и психологического благополучия оказался низким.

У семи участниц (35%) выявлены пассивное отношение к жизни, неустойчивость эмоционального фона, отрицательный образ самой себя. У 4 (20%) участниц обнаружено уныние, у 3 (15%) выявлен низкий жизненный тонус. У 6 (30%) участниц наблюдается внутреннее эмоциональное напряжение, у 5 (20%) диагностирована тревога и неудовлетворенность жизнью.

Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период семейных кризисов по методике диагностики относительно устойчивых (доминирующих) психических состояний «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) наглядно представлены на рисунке 2.

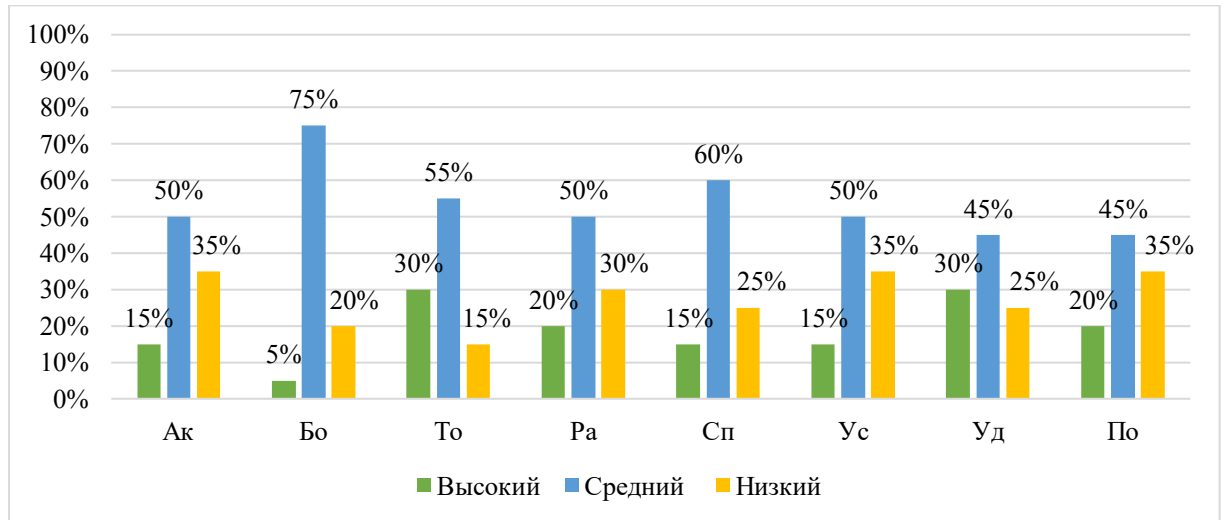


Рисунок 2. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период семейных кризисов по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова

Таким образом, анализируя данные рисунка можно определить наиболее западающие шкалы. Высокий показатели выявлены по шкалам То – тонус и Уд – удовлетворённость жизнью – 30%. Наиболее низкие показатели выявлены по шкалам Ак – активное-пассивное отношение к жизни, Сп – спокойствие –тревога, Ус – устойчивость – неустойчивость эмоционального фона, По – положительный –отрицательный образ себя – 15-20% от общей выборки имеют высокие показатели, соответственно, 20-35% – низкие показатели от общей выборки.

Это дает основания выбрать тревожное состояние, эмоциональную лабильность и самооценку в качестве объектов для коррекции в психологической программе развития эмоционально-личностного благополучия женщин в период семейных кризисов.

Далее аналогично было проведено обследование мужчин, представленных в таблице 2.

Таблица 2. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин в период семейных кризисов по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова

Шкалы:	Уровень		Средний		Низкий	
	Высокий		Средний		Низкий	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
«активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»	5	25	9	45	6	30
«бодрость - уныние»	6	30	11	55	3	15
«тонус высокий-низкий»	7	35	10	50	3	15
«раскованность-напряженность»	6	30	8	40	6	30
«спокойствие-тревога»	3	15	9	45	8	40
«устойчивость-неустойчивость эмоционального тона»	2	10	9	45	9	45
«удовлетворенность-неудовлетворенность жизни в целом»	7	35	10	50	3	15
«положительный-отрицательный образ самого себя»	2	10	11	55	7	35

Средний уровень по шкале Ак «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» наблюдается у 9 (55%) участников. Полученный показатель свидетельствует об умеренном уровне активности и готовности человека к преодолению препятствий в достижении своих целей, достаточном уровне оптимизма и веры в себя.

Низкий уровень показателя диагностирован у 5 (25%) мужчин, характеризующиеся пассивной позицией в жизни, выраженным пессимизмом, низкой верой в себя, ощущением недостатка сил для преодоления препятствий.

По шкале Бо «бодрость-уныние» 11 (55%) мужчин показали средний уровень жизненного тонуса, работоспособности и уровня энергии. Такое значение показателя может свидетельствовать о хорошем настроении участников большую часть времени, позитивных ожиданиях от жизни, достаточно широком круге интересов и готовностью к действиям. Низкие показатели по шкале Бо «бодрость – уныние» диагностированы у 6 (30%) участниц. При таком уровне оценки показателя, испытуемым свойственны отрицательный эмоциональный фон, пониженное настроение, негативные ожидания от будущего.

Показатели из таблицы 2 свидетельствуют, три участника показали низкий уровень по шкале То «тонус высокий – низкий» (15%), что говорит об усталости, инертности, низкой работоспособности, повышенной утомляемости женщин в анализируемый период. Одновременно 7 мужчин, что составляет 35%, продемонстрировали высокий уровень тонуса, что свидетельствует о субъективном ощущении участников внутренней собранности, запаса сил и высокой энергии.

Результаты шкал Ра «раскованность – напряженность» показали, что средний уровень выявлен у 8 мужчин (40%). Высокий уровень выявлен у 6 (30%) участников. Мужчины чувствуют себя уверенно внешне, внутри не испытывают напряжения. Низкий показатель обнаружен у 6 (30%) мужчин, свидетельствующий о высоком внутреннем напряжении.

По шкале Сп «спокойствие – тревога» средний уровень выявлен у 9 (45%) мужчин, высокий уровень всего лишь у троих участников (15%). Выявлена высокая доля мужчин с низким уровнем – 40% участников. Эти мужчины испытывают среднее или сильное внутреннее напряжение, неуверенны в своих силах, имеют средний или высокий уровень тревожности.

Шкала Ус «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» помогает оценить способность человека к эмоциональной саморегуляции и уровень его эмоционального баланса. В ходе эксперимента 2 (10%) участников показали высокие результаты по эмоциональной устойчивости и эффективной

психической саморегуляции. У 9 (45%) участников была выявлена средняя способность регулировать свои эмоциональные состояния, что свидетельствует об эмоциональной лабильности, периодической раздражительности и смене настроения, а также о достаточной способности контролировать своё поведение. 9 (45%) участников продемонстрировали эмоциональную ригидность, что может указывать на снижение эмоциональной устойчивости и общий пониженный эмоциональный фон.

Анализ шкалы «удовлетворенность – неудовлетворенность жизни в целом» показал, что половина опрошенных (50%) имеют средний уровень удовлетворённости и 7 (35%) – высокий уровень, и, в целом удовлетворены своей жизнью, собой и своими достижениями. В то же время, 3 (15%) мужчин дали низкие оценки своей удовлетворенности, что может свидетельствовать о неудовлетворенности личной успешностью, обстоятельствами жизни и отсутствием готовности принимать важные жизненные решения. Учитывая возраст испытуемых, кризис брака, можно предположить, что они находятся в процессе анализа и поиска новых путей развития.

Показатели по шкале «положительный-отрицательный образ самого себя» позволили определить следующие результаты. Низкий уровень обнаружен у 7 (35%) из всех участников, остальные испытуемые продемонстрировали высокий (10%) и средний (55%) уровни показателя.

Высокие показатели по шкале По дают основания предполагать низкую критичность к самооцениванию, неискренность. Другим объяснением может быть желание испытуемых дать социально одобряемые ответы, заинтересованность в «хороших» результатах тестирования.

Исследование показало, что у четверти участников уровень психической активности и психологического благополучия оказался низким.

У семи участников (30%) выявлены пассивное отношение к жизни, внутреннее напряжение и тревога у 40%. У 9 (45%) участников наблюдается неустойчивость эмоционального фона и у 7 (35%) отрицательный образ самого себя.

Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин в период семейных кризисов по методике диагностики относительно устойчивых (доминирующих) психических состояний «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) наглядно представлены на рисунке 3.

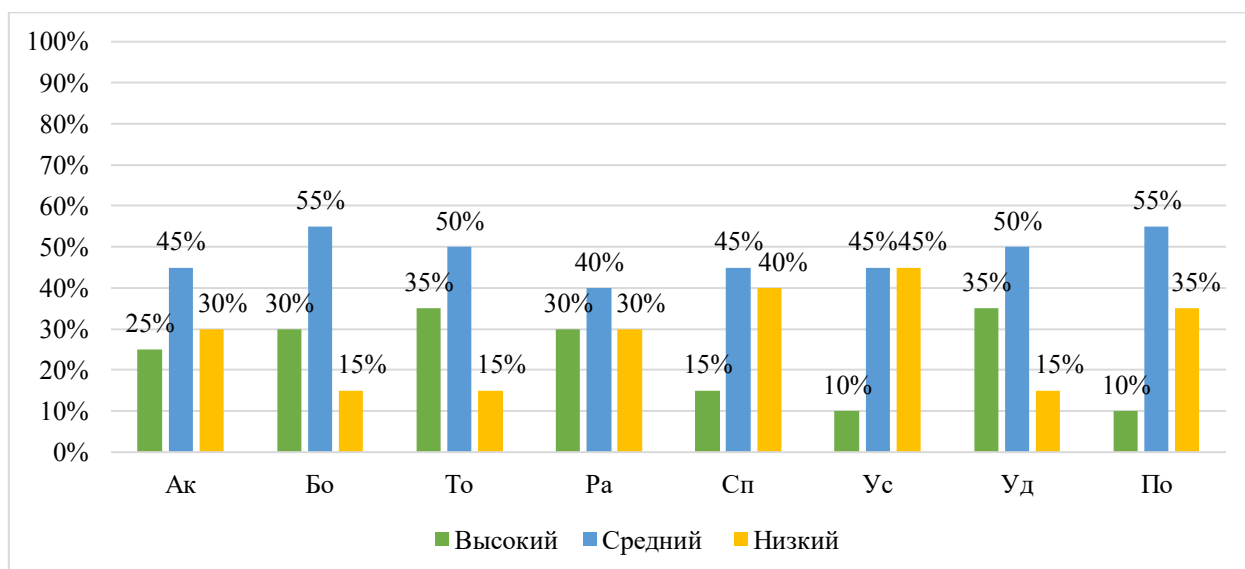


Рисунок 3. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин в период семейных кризисов по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова

Таким образом, анализируя данные рисунка можно определить наиболее западающие шкалы. Наиболее низкие показатели выявлены по шкалам Ра – раскованность-напряжённость и Сп – спокойствие-тревога – 30% и 40%. Также низкие показатели определены по шкале По – положительный – отрицательный образ себя – 35% от общей выборки. Наиболее низкие показатели определены по шкале Ус – устойчивость-неустойчивость эмоционального тона – 45% от общей выборки.

Это дает основания выбрать тревожное состояние, эмоциональную лабильность и самооценку в качестве объектов для коррекции в психологической программе развития эмоционально-личностного благополучия мужчин в период семейных кризисов.

Для определения уровня удовлетворённости жизнью и осмысленности происходящего и субъективной интерпретации жизненного опыта в

когнитивном компоненте эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов была применена методика «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева. Результаты исследования уровня психологического благополучия по данной методике представлены в таблице 3.

Таблица 3. Результаты исследования уровня удовлетворённости жизнью и осмысленности происходящего женщин в период семейных кризисов по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева

Шкалы \ Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Цели в жизни	4	20	11	55	5	25
Эмоциональная насыщенность жизни	3	15	11	55	6	30
Удовлетворенность самореализацией	5	25	8	40	7	35
Локус контроля –Я	3	15	9	45	8	40
Локус контроля жизнь	4	20	9	45	7	35
Общий показатель	4	20	9	45	7	35

Анализ результатов диагностики женщин по шкале «Цели в жизни» показали, что высокие значения имеют 4 (20%) женщины. Они целеустремлены, знают, чего хотят в жизни. Но иногда это может свидетельствовать о постановке слишком завышенных целей, либо о перекладывания ответственности на других, в том числе и супруга. Средние баллы выявлены у 55% (11) женщин. Эти женщины уверенно ставят посильные цели и идут к ним. Низкий показатели выявлены у 25% (5) женщин. Данная категория не ставит цели, живет сегодняшним днем.

По шкале «Эмоциональная насыщенность жизни» высокий уровень выявлен у 15% женщин. Данная категория женщин успевает и в работе, и в быту, и уделять время жизни. Однако, если по остальным шкалам показатели будут низкие, это может указывать на халатность к жизни и стремление жить

одним днем. Средний уровень выявлен у 55% женщин, указывающий на «меру во всем». Они умеют и работать, и отдыхать. Низкий уровень обнаружен 30% участниц. Это является следствием неудовлетворенности своей жизнью в настоящем.

По шкале «Удовлетворенность самореализацией» 5 (25%) женщин удовлетворены своим опытом, своей прожитой частью жизни. 8 (40%) женщин имеют средний уровень удовлетворенности от своей самореализации в жизни. Низкий уровень выявлен у 7 (35%) женщин, которые не удовлетворены прожитой частью жизни, которые не нашли себя в чем-либо и не состоялись.

Шкала «Локус контроля Я» показала, что 3 женщины (15%) видят себя как сильную и самодостаточную личность, способную строить свою жизнь так, как они хотят. Средний уровень выявлен у 9 (45%) женщин, имеющих адекватные суждения, адекватные представления о себе и о своих способностях. Низкий уровень выявлен у 8 (40%) женщин, которые не верят в свои силы и не способны контролировать события в своей жизни.

По шкале «Локус контроля жизнь» 4 женщины (20%) имеют высокий уровень и 9 женщин (45%) имеют средний уровень. Данные участницы убеждены в том, что они могут контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. При высоком уровне нужно соотносить с другими шкалами и смотреть объективно. Возможно, что эти женщины могут быть чрезмерно самоуверенны, что может привести к обратному эффекту – уходу контроля из-за халатности и расслабленности.

Низкий уровень выявлен у 7 женщин (35%). В данном случае наоборот участницы четко убеждены в том, жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. Они не строят планы, не мечтают и не стремятся к развитию.

Результаты исследования уровня осмысленности жизни женщин в период семейных кризисов по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (2000) наглядно представлены на рисунке 4.

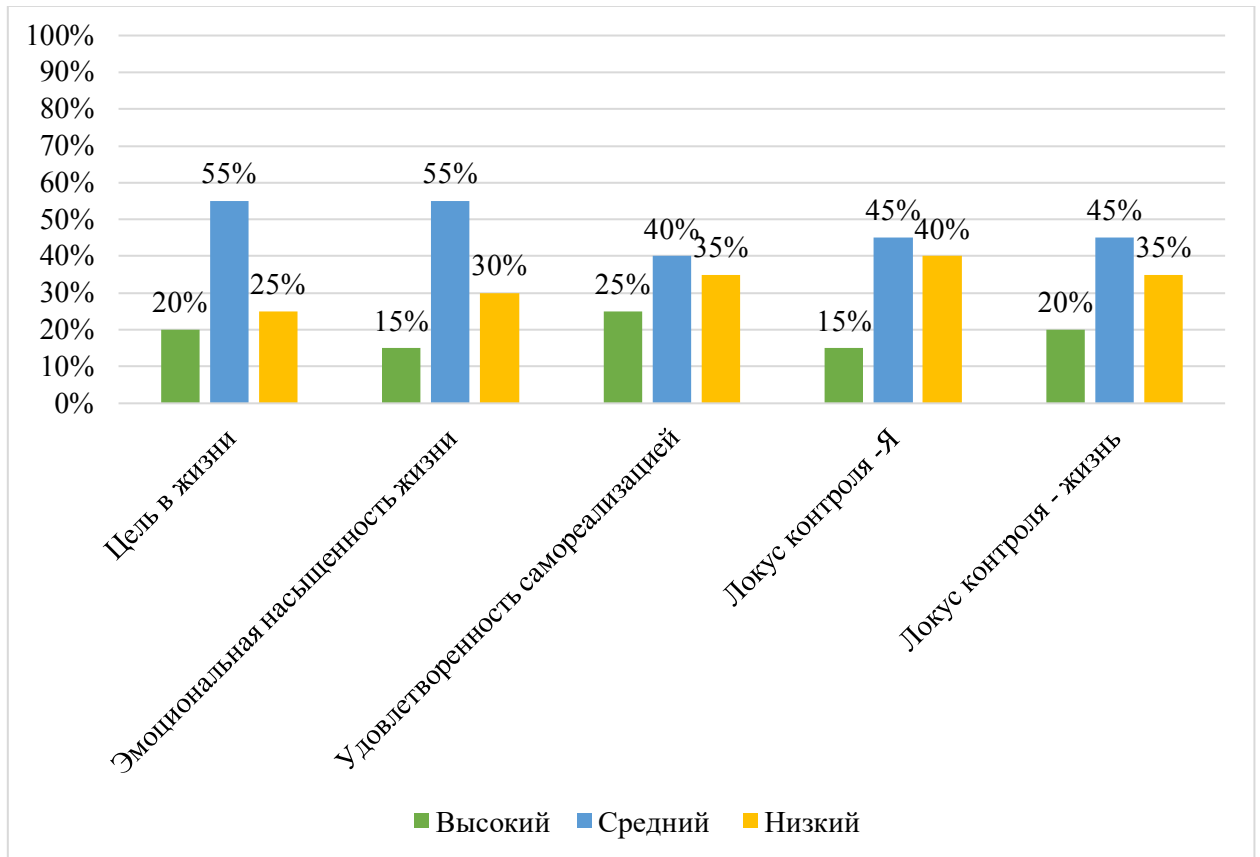


Рисунок 4. Результаты исследования уровня удовлетворённости жизнью и осмысленности происходящего женщин в период семейных кризисов по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева

Обобщая полученные результаты, отметим, что в среднем, половина опрошенных женщин имеют средний уровень удовлетворенности и осмысленности в жизни. Низкий уровень свидетельствует о неспособности брать на себя ответственность за свою жизнь, перекладывание обязанностей на супруга, использование стратегии «детской позиции» в отношениях.

Далее аналогичным образом были обследованы супруги. Результаты исследования представлены в таблице 4.

Анализ результатов диагностики мужчин по шкале «Цели в жизни» показали, что высокие значения имеют 6 (30%) мужчин. Они целеустремлены,

знают, чего хотят в жизни. Продвигаются по карьерной лестнице. Средние баллы выявлены у 60% (12) участников. Эти мужчины уверенно ставят посильные цели и идут к ним. Низкие показатели выявлены у 10% (2) мужчин. Данная категория не ставит цели, живут сегодняшним днем, работа не приносит морального и материального удовлетворения.

Таблица 4. Результаты исследования уровня удовлетворённости жизнью и осмысленности происходящего мужчин в период семейных кризисов по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева

Шкалы \ Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Цели в жизни	6	30	12	60	2	10
Эмоциональная насыщенность жизни	6	30	10	50	4	20
Удовлетворенность самореализацией	5	25	10	50	5	25
Локус контроля –Я	5	25	10	50	5	25
Локус контроля жизнь	6	30	9	45	5	25
Общий показатель	6	30	10	50	6	30

По шкале «Эмоциональная насыщенность жизни» высокий уровень выявлен у 30% мужчин. Ввиду того, что жизнь мужчин проходит более насыщенно – не только дом, но и работа, общение с друзьями, их жизнь наполнена эмоциональными красками выше, чем у женщин. Однако, если по остальным шкалам показатели будут низкие, это может указывать на халатность к жизни и стремление жить одним днем. Средний уровень выявлен у 50% мужчин, указывающий на «меру во всем». Они умеют и работать, и отдыхать. Низкий уровень обнаружен 20% участников. Это является следствием неудовлетворенности своей жизнью в настоящем.

По шкале «Удовлетворенность самореализацией» 5 (25%) мужчин удовлетворены своим опытом, своей прожитой частью жизни. 10 (50%) женщин имеют средний уровень удовлетворенности от своей самореализации

в жизни. Низкий уровень выявлен у 5 (25%) мужчин, которые не удовлетворены прожитой частью жизни, которые не нашли себя в чем-либо и не состоялись.

Шкала «Локус контроля Я» показала, что 5 мужчин (25%) видят себя как сильную и самодостаточную личность, способную строить свою жизнь так, как они хотят. Средний уровень выявлен у 10 (50%) участников, имеющих адекватные суждения, адекватные представления о себе и о своих способностях. Низкий уровень выявлен у 5 (25%) мужчин, которые не верят в свои силы и не способны контролировать события в своей жизни.

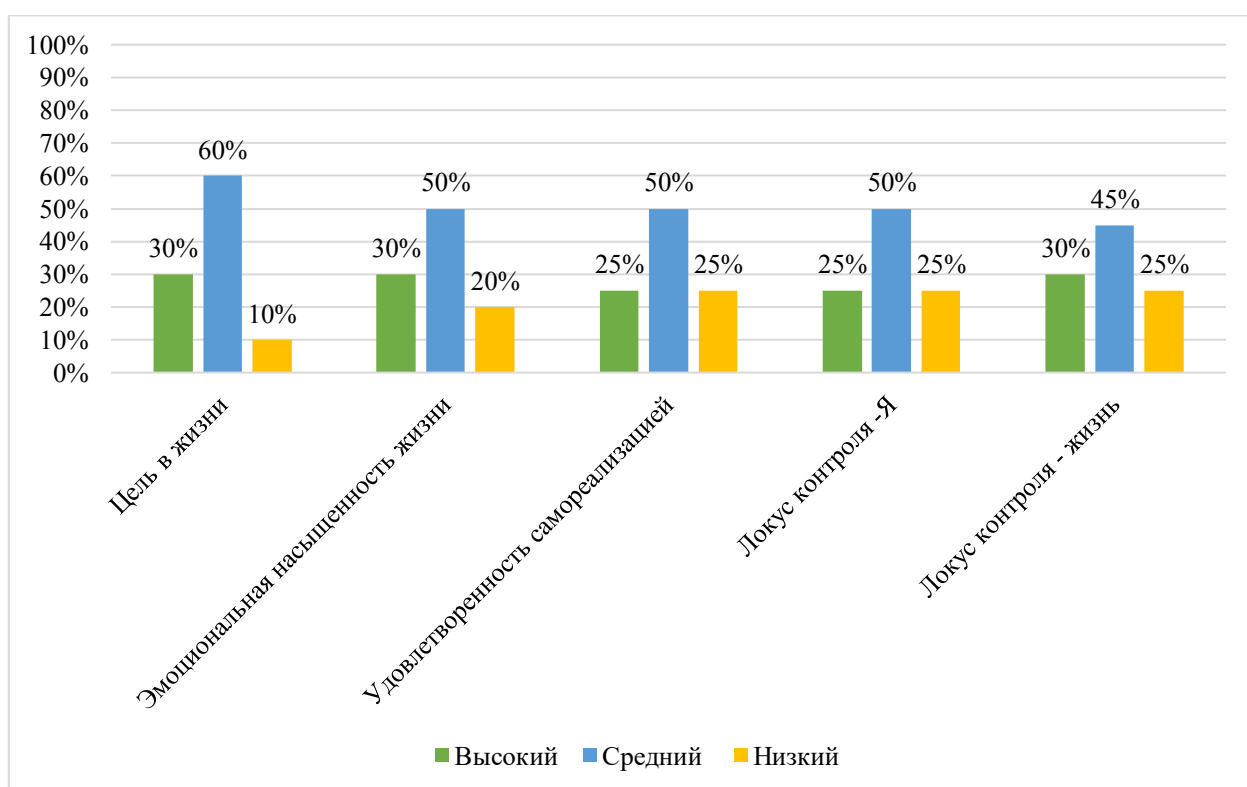


Рисунок 5. Результаты исследования уровня удовлетворённости жизнью и осмысленности происходящего мужчин в период семейных кризисов по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева

По шкале «Локус контроля жизнь» 6 мужчин (30%) имеют высокий уровень и 9 мужчин (45%) имеют средний уровень. Данные участники убеждены в том, что они могут контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Низкий уровень выявлен у 6 мужчин (30%). В данном случае наоборот участники четко убеждены в том, жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. Они не ставят цели и не стремятся к развитию.

Результаты исследования уровня осмысленности жизни мужчин в период семейных кризисов по методике «Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева наглядно представлены на рисунке 5.

Обобщая полученные результаты, отметим, что половина опрошенных мужчин имеют средний уровень удовлетворенности и осмысленности в жизни. Низкий уровень свидетельствует о халатности, низком уровне ответственности за свою жизнь.

Следующим этапом констатирующего эксперимента стало исследование ценностно-смыслового компонента эмоционально-личностного благополучия с помощью методики «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)», В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной (2001). Методика учитывает жизненные сферы (включая семью) и показывает рассогласование «ценность – реализация», что критично в кризисе брака. Результаты исследования по данной методике представлены в таблице 5.

Сначала были проанализированы ценности жизненных сфер. По шкале «профессиональная жизнь» высокий уровень выявлен у 4 (20%) женщин, средний у 7 (35%) женщин, низкий у 9 (45%) женщин. Высокие показатели характеризуют стремление женщин расти в профессиональной сфере, двигаться по карьерной лестнице, в то время как низкие показывают пассивное отношение участниц к данной сфере. Им не интересно проявлять себя в какой-то определенной профессии, для них существует просто работа как средство заработка.

По шкале «образование» высокий уровень выявлен у 4 (20%) женщин, средний у 8 (40%) женщин, низкий у 9 (40%) женщин. Высокие показатели характеризуют стремление женщин к саморазвитию и самообразованию, в то

время как низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере.

Таблица 5. Результаты исследования ценностей женщин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)», В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной

Ценности	Высокий		Средний		Низкий	
	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%
Ценности жизненных сфер						
Профессиональная жизнь	4	20	7	35	9	45
Образование	4	20	8	40	8	40
Семейная жизнь	12	60	4	20	4	20
Общественная жизнь	2	10	6	30	12	60
Увлечения	5	25	9	45	6	30
Личностные ценности						
Саморазвитие	5	25	9	45	6	30
Креативность	4	20	7	35	9	45
Духовное удовлетворение	3	15	8	40	9	45
Взаимоотношения	7	35	8	40	5	25
Престиж	3	15	9	45	8	40
Достижения	4	20	8	40	8	40
Материальное благополучие	15	75	5	5	0	0
Сохранение индивидуальности	7	35	10	50	3	15

По шкале «семейная жизнь» высокий уровень выявлен у 12 (60%) женщин, средний у 4 (20%) женщин, низкий у 4 (20%) женщин. Высокие показатели свидетельствуют о том, что для них важная семья, как ценность, семья – самое главное, в то время как низкие показывают пассивное отношение к семье, при чем в ответах имеются пометки со знаком «+», т.е. такая оценка семьи, как ценности – стабильна и со знаком «-», что говорит о переменчивости мнения в зависимости от триггерной ситуации.

По шкале «общественная жизнь» высокий уровень выявлен у 2 (10%) женщин, средний у 6 (30%) женщин, низкий у 12 (60%) женщин. Высокие показатели характеризуют стремление женщин к признанию в обществе, возможно к общественно-полезной деятельности, политике, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере.

По шкале «увлечения» высокий уровень выявлен у 5 (25%) женщин, средний у 9 (45%) женщин, низкий у 6 (30%) женщин. Высокие показатели характеризуют желание женщин проявлять себя в каких-либо хобби, заниматься своим духовным развитием, низкие показатели свидетельствуют об инертности к данной сфере. Также, есть пометки со знаком «+», т.е. такая оценка увлечений, как ценности – стабильна и со знаком «-», что говорит о переменчивости мнения в зависимости от различных ситуаций, возможно, погружение в быт.

Далее был проведен анализ личностных ценностей.

По шкале «саморазвитие» высокий уровень выявлен у 5 (25%) женщин, средний у 9 (45%) женщин, низкий у 6 (30%) женщин. Высокие показатели характеризуют стремление женщин к саморазвитию в какой-либо сфере, для духовного развития или в плане карьеры, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере.

По шкале «креативность» высокий уровень выявлен у 4 (20%) женщин, средний у 7 (35%) женщин, низкий у 9 (45%) женщин. Высокие показатели характеризуют стремление женщин проявлять творчество в своей жизни, в быту, во взаимоотношениях, в то время как низкие показывают пассивное отношение участниц к данной сфере.

По шкале «духовное удовлетворение» высокий уровень выявлен у 3 (15%) женщин, средний у 8 (40%) женщин, низкий у 9 (45%) женщин. Высокие показатели характеризуют стремление женщин к работе над собой, над своим ментальным здоровьем, они задумываются о душевном равновесии и спокойствии, ощущении личного счастья внутри, в то время как низкие

показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере, непонимание женщин этой сферы, недооценки данной сферы для личного счастья.

По шкале «взаимоотношения» высокий уровень выявлен у 7 (35%) женщин, средний у 8 (40%) женщин, низкий у 5 (35%) женщин. Высокие показатели характеризуют стремление и умение женщин общаться с людьми, слушать и слышать их, уважать, то время как низкие показывают пассивное отношение участниц к данной сфере, они не считают это важным. Коммуникация, как сложный процесс, для них не является приоритетной сферой.

По шкале «престиж» высокий уровень выявлен у 3 (15%) женщин, средний у 9 (45%) женщин, низкий у 8 (40%) женщин. Высокие показатели характеризуют стремление женщин к признанию в обществе, авторитете, известности, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере.

По шкале «достижения» высокий уровень выявлен у 4 (20%) женщин, средний у 8 (40%) женщин, низкий у 8 (40%) женщин. Высокие показатели характеризуют стремление женщин к достижению целей посредством целенаправленных усилий, работы и преодоления трудностей. Они могут быть связаны с личными, профессиональными, социальными, творческими или другими сферами жизни и часто становятся важным этапом личностного роста, источником мотивации и гордости. Низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной группе ценностей.

По шкале «материальное благополучие» высокий уровень выявлен у 15 (75%) женщин, средний у 5 (25%) женщин, низкий уровень не выявлен. Высокие показатели свидетельствуют о том, что для женщин наиболее важно материальное благополучие, при этом не важно, кто зарабатывает эти деньги, сама женщина или супруг. Те женщины, у которых высокие показатели по другим шкалам стремятся зарабатывать сами, а у кого пассивное отношение к разным сферам – нацелены получать деньги не прилагая усилий.

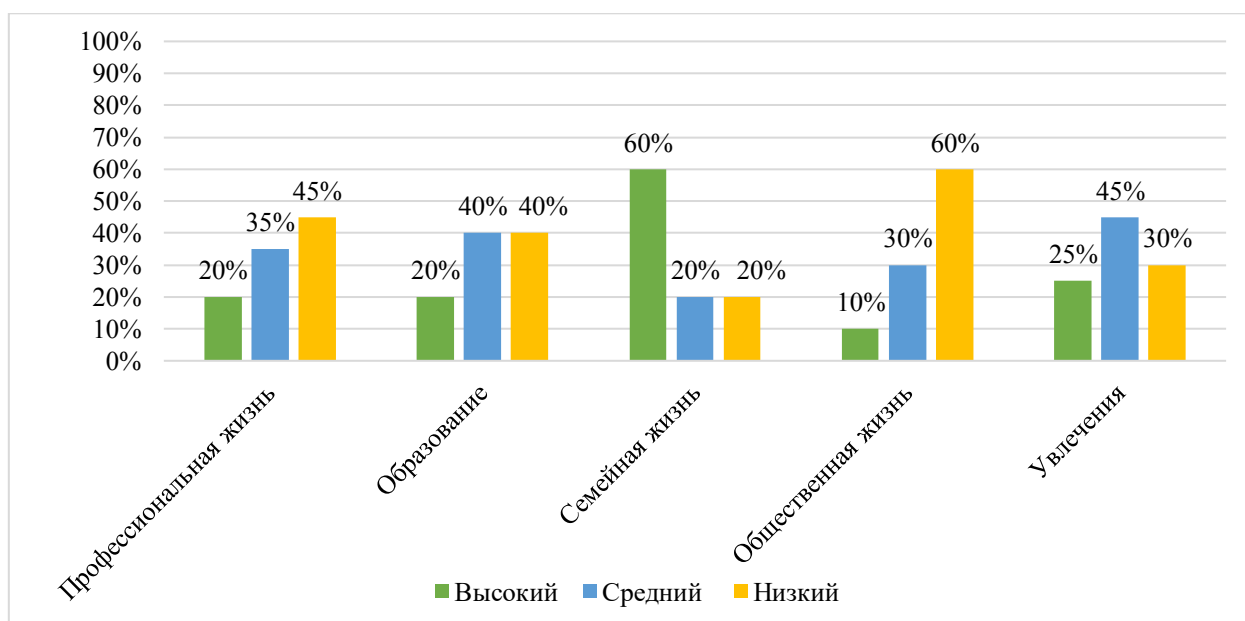


Рисунок 6. Результаты исследования ценностей жизненных сфер женщин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)», В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной

По шкале «сохранение индивидуальности» высокий уровень выявлен у 7 (35%) женщин, средний у 10 (50%) женщин, низкий у 3 (15%) женщин. Высокие показатели характеризуют стремление женщин к поддержанию и выражению своей уникальности как личности, несмотря на социальные стандарты, низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной группе ценностей. Они живут так, как живут все, смотрят на других и поддаются общественному давлению, действуя в соответствии с ним.

Результаты исследования личностных ценностей женщин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной наглядно представлены на рисунке 6 и 7.

Анализ рисунка 6 позволяет сделать вывод о том, что наивысшей жизненной сферой является семья, высокий уровень выявлен у 60% женщин. Что касается саморазвития, а именно – профессиональная жизнь и образование, отмечаются низкие баллы – 40% и 60% соответственно. Шкала «общественная жизнь», имеющая наиболее низкие показатели - 60%, говорит о том, что женщины могут быть настоящим или в будущем быть хорошей

хозяйкой, женой и матерью, а может свидетельствовать о пассивности и нежеланию развиваться.

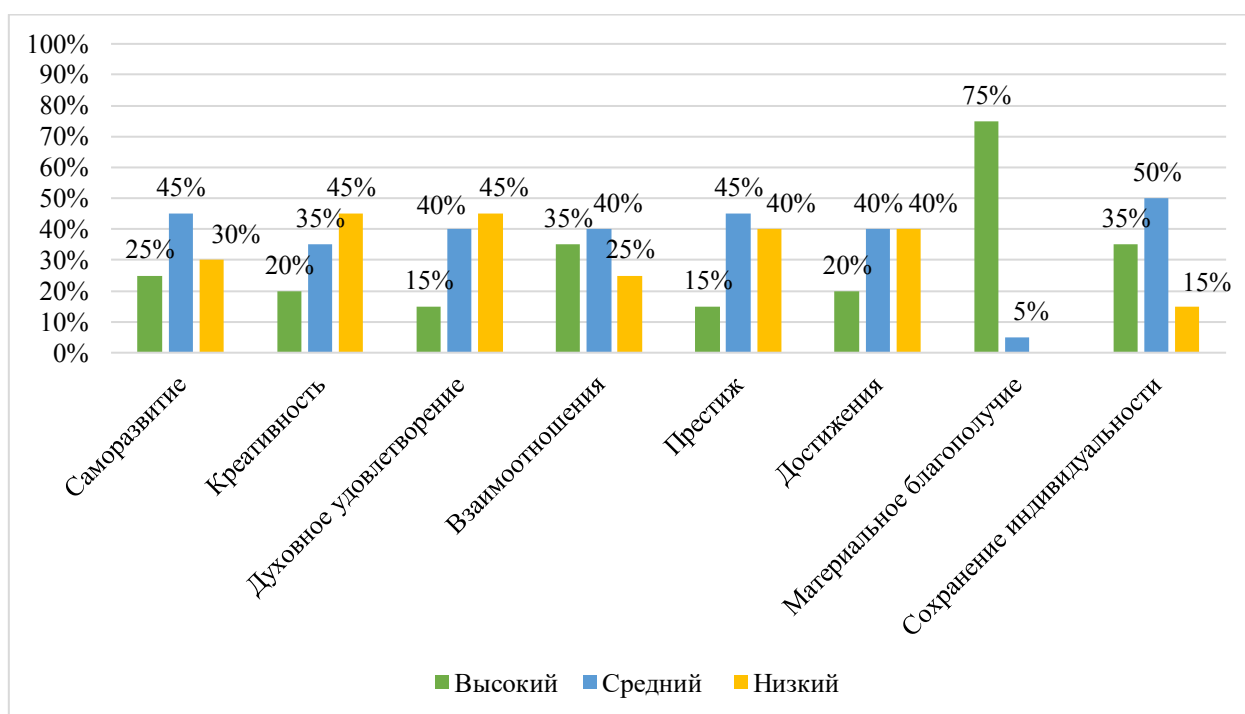


Рисунок 7. Результаты исследования личностных ценностей женщин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)», В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной

Анализ рисунка 7 позволяет сделать вывод о том, что наиболее значимыми личностными ценностями для женщин являются взаимоотношения (35%), материальное благополучие (75%) и сохранение индивидуальности (35%). Также для женщин важно саморазвитие (25%). Наиболее незначимые ценности – это престиж (40%) и духовное удовлетворение (45%).

Далее подобным образом были исследованы мужчины. Результаты исследования по данной методике представлены в таблице 6.

Сначала были проанализированы ценности жизненных сфер. По шкале «профессиональная жизнь» высокий уровень выявлен у 8 (40%) мужчин, средний у 8 (40%) участников, низкий у 4 (20%) мужчин. Высокие показатели характеризуют стремление мужчин расти в профессиональной сфере,

двигаться по карьерной лестнице, в то время как низкие показывают пассивное отношение участников к данной сфере. Им не интересно проявлять себя в какой-то определенной профессии, для них существует работа как средство заработка, а не самореализации.

По шкале «образование» высокий уровень выявлен у 5 (25%) мужчин, средний у 9 (45%), низкий у 6 (30%) участников. Высокие показатели характеризуют стремление мужчин к саморазвитию и самообразованию, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участников к данной сфере.

По шкале «семейная жизнь» высокий уровень выявлен у 11 (55%) участников, средний у 4 (20%) мужчин, низкий у 5 (25%) мужчин. Высокие показатели свидетельствуют о том, что для них важна семья, как ценность, в то время как низкие показывают пассивное отношение к семье.

По шкале «общественная жизнь» высокий уровень выявлен у 8 (40%) мужчин, средний у 7 (35%), низкий у 5 (25%) мужчин. Высокие показатели характеризуют стремление участников к признанию в обществе, возможно к общественно-полезной деятельности, политике, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участников к данной сфере.

По шкале «увлечения» высокий уровень выявлен у 7 (35%) мужчин, средний у 10 (50%), низкий у 3 (15%) мужчин. Высокие показатели характеризуют желание участников иметь свободное время для хобби, заниматься своим духовным развитием, низкие показатели свидетельствуют об инертности к данной сфере.

Далее был проведен анализ личностных ценностей. По шкале «саморазвитие» высокий уровень выявлен у 6 (30%) мужчин, средний у 8 (40%), низкий у 6 (30%) участников. Высокие показатели характеризуют стремление мужчин к саморазвитию в какой-либо сфере, для духовного развития или в плане карьеры, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере.

По шкале «креативность» высокий уровень выявлен у 3 (15%) мужчин, средний у 8 (40%) мужчин, низкий у 9 (45%) участников. Высокие показатели характеризуют стремление мужчин проявлять творчество в своей жизни, в быту, во взаимоотношениях, в то время как низкие показывают пассивное отношение участников к данной сфере.

Таблица 6. Результаты исследования ценностей мужчин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)», В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной

Ценности	Высокий		Средний		Низкий	
	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%	Абс. знач.	%
Ценности жизненных сфер						
Профессиональная жизнь	8	40%	8	40%	4	20%
Образование	5	25%	9	45%	6	30%
Семейная жизнь	11	55%	4	20%	5	25%
Общественная жизнь	8	40%	7	35%	5	25%
Увлечения	7	35%	10	50%	3	15%
Личностные ценности						
Саморазвитие	6	30%	8	40%	6	30%
Креативность	3	15%	8	40%	9	45%
Духовное удовлетворение	4	20%	10	50%	6	30%
Взаимоотношения	8	40%	8	40%	4	20%
Престиж	6	30%	9	45%	5	25%
Достижения	7	35%	8	40%	5	25%
Материальное благополучие	16	80%	4	20%	0	0%
Сохранение индивидуальности	7	35%	9	45%	4	20%

По шкале «духовное удовлетворение» высокий уровень выявлен у 4 (20%) мужчин, средний у 10 (50%), низкий у 6 (30%) мужчин. Высокие показатели характеризуют стремление мужчин к работе над собой, над своим ментальным здоровьем, они задумываться о душевном равновесии и

спокойствию, ощущении личного счастья внутри, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере, непонимание участников этой сферы, недооценки данной сферы для личного счастья.

По шкале «взаимоотношения» высокий уровень выявлен у 8 (40%) мужчин, средний у 8 (40%), низкий у 4 (20%) мужчин. Высокие показатели характеризуют стремление и умение участников общаться с людьми, слушать и слышать их, уважать, то время как низкие показывают пассивное отношение мужчин к данной сфере. Коммуникация для них не является приоритетной сферой.

По шкале «престиж» высокий уровень выявлен у 6 (30%) мужчин, средний у 9 (45%), низкий у 5 (25%) участников. Высокие показатели характеризуют стремление мужчин к признанию в обществе, авторитете, известности, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере.

По шкале «достижения» высокий уровень выявлен у 7 (35%) мужчин, средний у 8 (40%), низкий у 5 (25%) мужчин. Высокие показатели характеризуют стремление участников исследования к достижению целей посредством целенаправленных усилий, работы и преодоления трудностей. Низкие показывают нейтральное отношение участников к данной группе ценностей. Они не ставят цели и «плывут по течению».

По шкале «материальное благополучие» высокий уровень выявлен у 16 (80%) мужчин, средний у 4 (20%) участников, низкий уровень не выявлен. Высокие показатели свидетельствуют о том, что для мужчин, как и для женщин наиболее важно материальное благополучие.

По шкале «сохранение индивидуальности» высокий уровень выявлен у 7 (35%) мужчин, средний у 9 (45%), низкий у 4 (20%) мужчин. Высокие показатели характеризуют стремление мужчин к поддержанию и выражению своей уникальности как личности, несмотря на социальные стандарты, низкие показывают нейтральное отношение участников к данной группе ценностей.

Они живут так, как живут все, смотрят на других и поддаются общественному давлению, действуя в соответствии с ним.

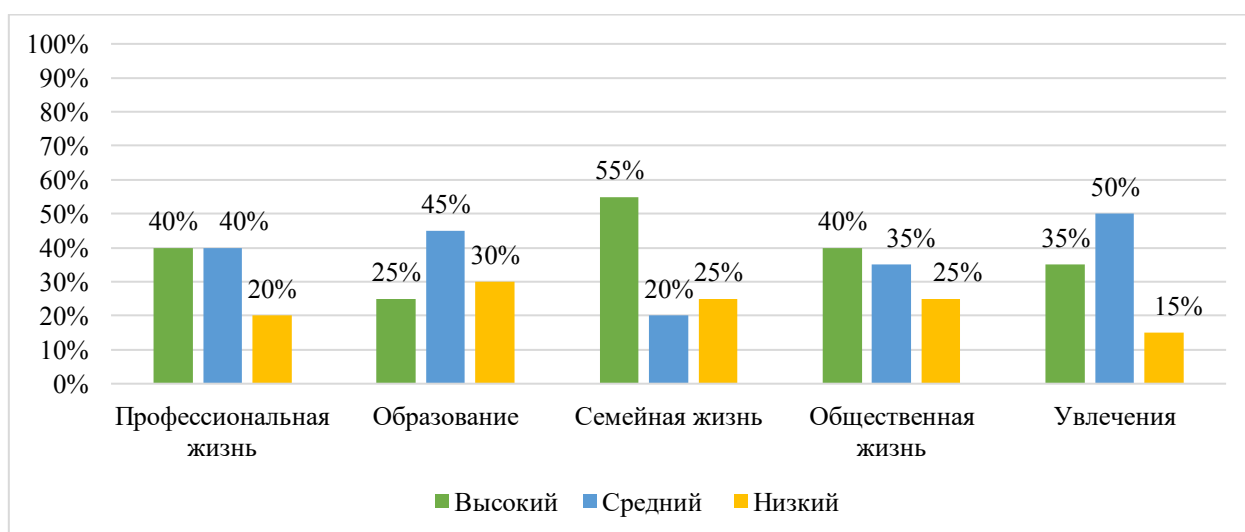


Рисунок 8. Результаты исследования ценностей жизненных сфер мужчин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)», В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной

Результаты исследования ценностей мужчин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)», В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной (2001) наглядно представлены на рисунках 8 и 9.

Анализ рисунка 8 позволяет сделать вывод о том, что наивысшей жизненно приоритетной сферой является семья, высокий уровень выявлен у 55% мужчин. Далее, приоритетными сферами, в которых отражены высокие баллы являются профессиональная жизнь и общественная жизнь – 40%.

Анализ рисунка позволяет сделать вывод о том, что наиболее значимыми личностными ценностями для мужчин являются материальное благополучие (80%). Также высокие баллы присвоены шкалам «саморазвитие» и «престиж» (30%), «достижения» (35%) «взаимоотношения» (40%) и сохранение индивидуальности (35%). Наиболее незначимые ценности «духовное удовлетворение» (30%) и «креативность» (45%).

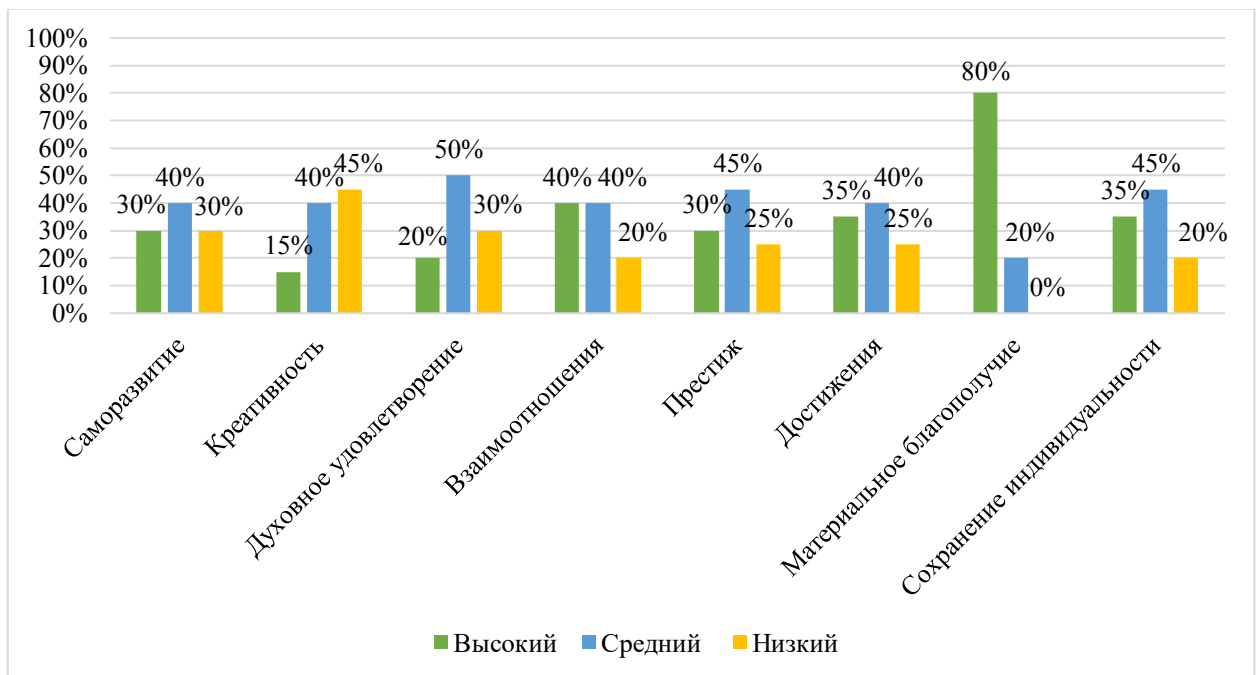


Рисунок 9. Результаты исследования личностных ценностей мужчин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)», В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной

Для исследования поведенческого компонента и таких параметров как самореализация и саморегуляция была проведена методика «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой (2020). Результаты исследования уровня саморегуляции женщин по данной методике представлены в таблице 7.

По шкале «планирование целей» высокий уровень выявлен у 7 (35%) женщин, средний у 8 (40%) и низкий у 5 (35%) участниц исследования. Высокие показатели говорят о том, что женщины умеют ставить цели для достижения значимого результата. Низкие показатели свидетельствуют об отсутствии постановки целей в жизни, минимизации значимости данного аспекта.

По шкале «моделирование значимых условий достижения целей» высокий уровень выявлен у 4 (20%) женщин, средний у 8 (40%) и низкий у 8 (40%) участниц исследования. Высокие баллы говорят о развитости представлений о внешних и внутренних значимых условиях достижения целей

деятельности. Низкие баллы свидетельствуют об отсутствии постановки целей в жизни, и, соответственно, об отсутствии модели достижения данных целей.

Таблица 7. Результаты исследования уровня развития осознанной саморегуляции женщин в период семейных кризисов по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой

Уровень Шкалы	Высокий		Средний		Низкий	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Планирование целей	7	35	8	40	5	25
Моделирование значимых условий	4	20	8	40	8	40
Программирование действий	5	25	9	45	6	30
Оценивание результатов	3	15	8	40	9	45
Гибкость	6	30	10	50	4	20
Надежность	6	30	9	45	5	25
Настойчивость	7	35	7	35	6	30
Общий уровень ОСР	5	25	8	40	7	35

По шкале «программирование действий» высокий уровень выявлен у 5 (25%) женщин, средний у 9 (45%) и низкий у 6 (30%) участниц исследования. Высокие показатели говорят о том, что женщины умеют осознанно строить способы и алгоритмы своих действий на пути к достижению цели. Низкие показатели свидетельствуют об отсутствии таких способов действий, либо минимальных попытках спроектировать свой способ или алгоритм.

По шкале «оценивание результатов» высокий уровень выявлен у 3 (15%) женщин, средний у 8 (40%) и низкий у 9 (45%) участников исследования. Высокие показатели говорят о том, что женщины умеют адекватно давать оценку себя, своим действиям и результатов своей деятельности и поведения. Низкие свидетельствуют о неадекватной оценке себя, своего поведения и действий.

По шкале «гибкость» высокий уровень выявлен у 6 (30%), средний у 10 (50%) и низкий у 4 (20%) участниц исследования. Высокие показатели говорят о том, что женщины имеют способность к перестроению и коррекции системы саморегуляции в зависимости от изменений, происходящих во внешних и внутренних условиях деятельности. Низкие говорят о трудностях в адаптации способов управления собой, своим состоянием, поведением и деятельностью в ответ на изменения в окружающей действительности.

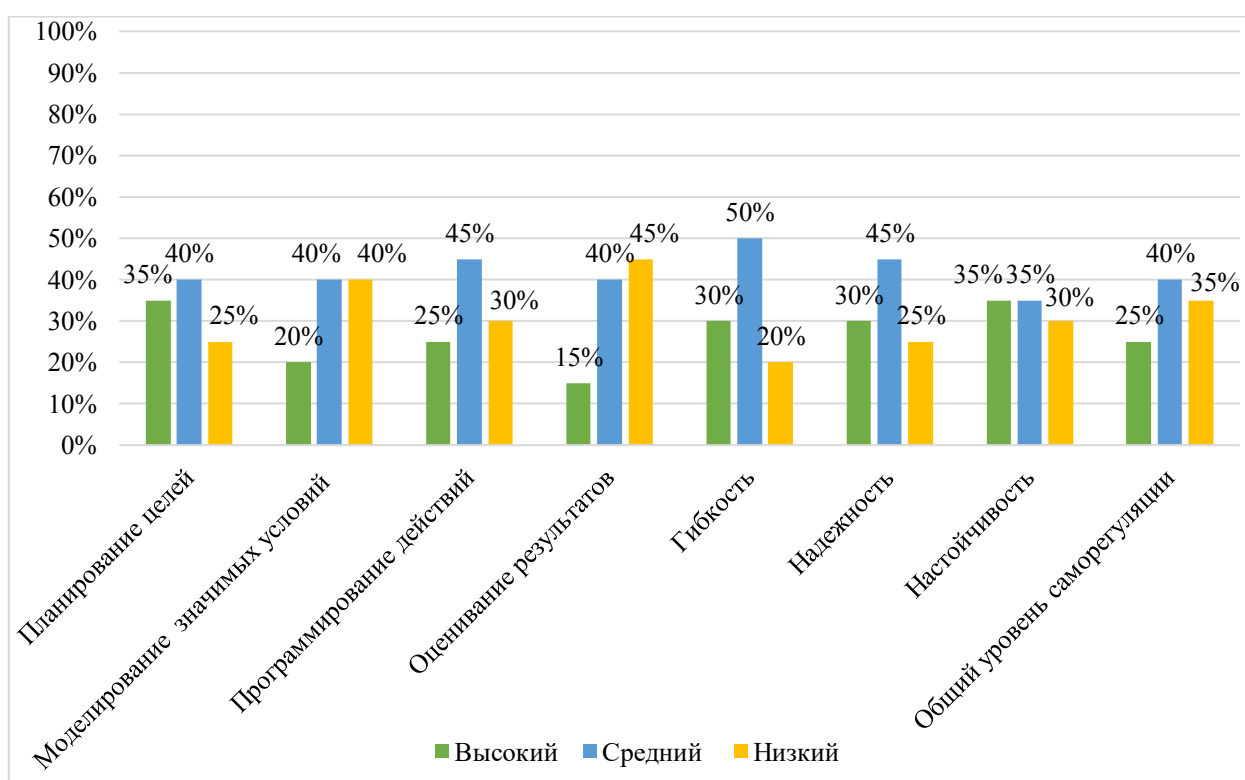


Рисунок 10. Результаты исследования уровня развития осознанной саморегуляции женщин в период семейных кризисов по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой

По шкале «надежность» высокий уровень выявлен у 6 (30%) женщин, средний у 9 (45%) и низкий у 5 (25%) участниц исследования. Высокие показатели говорят о том, что женщины обладают высокой устойчивостью осознанной саморегуляцией психической активности и практической деятельности в сложных, психологически напряженных ситуациях. Низкие показатели отражают слабую способность участниц.

По шкале «настойчивость» высокий уровень выявлен у 7 (35%) женщин, средний у 7 (35%) и низкий у 6 (30%) участниц исследования. Высокие показатели говорят о том, что женщины способны проявлять упорство и решительность в достижении поставленной цели деятельности. Низкие баллы, напротив, свидетельствуют о слабой способности добиваться поставленной цели, неспособности преодолевать внешние и внутренние препятствия.

Наглядно результаты методики отражены на рисунке 10.

Таким образом, наиболее высокие показатели выявлены по шкалам «планирование целей» и настойчивость – 35%, гибкость и надежность – 30%. Самые низкие показатели саморегуляции выявлены по шкале «оценивание результатов». Женщины достаточно хорошо умеют ставить цели, но результаты своего труда не оценивают, не интерпретируют и не делают выводы для дальнейшей рациональной корректировки целей и действий.

Аналогичным образом было проведено исследование мужчин. Результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8. Результаты исследования уровня развития осознанной саморегуляции мужчин в период семейных кризисов по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой

Шкалы \ Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%	Абс.знач.	%
Планирование целей	6	30	8	40	6	30
Моделирование значимых условий	5	25	9	45	6	30
Программирование действий	6	30	10	50	4	20
Оценивание результатов	5	25	8	40	7	35
Гибкость	4	20	8	40	8	40
Надежность	4	20	8	40	8	40
Настойчивость	6	30	8	40	6	30
Общий уровень ОСР	5	25	9	45	6	30

По шкале «планирование целей» высокий уровень выявлен у 6 мужчин (30%), средний у 8 (40%) и низкий у 6 (30%) участников исследования. Высокие показатели говорят о том, что мужчины умеют ставить цели для достижения значимого результата. Низкие показатели свидетельствуют об отсутствии постановки целей в жизни, минимизации значимости данного аспекта.

По шкале «моделирование значимых условий достижения целей» высокий уровень выявлен у 5 мужчин (25%), средний у 9 (45%) и низкий у 6 (30%) участников исследования. Высокие баллы говорят о развитости представлений о внешних и внутренних значимых условиях достижения целей деятельности. Результаты данной шкалы смежные со шкалой «планирование целей», соответственно, результаты по этим двум шкалам схожи между собой. Низкие баллы свидетельствуют об отсутствии постановки целей в жизни, и, соответственно, об отсутствии модели достижения данных целей.

По шкале «программирование действий» высокий уровень выявлен у 6 мужчин (30%), средний у 10 (50%) и низкий у 4 (20%) участников исследования. Высокие показатели говорят о том, что мужчины умеют осознанно строить способы и алгоритмы своих действий на пути к достижению цели. Низкие показатели свидетельствуют об отсутствии таких способов действий, либо минимальных попытках спроектировать свой способ или алгоритм.

По шкале «оценивание результатов» высокий уровень выявлен у 5 мужчин (25%), средний у 8 (40%) и низкий у 7 (35%) участников исследования. Высокие показатели говорят о том, что мужчины умеют адекватно давать оценку себя, своим действиям и результатов своей деятельности и поведения. Низкие свидетельствуют о неадекватной оценке себя, своего поведения и действий.

По шкале «гибкость» высокий уровень выявлен у 4 мужчин (20%), средний у 8 (40%) и низкий у 8 (40%) участников исследования. Высокие показатели говорят о том, что мужчины имеют способность к перестроению и

коррекции системы саморегуляции в зависимости от изменений, происходящих во внешних и внутренних условиях деятельности. Низкие говорят о трудностях в адаптации способов управления собой, своим состоянием, поведением и деятельностью в ответ на изменения в окружающей действительности.

По шкале «надежность» высокий уровень выявлен у четверых мужчин (20%), средний у 8 (40%) и низкий у 8 (40%) участников исследования. Высокие показатели говорят о том, что мужчины обладают высокой устойчивостью осознанной саморегуляцией психической активности и практической деятельности в сложных, психологически напряженных ситуациях. Низкие показатели отражают слабую способность участников сохранять устойчивость и эффективность процессов саморегуляции в психологически напряженных, стрессовых условиях.

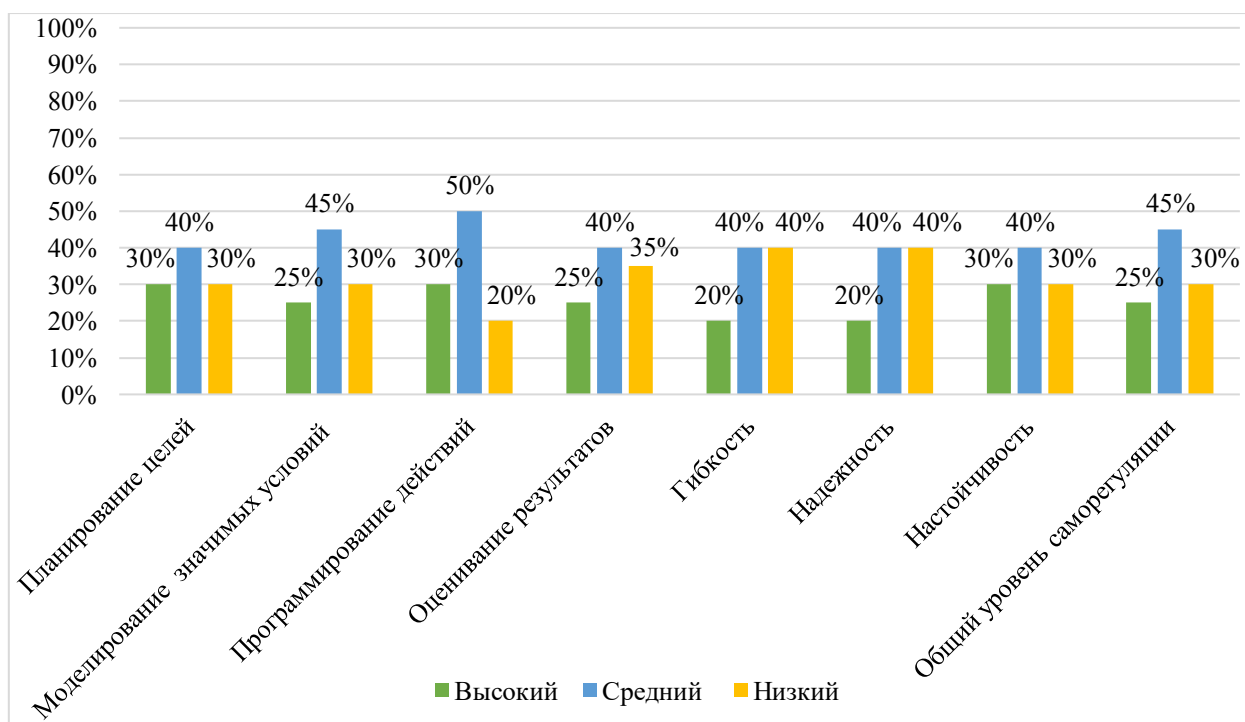


Рисунок 11. Результаты исследования уровня развития осознанной саморегуляции мужчин в период семейных кризисов по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой

По шкале «настойчивость» высокий уровень выявлен у 6 мужчин (30%), средний у 8 (40%) и низкий у 6 (30%) участников исследования. Высокие показатели говорят о том, что мужчины способны проявлять упорство и решительность в достижении поставленной цели деятельности. Низкие баллы, напротив, свидетельствуют о слабой способности добиваться поставленной цели, неспособности преодолевать внешние и внутренние препятствия.

Наглядно результаты методики отражены на рисунке 11.

Таким образом, у мужчин саморегуляция проявляется в том, что они могут и ставить цели и оценивать результаты своих действий, проявляя при этом настойчивость. Наиболее высокие показатели выявлены по шкалам «планирование действий» и «программирование» действий, низкие показатели отмечены по шкалам «гибкость» и «надежность» - по 20%.

Результаты констатирующего эксперимента подтверждают выводы, сделанные в процессе анализа научной литературе о специфике эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов. Итоги анализа экспериментальных данных согласуются с гипотезой исследования в том, что эмоционально-личностное благополучие супругов проявляется в повышенной тревожности, эмоциональном напряжении и нарушении эмоционального баланса; снижении удовлетворённости жизнью и супружескими отношениями, трудностях осмысления происходящего и интерпретации поведения партнёра; рассогласовании ценностно-смысловых ориентаций и утрате общих жизненных целей; недостаточной сформированности навыков саморегуляции, конструктивного взаимодействия и совладающего поведения.

Выводы по второй главе

1. С целью изучения эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов, был проведен констатирующий эксперимент. Реализация психологического исследования проводилось с помощью online-тестирования на платформе Яндекс Формы. В исследовании приняли участие 20 супружеских пар (20 мужчин и 20 женщин).

2. Для решения поставленных задач была разработана модель изучения эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов, состоящая из четырех компонентов: эмоционального, ценностно-смыслового, когнитивного и поведенческого. Указанные компоненты включают в себя параметры, совокупный анализ которых позволяет оценить уровень эмоционально-личностного благополучия: доминирующее эмоциональное состояние, эмоциональный баланс, осмысленность жизненного опыта, удовлетворенность жизнью, ценностно-смысловые ориентации, реализация жизненных целей, саморегуляция личности, самореализация личности.

3. В экспериментальном исследовании были использованы следующие диагностические методики: методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003); тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева (2000); методика «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)», В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной (2001); методика «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой (2020).

4. Анализ данных методики «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003), показал, что у женщин высокие показатели выявлены по шкалам То – тонус и Уд – удовлетворённость жизнью – по 30%. Наиболее низкие показатели выявлены по шкалам Ак – активное-пассивное отношение к жизни, Сп – спокойствие –тревога, Ус – устойчивость – неустойчивость эмоционального фона, По – положительный –отрицательный образ себя – 15-

20% от общей выборки имеют высокие показатели, соответственно, 20-35% - низкие показатели от общей выборки.

У мужчин наиболее низкие показатели выявлены по шкалам Ра – раскованность-напряжённость и Сп – спокойствие-тревога – 30% и 40%. Также низкие показатели определены по шкале По – положительный – отрицательный образ себя – 35% от общей выборки. Наиболее низкие показатели определены по шкале Ус – устойчивость-неустойчивость эмоционального тона – 45% от общей выборки.

5. Результаты исследования «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева, показал, в среднем, половина опрошенных женщин имеют средний уровень удовлетворенности и осмысленности в жизни. Низкий уровень свидетельствует о неспособности брать на себя ответственность за свою жизнь, перекладывание обязанностей на супруга, использование стратегии «детской позиции» в отношениях.

Половина опрошенных мужчин имеют средний уровень удовлетворенности и осмысленности в жизни. Низкий уровень свидетельствует о халатности, низком уровне ответственности за свою жизнь

6. Исследование по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной показал, что наивысшей жизненной сферой у женщин является семья, высокий уровень выявлен у 60% женщин. Что касается саморазвития, а именно – профессиональная жизнь и образование, отмечаются низкие баллы – 40% и 60% соответственно. Шкала «общественная жизнь», имеющая наиболее низкие показатели - 60%, говорит о том, что женщины могут быть настоящим или в будущем быть хорошей хозяйкой, женой и матерью, а может свидетельствовать о пассивности и нежеланию развиваться.

Наиболее значимыми личностными ценностями для женщин являются взаимоотношения (35%), материальное благополучие (75%) и сохранение индивидуальности (35%). Также для женщин важно саморазвитие (25%).

Наиболее незначимые ценности – это престиж (40%) и духовное удовлетворение (45%).

У мужчин наивысшей жизненно приоритетной сферой является семья, высокий уровень выявлен у 55% мужчин. Далее, приоритетными сферами, в которых отражены высокие баллы являются профессиональная жизнь и общественная жизнь – 40%.

Наиболее значимыми личностными ценностями для мужчин являются материальное благополучие (80%). Также высокие баллы присвоены шкалам «саморазвитие» и «престиж» (30%), «достижения» (35%) «взаимоотношения» (40%) и сохранение индивидуальности (35%). Наиболее незначимые ценности «духовное удовлетворение» (30%) и «креативность» (45%).

7. Обобщенные результаты диагностики параметров саморегуляции и самореализации по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой (2020), показали, что наиболее высшие показатели выявлены по шкалам «планирование целей» и настойчивость – 35%, гибкость и надежность – 30%. Низшие показатели саморегуляции выявлены по шкале «оценивание результатов». Женщины достаточно хорошо умеют ставить цели, но результаты своего труда не оценивают, не интерпретируют и не делают выводы для дальнейшей рациональной корректировки целей и действий.

У мужчин саморегуляция проявляется в том, что они могут и ставить цели и оценивать результаты своих действий, проявляя при этом настойчивость. Наиболее высшие показатели выявлены по шкалам «планирование действий» и «программирование» действий, низкие показатели отмечены по шкалам «гибкость» и надежность» – 20%.

8. Результаты констатирующего эксперимента подтверждают выводы, сделанные в процессе анализа научной литературе о специфике эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов. Итоги анализа экспериментальных данных согласуются с гипотезой исследования в том, что эмоционально-личностное благополучие супругов проявляется в повышенной тревожности, эмоциональном напряжении и

нарушении эмоционального баланса; снижении удовлетворённости жизнью и супружескими отношениями, трудностях осмысления происходящего и интерпретации поведения партнёра; рассогласовании ценностно-смысловых ориентаций и утрате общих жизненных целей; недостаточной сформированности навыков саморегуляции, конструктивного взаимодействия и совладающего поведения.

9. Анализ результатов эмпирического исследования позволяют сделать вывод, что процесс переживания супружескими парами семейных кризисов требует психологического сопровождения. Проведенная психодиагностическая оценка компонентов эмоционально-личностного благополучия участников исследования послужила основой для разработки психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СУПРУГОВ В ПЕРИОД СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ

3.1. Научно-методологические подходы к развитию эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов

Развитие эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов тесно связано с особенностями проживания кризисного этапа семейной системы, глубиной эмоционального напряжения, характером супружеского взаимодействия, уровнем удовлетворенности браком, способностью супругов к рефлексии, саморегуляции и совместному преодолению трудностей. В связи с этим психологическая помощь супругам должна быть направлена не только на снижение тревожности, эмоционального напряжения и конфликтности, но и на осмысление кризиса как закономерного этапа развития семьи, актуализацию ресурсов супружеской пары, формирование новых способов взаимодействия и укрепление ценностно-смысловых оснований брака [48; 52].

В рамках настоящего исследования развитие эмоционально-личностного благополучия супругов рассматривается как комплексный процесс, включающий работу с эмоциональным, когнитивным, ценностно-смысловым и поведенческим компонентами. Такой подход соответствует разработанной в исследовании модели эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов, в которой указанный феномен представлен как интегративное, многокомпонентное и динамическое образование [29].

В научной литературе представлены различные подходы к психологической помощи семье и супругам в кризисный период. Одним из базовых для разработки программы является системный подход к семье, представленный в работах В. Сатир, (1983) Э. Эйдемиллера и В. Юстицкиса (2002). В рамках данного подхода семья рассматривается как целостная система, в которой эмоциональное состояние одного из супругов связано с

особенностями взаимодействия всей семейной структуры [54, 72]. Поэтому развитие эмоционально-личностного благополучия супругов предполагает работу не только с индивидуальными переживаниями каждого партнера, но и с характером коммуникации, распределением ролей, границами, семейными правилами и способами разрешения конфликтов.

Системный подход позволяет рассматривать семейный кризис не только как проявление неблагополучия, но и как момент перестройки семейной системы. В кризисный период прежние способы взаимодействия утрачивают эффективность, а новые еще не сформированы. Именно поэтому психологическая программа должна быть направлена на помощь супругам в осознании устаревших моделей общения, выявлении скрытых напряжений и формировании более гибких способов взаимодействия [68; 72].

Значимым методологическим основанием выступают теории жизненного цикла семьи и нормативных семейных кризисов. В работах Э. Дюваль (1957), С. Кратохвила (1991), Н.В. Самоукиной (2008) показано, что семья проходит закономерные этапы развития, каждый из которых связан с определенными задачами и трудностями [32; 52; 82]. Переход от одной стадии семейного цикла к другой может сопровождаться ростом тревожности, снижением удовлетворенности браком, эмоциональным отчуждением и усилением конфликтности. Следовательно, психологическая помощь супругам должна включать психопросвещение о природе семейных кризисов, что позволяет снизить катастрофизацию происходящего и сформировать представление о кризисе как о временном, преодолимом и потенциально развивающем этапе.

Особое значение для разработки программы имеет модель семейного стресса Р. Хилла (1949), согласно которой кризис определяется не только самим стрессором, но и ресурсами семьи, а также субъективной интерпретацией ситуации [86]. Данный подход позволяет выделить три ключевых направления психологической работы: снижение влияния стрессора за счет эмоциональной стабилизации, развитие семейных и личностных

ресурсов, а также изменение способов восприятия кризисной ситуации. В этом контексте важной задачей программы становится формирование у супругов способности рассматривать трудности не как доказательство разрушения семьи, а как сигнал необходимости изменений.

Важным основанием программы выступает подход к совладающему поведению. В кризисной ситуации супруги могут использовать как конструктивные, так и деструктивные стратегии: избегание, обвинение, эмоциональное отстранение, агрессию, либо диалог, поддержку, совместный поиск решений [33; 89]. Поэтому развитие эмоционально-личностного благополучия предполагает формирование адаптивных копинг-стратегий, навыков саморегуляции и совместного совладания. В практическом плане это реализуется через обучение супругов навыкам остановки конфликта, эмоциональной паузы, «Я-высказываний», активного слушания и совместного планирования действий.

Существенное значение для программы имеют исследования эмоционально-личностного благополучия, представленные в работах Л.В. Куликова (2000), М.В. Соколовой (1996), П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой (2005), Л.В. Карапетян (2017). В данных подходах благополучие рассматривается как сложное образование, включающее эмоциональные состояния, самоотношение, удовлетворенность жизнью, смысловую сферу и способность личности к адаптивному функционированию. Для супругов в период семейного кризиса это особенно важно, поскольку нарушение благополучия проявляется одновременно в нескольких сферах: эмоциональной нестабильности, снижении удовлетворенности отношениями, утрате общих смыслов и неэффективных поведенческих реакциях [27; 62].

В рамках программы развитие эмоционального компонента предполагает снижение тревожности и внутреннего напряжения, развитие эмоциональной осознанности, восстановление эмоционального баланса и способности к саморегуляции. Работа с данным компонентом необходима, поскольку в период кризиса супруги часто реагируют импульсивно,

испытывают раздражение, обиду, страх, вину, одиночество, что затрудняет конструктивный диалог [25; 37].

Развитие когнитивного компонента связано с изменением способов интерпретации кризисной ситуации и поведения партнера. В кризисе супруги склонны к когнитивным искажениям: обобщению, обвинению, негативной селективности, катастрофизации. Поэтому одной из задач психологической работы становится развитие способности отделять факты от интерпретаций, видеть ситуацию более объемно, учитывать переживания партнера и осознавать вклад каждого в происходящее [40; 41].

Развитие ценностно-смыслового компонента предполагает актуализацию семейных ценностей, осмысление значимости брака, поиск общих целей и восстановление перспективы семейного будущего. В кризисный период супруги нередко сосредоточены на текущих трудностях и утрачивают понимание того, ради чего они сохраняют и развивают отношения. Поэтому работа с ценностями позволяет укрепить мотивацию к изменениям и восстановить субъективную значимость супружеской связи [58].

Развитие поведенческого компонента включает формирование навыков конструктивного общения, саморегуляции поведения, разрешения конфликтов и совместного преодоления трудностей. Данный компонент особенно важен, поскольку эмоционально-личностное благополучие проявляется не только во внутреннем состоянии, но и в конкретных действиях супругов: способности слушать, договариваться, выражать просьбы, оказывать поддержку и принимать совместные решения [43; 56].

Для разработки программы также значимы положения Д.А. Леонтьева (2003) о роли смысловой регуляции и субъектной позиции личности [39; 40]. В кризисе супруги сталкиваются с необходимостью переосмысления отношений, собственных ожиданий, семейных ролей и жизненных целей. Развитие субъектной позиции предполагает переход от обвинения партнера или обстоятельств к осознанию собственной ответственности за качество

взаимодействия. Это не означает принятие вины за кризис, но предполагает готовность каждого супруга участвовать в изменении семейной ситуации.

С точки зрения практической психологии, программа должна сочетать психообразовательные, коррекционные и развивающие задачи. Психообразовательный аспект направлен на расширение представлений супругов о семейных кризисах, эмоциональных реакциях и закономерностях супружеского взаимодействия. Коррекционный аспект связан со снижением эмоционального напряжения, ослаблением деструктивных установок и изменением неэффективных способов поведения. Развивающий аспект предполагает формирование новых навыков: эмоциональной регуляции, рефлексии, конструктивной коммуникации, совместного планирования и поддержки [56;63].

В качестве основного метода реализации программы целесообразно использовать социально-психологический тренинг. Данная форма работы позволяет сочетать получение знаний, эмоциональную поддержку, активное взаимодействие, отработку конкретных навыков и групповую рефлекссию. Групповая форма особенно значима для супругов, находящихся в кризисе, поскольку она создает пространство безопасного обсуждения трудностей, нормализует переживания участников, снижает чувство изоляции и позволяет увидеть различные способы преодоления семейных трудностей.

Преимуществом тренинговой формы является возможность одновременного воздействия на несколько уровней эмоционально-личностного благополучия. На эмоциональном уровне тренинг способствует снижению напряжения и получению поддержки; на когнитивном – помогает переосмыслить кризис и собственные реакции; на ценностно-смысловом – актуализирует семейные ценности и цели; на поведенческом – формирует практические навыки общения и саморегуляции [63; 64].

Таким образом, научно-методологическую основу разработки программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов составляют системный подход к семье, теории

жизненного цикла семьи, концепции семейного стресса и совладающего поведения, представления о многокомпонентной структуре эмоционально-личностного благополучия, а также положения о смысловой регуляции и субъектной позиции личности. Интеграция данных подходов позволяет построить программу как комплексную систему психологической помощи, направленную на снижение эмоционального напряжения, развитие рефлексии, восстановление ценностно-смысловых оснований брака, формирование конструктивной коммуникации и укрепление ресурсов супружеской пары.

3.2. Основные направления, этапы и методы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов

Анализ результатов экспериментального исследования показал, что эмоционально-личностное благополучие супругов в период семейных кризисов характеризуется рядом специфических проявлений: повышением тревожности и внутреннего эмоционального напряжения, снижением эмоциональной устойчивости, нарушением эмоционального баланса, недостаточной удовлетворённостью жизнью и супружескими отношениями, трудностями осмысления кризисной ситуации, рассогласованием семейных и личных ценностей, а также недостаточной сформированностью конструктивных способов саморегуляции и взаимодействия. Подобные проявления кризисного состояния семьи рассматриваются в работах Л.В. Куликова (2004), Н.В. Самоукиной (2008), Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкиса (2002), посвящённых эмоциональным состояниям личности и особенностям семейных кризисов [36; 52; 72].

В период семейного кризиса супруги нередко сталкиваются с усилением конфликтности, снижением эмоциональной близости, трудностями в выражении чувств и потребностей, а также с фиксацией на негативных сторонах партнёра и семейной ситуации. В связи с этим психологическая

работа должна быть направлена не только на снижение выраженности негативных эмоциональных состояний, но и на развитие ресурсов супружеской пары: эмоциональной устойчивости, способности к диалогу, рефлексии, совместному решению проблем и сохранению ценностно-смысловой основы брака.

На этапе формирующего эксперимента была разработана и реализована программа развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

Программа разрабатывалась с учетом следующих принципов психологической помощи и психокоррекционной работы:

- принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач;
- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип приоритетности коррекции причин, лежащих в основе эмоционально-личностного неблагополучия супругов;
- деятельностный принцип коррекции;
- принцип учета индивидуально-психологических и семейных особенностей участников;
- принцип комплексности методов психологического воздействия;
- принцип опоры на разные уровни организации психических процессов;
- принцип учета эмоциональной сложности материала;
- принцип конфиденциальности;
- принцип субъект-субъектного взаимодействия;
- принцип опоры на ресурсы супружеской пары.

Наиболее подходящим методом для развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов в рамках данного исследования выбран социально-психологический тренинг. Данный метод представляет собой процесс активного обучения и психологического развития, направленный на приобретение социально-психологических

знаний, развитие коммуникативных способностей, формирование навыков рефлексии, эмоциональной саморегуляции, адекватной самооценки и конструктивного взаимодействия с другим человеком. Теоретические и практические основы социально-психологического тренинга раскрыты в работах К. Фопеля (2003), Е.В. Сидоренко (2006) [56; 63; 64].

Ключевой особенностью социально-психологического тренинга является использование интерактивных форм работы: групповых дискуссий, парных упражнений, ролевых игр, анализа конкретных ситуаций, психогимнастики, арт-терапевтических и телесно-ориентированных техник. Для супружеских пар данный формат особенно значим, поскольку позволяет не только осознать индивидуальные трудности, но и непосредственно отработать новые способы взаимодействия с партнёром.

Задачи социально-психологического тренинга распространяются сразу на несколько сфер личности и супружеского взаимодействия:

- когнитивную сферу: получение информации о семейных кризисах, осознание причин конфликтов, понимание связи между интерпретацией ситуации, эмоциями и поведением;
- эмоциональную сферу: снижение напряжения, развитие эмоциональной осознанности, получение поддержки от партнёра и группы, изменение привычных способов эмоционального реагирования;
- ценностно-смысловую сферу: осознание значимости брака, семейных ценностей, общих целей, личной ответственности за развитие отношений;
- поведенческую сферу: формирование навыков конструктивного диалога, саморегуляции, разрешения конфликтов и совместного совладания с трудностями.

Целевой направленностью программы является развитие эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

В соответствии с результатами констатирующего эксперимента были выделены основные направления развивающей работы:

1. Развитие эмоционального компонента – снижение психологического и эмоционального напряжения, развитие способности осознавать и регулировать собственные эмоции, формирование эмоциональной устойчивости и эмоционального баланса.

2. Развитие когнитивного компонента – осознание особенностей восприятия кризисной ситуации, снижение выраженности негативных интерпретаций поведения партнёра, развитие способности к рефлексии и более гибкому пониманию семейной ситуации.

3. Развитие ценностно-смыслового компонента – осознание семейных ценностей, актуализация общих целей, восстановление смысла супружеских отношений, формирование перспективы дальнейшего развития семьи.

4. Развитие поведенческого компонента – формирование навыков конструктивного общения, саморегуляции поведения, совместного решения проблем и адаптивных копинг-стратегий.

В соответствии с целью программы были определены следующие задачи программы:

1. Сформировать у супругов представление о семейных кризисах как нормативных и потенциально развивающих этапах семейной жизни.

2. Снизить уровень психологического и эмоционального напряжения.

3. Развить навыки эмоциональной саморегуляции и экологичного выражения чувств.

4. Повысить уровень осознанности и рефлексии в отношении супружеского взаимодействия.

5. Сформировать более конструктивное восприятие партнёра и семейной ситуации.

6. Актуализировать семейные ценности, ресурсы и общие цели супругов.
7. Развить навыки конструктивной коммуникации и разрешения конфликтов.
8. Способствовать формированию ответственности супругов за качество отношений.
9. Развить способность к совместному совладанию с трудностями.
10. Закрепить полученные навыки и перенести их в повседневную семейную жизнь.

Объем и структура программы: психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов рассчитана на 36 часов и включает три блока.

Диагностический блок (10 часов). Включает подготовку и проведение диагностики, обработку полученных данных, анализ особенностей эмоционально-личностного благополучия супругов, комплектование группы и уточнение содержания развивающей работы.

Содержательный блок (16 часов). Представлен социально-психологическим тренингом. Программа рассчитана на 2 месяца, частота занятий – 1 раз в неделю. Структуру содержательного блока составляют 8 занятий продолжительностью по 2 часа.

Блок оценки эффективности (10 часов). Включает организацию и проведение повторной психодиагностики, обработку результатов, сравнительный анализ данных до и после реализации программы, описание и оценку эффективности психологической программы.

Формы работы: групповая, парная, индивидуальная (по запросу).

Программа развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов построена с учетом принципа системности и включает:

– профилактические задачи: психопросвещение о семейных кризисах и эмоционально-личностном благополучии;

– психокоррекционные задачи: снижение эмоционального напряжения, коррекция деструктивных установок и моделей взаимодействия;

– развивающие задачи: развитие эмоциональной устойчивости, рефлексии, семейных ресурсов, коммуникативных навыков и совместного совладания.

Методы работы. В программе используются следующие методы:

– вербальные: беседа, мини-лекция, групповая дискуссия, обсуждение конкретных ситуаций;

– практические: психогимнастика, парные упражнения, ролевые игры, арт-терапевтические техники, телесно-ориентированные упражнения, дыхательные техники, методы эмоциональной саморегуляции, техники активного слушания, «Я-высказывания», когнитивная переоценка, рефлексивные задания.

Целевыми мишенями программы стали: снижение тревожности и внутреннего напряжения; восстановление эмоционального баланса; развитие навыков эмоциональной саморегуляции; повышение осознанности супругов; снижение конфликтности; формирование конструктивной коммуникации; развитие способности к совместному решению проблем; актуализация семейных ценностей; укрепление эмоциональной близости; развитие ответственности супругов за качество отношений; повышение удовлетворённости браком и жизнью.

Работа с участниками тренинга строилась с учетом правил групповой работы:

1. Общение по принципу «здесь и сейчас».
2. Принцип персонификации высказываний.
3. Соблюдение конфиденциальности.
4. Соблюдение регламента групповых занятий.
5. Активность участников.
6. Доверительное и открытое общение.
7. Партнёрское, субъект-субъектное взаимодействие.

8. Отказ от обвинений, оценок и советов.
9. Исследовательская позиция участников.
10. Право сказать «стоп».

Каждое занятие программы включает три части:

Вводная часть – ритуал приветствия, разминка, актуализация состояния участников.

Основная часть – упражнения, направленные на развитие компонентов эмоционально-личностного благополучия.

Заключительная часть – групповая и парная рефлексия, обсуждение домашнего задания.

Таблица 9. Краткое тематическое планирование занятий программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов

№	Цель занятия	Содержание занятий
1	Сформировать представление о семейном кризисе как закономерном этапе развития семьи; создать безопасную атмосферу группы	Знакомство участников, самопрезентация пар. Обсуждение правил группы
		Мини-лекция «Семейный кризис: угроза или ресурс развития»
		Упражнение «Наша семья сейчас»
		Парное обсуждение «Что мы хотим изменить?»
		Групповая рефлексия
2	Снижение эмоционального напряжения и развитие осознания эмоционального состояния	Упражнение приветствия «Эмоциональный термометр»
		Упражнение «Карта эмоций супругов».
		Упражнение «Здесь и сейчас»
		Обучение дыхательной саморегуляции
		Домашнее задание «Дневник эмоций семьи»
		Групповая рефлексия

Продолжение таблицы 9

3	Формирование навыков эмоциональной саморегуляции и восстановления эмоционального баланса	Упражнение приветствия «Психогимнастика эмоций»
		Упражнение «Триггеры конфликта». Техника «Пауза перед реакцией»
		Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона
		Парное упражнение «Как я выражаю напряжение»
		Домашнее задание «Стоп – пауза – выбор»
		Групповая рефлексия
4	Развитие когнитивного компонента: переоценка кризисной ситуации и образа партнёра	Мини-лекция «Когнитивные искажения в супружеских отношениях». Упражнение «Факты и интерпретации»
		Техника «Письмо от лица партнёра»
		Упражнение «Что я понял(а) о нас?»
		Домашнее задание «Три альтернативных объяснения»
		Групповая рефлексия
5	Повышение осмысленности семейного опыта и удовлетворённости супружескими отношениями	Упражнение приветствия «Наш хороший момент»
		Упражнение «Линия семейной жизни»
		Парное упражнение «Наши сильные моменты»
		Техника «Ресурсы нашей пары»
		Домашнее задание «История нашей семьи в трех ресурсах»
		Групповая рефлексия

6	Развитие ценностно-смыслового компонента: осознание семейных ценностей и общих целей	Упражнение приветствия «Что я ценю в нашей семье»
		Упражнение «Ценности нашей семьи»
		Арт-техника «Семейный герб»
		Парное обсуждение «Что для нас важно сохранить?»
		Упражнение «Общие цели на год»
		Домашнее задание «Семейный договор поддержки»
		Групповая рефлексия
7	Развитие поведенческого компонента: конструктивная коммуникация и разрешение конфликтов	Мини-лекция «Я-высказывание и активное слушание».
		Ролевая игра «Конфликт без обвинений»
		Упражнение «Просьба вместо претензии»
		Техника «Переговоры супругов»
		Домашнее задание «Один диалог по правилам»
		Групповая рефлексия
8	Закрепление навыков саморегуляции, совместного совладания и планирование дальнейшего развития семьи	Упражнение приветствия «Что изменилось?»
		Техника «План поддержки в кризисе»
		Упражнение «Письмо нашей семье в будущее»
		Завершающее упражнение «Что мы приобрели?»
		Итоговая групповая рефлексия

Содержание программы разрабатывалось с опорой на положения системной семейной терапии и концепции семейных кризисов, представленные в работах В. Сатир (2007), Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкиса (2002), а также на подходы к развитию коммуникативной компетентности, раскрытые в работах Е.В. Сидоренко (2006) и К. Фопеля (2003) [54; 56; 63; 64; 72].

Подробное содержание занятий программы.

Занятие 1. Семейный кризис как этап развития семьи.

Первое занятие состоит из нескольких этапов. На первом этапе проводится знакомство участников тренинга друг с другом, самопрезентация супружеских пар, обсуждение правил группы и целей совместной работы. Данный этап необходим для формирования доверительной атмосферы, снижения напряжения, создания безопасного пространства и первичной мотивации супругов к участию в программе.

На втором этапе проводится мини-лекция «Семейный кризис: угроза или ресурс развития». Цель лекции – сформировать у участников представление о семейном кризисе как о закономерном этапе развития семейной системы. В ходе мини-лекции обсуждаются нормативные и ненормативные кризисы, особенности кризисных периодов в браке, возможные конструктивные и деструктивные сценарии их прохождения.

На третьем этапе выполняется упражнение «Наша семья сейчас». Каждой супружеской паре предлагается на листе бумаги изобразить актуальное состояние своей семьи с помощью символов, линий, фигур или слов. После выполнения упражнения супруги обсуждают, что отражает их рисунок: какие трудности они переживают, какие ресурсы сохраняются, что вызывает напряжение, а что поддерживает отношения.

Завершается занятие упражнением «Что мы хотим изменить?». Каждый супруг формулирует одно личное ожидание от программы и одно ожидание, связанное с отношениями. После этого проводится групповая рефлексия.

Занятие 2. Эмоциональное состояние супругов.

Цель второго занятия – снижение эмоционального напряжения и развитие навыков осознания собственного эмоционального состояния.

Занятие начинается с упражнения приветствия «Эмоциональный термометр». Участникам предлагается оценить своё актуальное эмоциональное состояние по шкале от 0 до 10, где 0 – полное спокойствие, 10 – максимальное напряжение. Каждый участник кратко обозначает своё состояние и, при желании, называет причину.

Далее выполняется упражнение «Карта эмоций супругов». Участникам предлагается записать эмоции, которые они чаще всего переживают в семейном кризисе: тревога, раздражение, обида, вина, усталость, одиночество, страх, злость, надежда и др. Затем супруги обсуждают, какие эмоции они чаще выражают, а какие скрывают. Упражнение помогает осознать эмоциональную динамику пары и снизить уровень взаимных обвинений.

Следующим этапом является техника «Здесь и сейчас». Участникам предлагается назвать пять предметов, которые они видят, четыре телесных ощущения, три звука, две эмоции и одну мысль, присутствующую в данный момент. Техника направлена на снижение тревожности и возвращение внимания в актуальную ситуацию.

Затем проводится обучение дыхательной саморегуляции. Участники осваивают технику медленного дыхания: вдох на четыре счёта, пауза, выдох на шесть счётов. Обсуждается возможность использования данной техники в ситуациях семейного конфликта.

Домашнее задание – «Дневник эмоций семьи». В течение недели супругам предлагается ежедневно фиксировать: ситуацию, эмоцию, телесную реакцию, мысль и способ поведения.

Занятие 3. Эмоциональная саморегуляция и эмоциональный баланс.

Третье занятие направлено на формирование навыков эмоциональной саморегуляции и восстановление эмоционального баланса.

Занятие начинается с упражнения «Психогимнастика эмоций». Участникам предлагается с помощью мимики, позы и движения показать

различные эмоциональные состояния: напряжение, обиду, раздражение, усталость, радость, поддержку, спокойствие. Упражнение помогает осознать телесные проявления эмоций и развивает эмоциональную выразительность.

Далее проводится упражнение «Триггеры конфликта». Каждый участник составляет список ситуаций, слов или действий партнёра, которые чаще всего вызывают сильную эмоциональную реакцию. Затем супруги обсуждают свои списки в паре, используя правило: говорить только о себе и своих чувствах, не обвиняя партнёра.

После этого вводится техника «Пауза перед реакцией». Участники осваивают алгоритм: остановиться – заметить эмоцию – назвать её – сделать дыхательную паузу – выбрать способ реакции. Данная техника направлена на снижение импульсивности в конфликтных ситуациях.

В основной части занятия проводится прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона. Участники последовательно напрягают и расслабляют группы мышц, отслеживая разницу между напряжением и расслаблением. Техника помогает снизить телесное и эмоциональное напряжение.

Парное упражнение «Как я выражаю напряжение» направлено на осознание супругами индивидуальных способов реагирования на стресс. Каждый участник завершает фразы: «Когда я напряжён(а), я обычно...», «Партнёр может понять, что мне трудно, если...», «Мне помогает, когда...».

Домашнее задание – «Стоп – пауза – выбор»: в течение недели супруги должны использовать технику паузы хотя бы в одной напряжённой ситуации и описать результат.

Занятие 4. Переоценка кризисной ситуации и образа партнёра.

Цель четвертого занятия – развитие когнитивного компонента эмоционально-личностного благополучия.

Занятие начинается с мини-лекции «Когнитивные искажения в супружеских отношениях». Участникам объясняется, что в кризисе восприятие партнёра часто становится односторонним: супруги склонны к

обобщениям, чтению мыслей, катастрофизации, негативной селективности и обвинению. Подчеркивается, что изменение интерпретации ситуации может снизить уровень эмоционального напряжения.

Далее выполняется упражнение «Факты и интерпретации». Участникам предлагается вспомнить недавнюю конфликтную ситуацию и разделить её описание на две колонки: «Что произошло фактически?» и «Как я это объяснил(а)?». Упражнение помогает увидеть различие между реальным поведением партнёра и собственными выводами.

Следующим этапом проводится техника «Письмо от лица партнёра». Каждый участник пишет короткий текст от имени партнёра, пытаясь представить, что тот чувствует, чего боится, чего ожидает. Техника направлена на развитие эмпатии и снижение жесткости оценок.

Упражнение «Что я понял(а) о нас?» помогает участникам сформулировать новые выводы о своей паре: какие трудности являются повторяющимися, какие реакции усиливают кризис, какие действия могут помочь.

Домашнее задание – «Три альтернативных объяснения». В течение недели в напряжённой ситуации каждому супругу предлагается найти не менее трёх возможных объяснений поведения партнёра, кроме обвинительного.

Занятие 5. Осмысленность семейного опыта.

Пятое занятие направлено на повышение осмысленности семейного опыта и удовлетворённости супружескими отношениями.

Занятие начинается с упражнения приветствия «Наш хороший момент». Каждой паре предлагается вспомнить один позитивный момент из совместной жизни за последнюю неделю. Это упражнение помогает сместить фокус внимания с трудностей на ресурсы отношений.

Основным упражнением является «Линия семейной жизни». Супругам предлагается нарисовать линию своего совместного пути и отметить на ней значимые события: знакомство, начало отношений, вступление в брак,

рождение детей, переезды, трудности, кризисы, достижения, периоды сближения. Затем пара обсуждает, какие события укрепляли отношения, а какие стали источником напряжения.

Парное упражнение «Наши сильные моменты» направлено на актуализацию положительного опыта пары. Супруги отвечают на вопросы: «Что нам уже удавалось преодолеть?», «Когда мы были командой?», «Какие качества помогали нам справляться с трудностями?».

Техника «Ресурсы нашей пары» предполагает составление списка внутренних и внешних ресурсов семьи: доверие, поддержка, чувство юмора, дети, совместные традиции, опыт преодоления трудностей, общие интересы, помощь близких.

Домашнее задание – «История нашей семьи в трех ресурсах». Супругам предлагается письменно описать три ресурса, которые помогали им сохранять отношения.

Занятие 6. Семейные ценности и общие цели.

Шестое занятие направлено на развитие ценностно-смыслового компонента эмоционально-личностного благополучия.

Занятие начинается с упражнения приветствия «Что я ценю в нашей семье». Каждый супруг называет одно качество, событие или традицию, которые он считает ценными в их семье.

Далее проводится упражнение «Ценности нашей семьи». Участникам предлагается выбрать из предложенного списка 10 наиболее значимых ценностей: любовь, доверие, уважение, безопасность, свобода, родительство, развитие, стабильность, поддержка, верность, честность, материальное благополучие, духовная близость, общие цели и др. Затем каждый супруг ранжирует выбранные ценности, после чего пара сравнивает результаты и обсуждает совпадения и различия.

Арт-техника «Семейный герб» направлена на символическое выражение семейной идентичности. Парам предлагается изобразить герб своей семьи,

включив в него символы прошлого, настоящего, трудностей, ресурсов и будущего. После выполнения упражнения проводится обсуждение.

Парное обсуждение «Что для нас важно сохранить?» помогает супругам выделить те стороны отношений, которые они хотят развивать и защищать в кризисный период.

Упражнение «Общие цели на год» направлено на формирование перспективы семейного развития. Пара формулирует 3-5 реалистичных целей на ближайший год: эмоциональные, бытовые, родительские, личностные, финансовые или досуговые.

Домашнее задание – «Семейный договор поддержки». Супруги письменно фиксируют конкретные действия, с помощью которых они готовы поддерживать друг друга в сложных ситуациях.

Занятие 7. Конструктивная коммуникация и разрешение конфликтов.

Седьмое занятие направлено на развитие поведенческого компонента эмоционально-личностного благополучия.

Занятие начинается с мини-лекции «Я-высказывание и активное слушание». Участникам объясняется различие между обвинением и выражением собственного переживания. Разбирается структура «Я-высказывания»: ситуация – чувство – потребность – просьба.

Далее проводится ролевая игра «Конфликт без обвинений». Супруги выбирают типичную конфликтную ситуацию и проигрывают её сначала привычным способом, затем – с использованием «Я-высказываний» и активного слушания. После упражнения проводится обсуждение различий в эмоциональном состоянии и результате взаимодействия.

Упражнение «Просьба вместо претензии» направлено на перевод деструктивных формулировок в конструктивные. Например: «Ты никогда мне не помогаешь» преобразуется в «Мне важно получить помощь сегодня вечером, можешь ли ты взять на себя...».

Техника «Переговоры супругов» включает последовательный алгоритм: обозначение проблемы, выслушивание каждого партнёра, выделение общей цели, поиск вариантов решения, выбор реалистичного шага.

Домашнее задание – «Один диалог по правилам». В течение недели супруги должны обсудить одну сложную тему, используя активное слушание и «Я-высказывания».

Занятие 8. Закрепление результатов и план поддержки семьи.

Восьмое занятие является завершающим и направлено на закрепление полученных навыков.

Занятие начинается с упражнения «Что изменилось?». Каждый участник отвечает на вопросы: «Что я понял(а) о себе?», «Что я понял(а) о партнёре?», «Что изменилось в нашем взаимодействии?», «Какой навык оказался наиболее полезным?».

Далее выполняется техника «План поддержки в кризисе». Каждая пара разрабатывает пошаговый алгоритм действий на случай эмоционального напряжения или конфликта. В план включаются: признаки нарастающего напряжения, способы остановки конфликта, фразы поддержки, правила возвращения к диалогу, совместные действия для восстановления контакта.

Упражнение «Письмо нашей семье в будущее» направлено на формирование позитивной перспективы. Супруги пишут письмо своей семье через год, описывая, какими они хотят видеть отношения, какие ценности хотят сохранить, какие изменения планируют поддерживать.

Завершающее упражнение «Что мы приобрели?» проводится в круге. Участники делятся тем, что они получили от программы: новым знанием, навыком, пониманием, ресурсом или решением.

Занятие завершается итоговой групповой рефлексией и обсуждением дальнейших шагов пары.

Ожидаемые результаты реализации программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов:

- понимание супругами природы семейных кризисов и принятие кризиса как возможного этапа развития семьи;
- снижение психологического и эмоционального напряжения;
- повышение способности к эмоциональной саморегуляции;
- восстановление эмоционального баланса;
- повышение удовлетворённости жизнью и супружескими отношениями;
- развитие рефлексивности и способности осмыслять семейный опыт;
- формирование более конструктивного образа партнёра и семейной ситуации;
- актуализация семейных ценностей и общих целей;
- развитие навыков конструктивной коммуникации;
- снижение конфликтности и повышение способности к совместному решению проблем;
- развитие адаптивных копинг-стратегий;
- укрепление эмоционально-личностного благополучия супругов и ресурсов семейной системы.

Таким образом, на основании результатов констатирующего эксперимента была разработана программа развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов. Программа включает диагностический, содержательный и оценочный блоки, реализуется в форме социально-психологического тренинга и направлена на развитие эмоционального, когнитивного, ценностно-смыслового и поведенческого компонентов эмоционально-личностного благополучия. Ее реализация позволяет создать условия для снижения кризисных проявлений, укрепления ресурсов супружеской пары и повышения устойчивости семейной системы.

3.3. Анализ эффективности реализации психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов

С целью реализации разработанной психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в браке в период семейных кризисов был проведён формирующий эксперимент. Для проверки эффективности реализации коррекционной программы был организован контрольный эксперимент, который включал в выявление динамических изменений, произошедших за период воздействия, а также обобщение и сравнение полученных данных с результатами констатирующего эксперимента. В исследовании приняли участие все участники констатирующего этапа исследования.

Оценка результатов эффективности психологической программы осуществлялась путем сравнения результатов исследования, полученными до и после реализации формирующего эксперимента.

Контрольный этап эксперимента осуществлялся с помощью тех же методик, которые использовались на констатирующем этапе исследования:

- методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003);
- тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева (2000);
- морфологический теста жизненных ценностей (МТЖЦ), В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной (2001);
- методика «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой (2020).

Результаты обработки данных по методике Л.В. Куликова «Доминирующее состояние» (2003) показали, что более чем у половины женщин по всем показателям определен средний уровень выраженности, что отражено в таблице 10.

Высокий уровень по шкале Ак «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» выявлено у 25% участниц, что на 10% выше исходных результатов.

Таблица 10. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период семейных кризисов по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова на контрольном этапе эксперимента

Шкалы:	Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
		До %	После %	До %	После %	До %	После %
«активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»		15	25	50	65	35	10
«бодрость - уныние»		5	20	75	75	20	5
«тонус высокий-низкий»		30	35	55	55	15	10
«раскованность-напряженность»		20	30	50	60	30	10
«спокойствие-тревога»		15	20	60	70	25	10
«устойчивость-неустойчивость эмоционального тона»		15	20	50	65	35	15
«удовлетворенность-неудовлетворенность жизни в целом»		30	35	45	55	25	10
«положительный-отрицательный образ самого себя»		20	30	45	55	35	15

Средний уровень по шкале Ак «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» наблюдается у 65% участниц, что на 15% выше исходных результатов. Полученный показатель свидетельствует об умеренном уровне активности и готовности человека к преодолению препятствий в достижении своих целей, достаточном уровне оптимизма и веры в себя.

Низкий уровень показателя диагностирован у 10%, что на 25% ниже исходных результатов. участниц, характеризующиеся пассивной позицией в

жизни, выраженным пессимизмом, низкой верой в себя, ощущением недостатка сил для преодоления препятствий.

По шкале Бо «бодрость-уныние» высокий уровень выявлен у 20% женщин, что на 15% больше исходных результатов показали высокий уровень. Тогда как средний уровень жизненного тонуса, работоспособности и уровня энергии выявлен у 75% женщин. Количество женщин осталось прежним, так как часть перешла на высокий уровень, а часть с низкого перешла на средний. Такое значение показателя может свидетельствовать о хорошем настроении участников большую часть времени, позитивных ожиданиях от жизни, достаточно широком круге интересов и готовностью к действиям.

Низкие показатели по шкале Бо «бодрость – уныние» диагностированы у 5% участниц, что на 15% ниже исходных результатов. При таком уровне оценки показателя, испытуемым свойственны отрицательный эмоциональный фон, пониженное настроение, негативные ожидания от будущего.

По шкале То «тонус высокий – низкий» 35% женщин показали высокий уровень, что на 5% выше исходных результатов, что говорит о субъективном ощущении участниц внутренней собранности, запаса сил и высокой энергии.

Количество женщин с низким уровнем снизилось на 5%, оставшиеся 10% женщин с низким уровнем свидетельствуют об усталости, инертности, низкой работоспособности, повышенной утомляемости женщин в анализируемый период.

Результаты шкал Ра «раскованность – напряженность» и Сп «спокойствие – тревога» относительно одинаковы по структуре: половина участниц имеют средний уровень показателя (60% и 50% соответственно), высокий уровень обнаружен у небольшого числа участниц (30%, что на 10% выше исходных результатов и 20% соответственно, что на 5% выше исходных результатов), низкая выраженность показателя выявлена у 10% женщин, что на 20% меньше исходных результатов они эмоционально перенапряжены, высокий уровень тревоги обнаружен у 10% участниц, что на 15% меньше исходных результатов.

Анализ данных двух шкал позволяет заключить, что одна треть замужних женщин испытывают среднее или сильное внутреннее напряжение. Они переживают значимость происходящих событий и текущей ситуации, чувствуют неуверенность в своих силах, ощущают неясную угрозу и имеют средний или высокий уровень тревожности.

Шкала Ус «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» помогает оценить способность человека к эмоциональной саморегуляции и уровень его эмоционального баланса. В ходе эксперимента 20% участниц показали высокие результаты по эмоциональной устойчивости и эффективной психической саморегуляции, что на 5% выше исходных результатов. У 65% участниц, что на 15% выше исходных результатов была выявлена средняя способность регулировать свои эмоциональные состояния, что свидетельствует об эмоциональной лабильности, периодической раздражительности и смене настроения, а также о достаточной способности контролировать своё поведение. 15% участниц, что на 20% меньше исходных результатов продемонстрировали эмоциональную ригидность, что может указывать на снижение эмоциональной устойчивости и общий пониженный эмоциональный фон.

Анализ шкалы «удовлетворенность – неудовлетворенность жизни в целом» показал, что около половины опрошенных 55%, что на 10% выше исходных результатов, в целом удовлетворены своей жизнью, собой и своими достижениями. В то же время, 10% участниц, что на 15% меньше исходных показателей, дали низкие оценки своей удовлетворенности, что может свидетельствовать о неудовлетворенности личной успешностью, обстоятельствами жизни и отсутствием готовности принимать важные жизненные решения. Учитывая возраст испытуемых, можно предположить, что они находятся в процессе переосмысления прожитой жизни, подведения итогов и сравнения своих юношеских мечтаний с реальными достижениями во взрослом возрасте. Высокий уровень удовлетворенности жизнью зафиксирован у 35% участниц, что на 5% выше исходных результатов.

Показатели по шкале «положительный-отрицательный образ самого себя» позволили определить следующие результаты. Низкий уровень обнаружен только у 15% участниц, что на 20% меньше исходных результатов, остальные испытуемые продемонстрировали высокий (30%, что на 10% выше исходных показателей) и средний – 55%, что на 10% выше исходных результатов.

Шкала По является вспомогательной, она помогает оценить критичность и адекватность самооценивания. Высокие показатели по шкале По дают основания предполагать низкую критичность к самооцениванию, неискренность. Другим объяснением может быть желание испытуемых дать социально одобряемые ответы, заинтересованность в «хороших» результатах тестирования.

Исследование показало, что у четверти участниц уровень психической активности и психологического благополучия оказался низким.

Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период семейных кризисов по методике диагностики относительно устойчивых (доминирующих) психических состояний «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) наглядно представлены на рисунке 12.

Анализируя данные рисунка можно сделать вывод о том, что произошел положительный прирост показателей доминирующего эмоционального состояния по всем шкалам, средний уровень достигает более половины участниц исследования.

Далее аналогично было проведено исследование мужчин, представленное в таблице 11.

Средний уровень по шкале Ак «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» наблюдается у 55% участников, что на 10% выше исходных результатов. Полученный показатель свидетельствует об умеренном уровне активности и готовности человека к преодолению препятствий в достижении своих целей, достаточном уровне оптимизма и веры в себя.

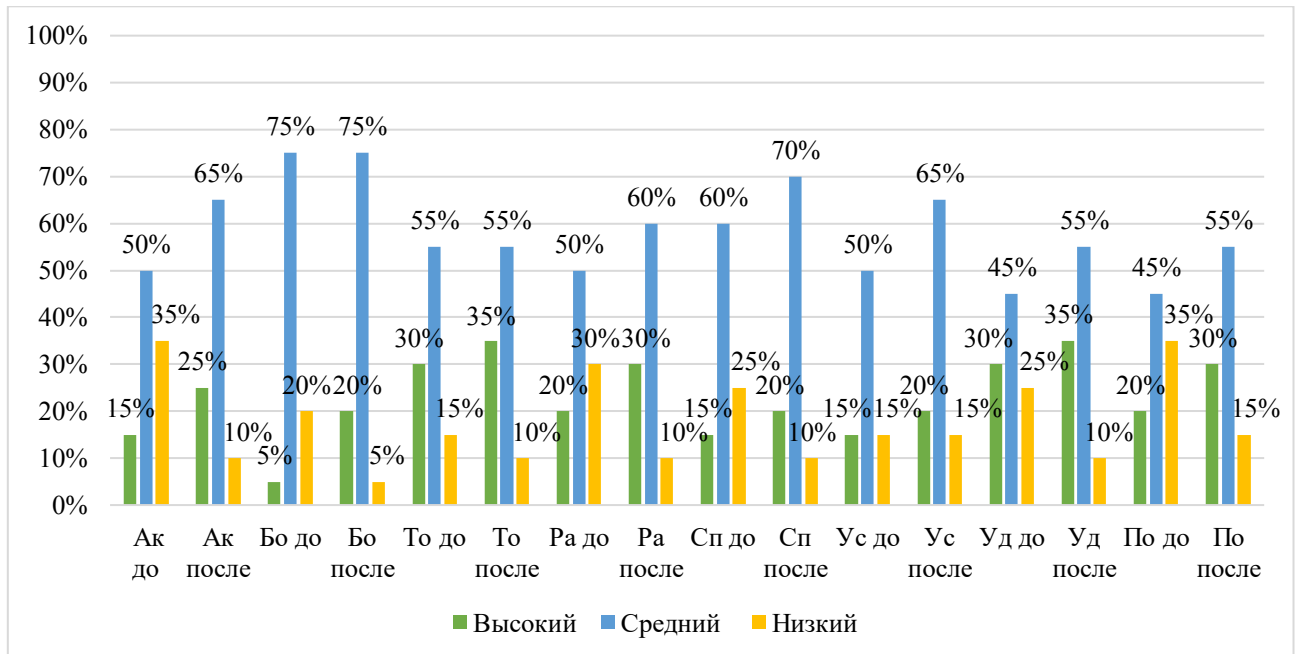


Рисунок 12. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия женщин в период семейных кризисов по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова на констатирующем и контрольном этапах исследования

Низкий уровень показателя диагностирован у 15% мужчин, что на 15% меньше исходных результатов. Они характеризуются пассивной позицией в жизни, выраженным пессимизмом, низкой верой в себя, ощущением недостатка сил для преодоления препятствий.

По шкале Бо «бодрость-уныние» 11 (55%) мужчин показали средний уровень жизненного тонуса, работоспособности и уровня энергии, что на 5% выше исходных результатов. Такое значение показателя может свидетельствовать о хорошем настроении участников большую часть времени, позитивных ожиданиях от жизни, достаточно широком круге интересов и готовностью к действиям. Низкие показатели по шкале Бо «бодрость – уныние» диагностированы у 5% участников, что на 10% меньше исходных результатов. При таком уровне оценки показателя, испытуемым свойственны отрицательный эмоциональный фон, пониженное настроение, негативные ожидания от будущего.

Таблица 11. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин в период семейных кризисов по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова на контрольном этапе эксперимента

Шкалы: Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
	До %	После %	До %	До %	После %	До %
«активное-пассивное отношение к жизненной ситуации»	25	30	45	55	30	15
«бодрость - уныние»	30	35	55	60	15	5
«тонус высокий-низкий»	35	40	50	55	15	5
«раскованность-напряженность»	30	35	40	50	30	15
«спокойствие-тревога»	15	20	45	55	40	25
«устойчивость-неустойчивость эмоционального тона»	10	20	45	50	45	30
«удовлетворенность-неудовлетворенность жизни в целом»	35	45	50	55	15	0
«положительный-отрицательный образ самого себя»	10	20	55	60	35	20

Показатели из таблицы 11 свидетельствуют, три участника показали низкий уровень по шкале То «тонус высокий – низкий» 5%, что на 10% меньше исходных результатов. Данные показатели говорят об усталости, инертности, низкой работоспособности, повышенной утомляемости женщин в анализируемый период. Одновременно 40% мужчин, что на 5% выше исходных показателей, продемонстрировали высокий уровень тонуса, что свидетельствует о субъективном ощущении участников внутренней собранности, запаса сил и высокой энергии.

Результаты шкал Ра «раскованность – напряженность» показали, что средний уровень выявлен у 50% мужчин, что на 10% выше исходных результатов. Высокий уровень выявлен у 35% участников, что на 5% выше

исходных результатов. Мужчины чувствуют себя уверенно внешне, внутри не испытывают напряжения. Низкий показатель обнаружен у 15% мужчин, то на 15% меньше исходных результатов, свидетельствующих о высоком внутреннем напряжении.

По шкале Сп «спокойствие – тревога» средний уровень выявлен у 55% мужчин, что на 10% выше исходных результатов. С низким уровнем 25% участников, что на 15% меньше исходных результатов. Эти мужчины испытывают среднее или сильное внутреннее напряжение, не уверены в своих силах, имеют средний или высокий уровень тревожности.

Шкала Ус «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» помогает оценить способность человека к эмоциональной саморегуляции и уровень его эмоционального баланса. В ходе эксперимента 20% участников показали высокие результаты по эмоциональной устойчивости и эффективной психической саморегуляции, что на 10% выше исходных результатов. У 50% участников была выявлена средняя способность регулировать свои эмоциональные состояния, что на 5% выше исходных результатов, что свидетельствует об эмоциональной лабильности, периодической раздражительности и смене настроения, а также о достаточной способности контролировать своё поведение. 30% участников продемонстрировали эмоциональную ригидность, что на 15% меньше исходных результатов. Это может указывать на снижение эмоциональной устойчивости и общий пониженный эмоциональный фон.

Анализ шкалы «удовлетворенность – неудовлетворенность жизни в целом» показал, что половина опрошенных (55%) имеют средний уровень удовлетворённости, что на 10% выше исходных результатов и 45% высокий уровень, что на 5% выше исходных результатов, и, в целом удовлетворены своей жизнью, собой и своими достижениями. Мужчин, с низким уровнем удовлетворенности жизнью в ходе контрольного эксперимента не было выявлено.

Показатели по шкале «положительный-отрицательный образ самого себя» позволили определить следующие результаты. Низкий уровень обнаружен у 20% из всех участников, что на 15% меньше исходных показателей, остальные испытуемые продемонстрировали высокий (20%) и средний (60%) уровни показателя, что на 10% и 5% соответственно выше исходных результатов.

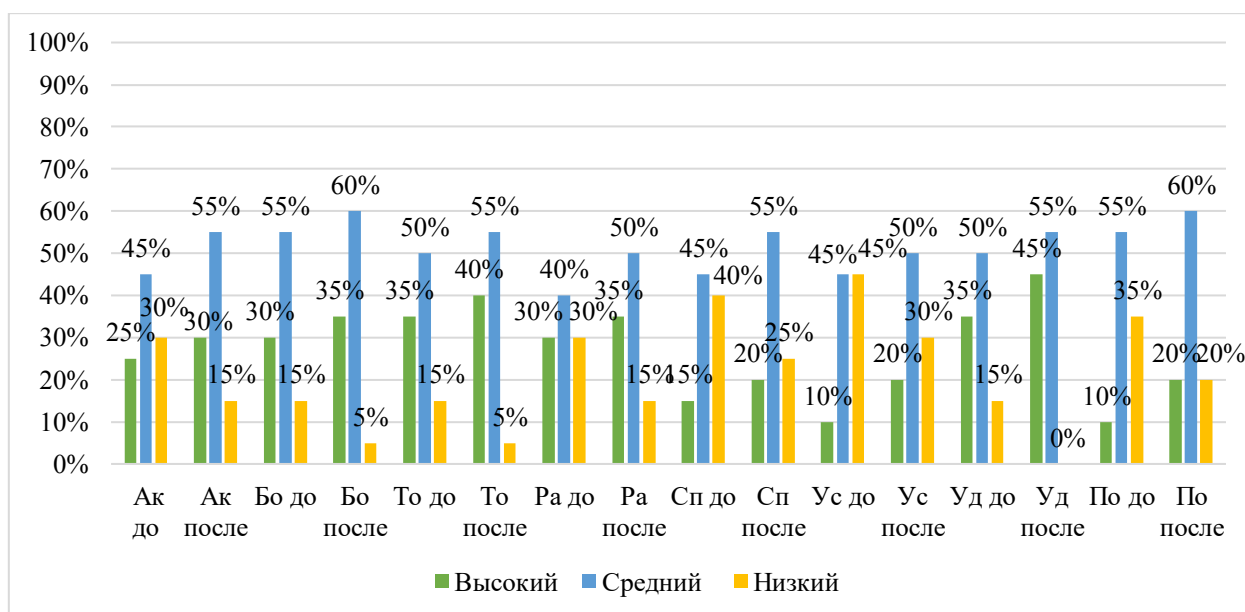


Рисунок 13. Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин в период семейных кризисов по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Высокие показатели по шкале По дают основания предполагать низкую критичность к самооцениванию, неискренность. Другим объяснением может быть желание испытуемых дать социально одобряемые ответы, заинтересованность в «хороших» результатах тестирования.

Результаты изучения эмоционально-личностного благополучия мужчин в период семейных кризисов по методике диагностики относительно устойчивых (доминирующих) психических состояний «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003) наглядно представлены на рисунке 13.

Таким образом, анализируя данные рисунка можно сделать вывод о том, что произошел положительный прирост показателей доминирующего эмоционального состояния по всем шкалам, средний уровень достигает более половины участников исследования.

Для определения уровня удовлетворённости жизнью и осмысленности происходящего и субъективной интерпретации жизненного опыта в когнитивном компоненте эмоционально-личностного благополучия супругов в браке в период семейных кризисов была применена методика «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева. Результаты исследования уровня психологического благополучия по данной методике представлены в таблице 12.

Анализ результатов диагностики женщин по шкале «Цели в жизни» показали, что высокие значения имеют 30% женщин, что на 10% выше исходных результатов. Они целеустремлены, знают, чего хотят в жизни. Но иногда это может свидетельствовать о постановке слишком завышенных целей, либо о перекладывания ответственности на других, в том числе и супруга. Средние баллы выявлены у 60% женщин, что на 5% выше исходных результатов. Эти женщины уверенно ставят посильные цели и идут к ним. Низкий показатели выявлены у 10% женщин, что на 15% меньше исходных результатов. Данная категория не ставит цели, живет сегодняшним днем.

По шкале «Эмоциональная насыщенность жизни» высокий уровень выявлен у 25% женщин, что на 10% выше исходных результатов. Данная категория женщин успевает и в работе, и в быту, и уделять время жизни. Однако, если по остальным шкалам показатели будут низкие, это может указывать на халатность к жизни и стремление жить одним днем. Средний уровень выявлен у 65% женщин, что на 10% выше исходных результатов, указывающий на «меру во всем». Они умеют и работать, и отдыхать. Низкий уровень обнаружен 10% участниц, что на 20% ниже исходных результатов. Это является следствием неудовлетворенности своей жизнью в настоящем.

Таблица 12. Результаты исследования уровня удовлетворённости жизнью и осмысленности происходящего женщин в период семейных кризисов по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева на контрольном этапе эксперимента

Шкалы \ Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
	До %	После %	До %	До %	После %	До %
Цели в жизни	20	30	55	60	25	10
Эмоциональная насыщенность жизни	15	25	55	65	30	10
Удовлетворенность самореализацией	25	30	40	45	35	25
Локус контроля –Я	15	25	45	55	40	20
Локус контроля жизнь	20	25	45	60	35	15
Общий показатель	20	25	45	60	35	15

По шкале «Удовлетворенность самореализацией» 30% женщин, что на 5% выше исходных результатов, они удовлетворены своим опытом, своей прожитой частью жизни. 45% женщин имеют средний уровень удовлетворенности от своей самореализации в жизни, что на 5% выше исходных результатов. Низкий уровень выявлен у 25% женщин, что на 10% меньше исходных результатов. Данная категория женщин не удовлетворены прожитой частью жизни, которые не нашли себя в чем-либо и не состоялись.

Шкала «Локус контроля Я» показала, что 25% женщин, что на 10% меньше исходных результатов, видят себя как сильную и самодостаточную личность, способную строить свою жизнь так, как они хотят. Средний уровень выявлен у 55% женщин, что на 45% ниже исходных показателей. Данная категория женщин обладает адекватными суждениями, адекватными представлениями о себе и о своих способностях. Низкий уровень выявлен у 20% женщин, что на 20% меньше исходных показателей, они не верят в свои силы и не способны контролировать события в своей жизни.

По шкале «Локус контроля жизнь» 25% женщин имеют высокий уровень, что на 5% выше исходных результатов и 60% (на 15% выше исходных результатов) имеют средний уровень. Данные участницы убеждены в том, что они могут контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. При высоком уровне по данной шкалы, женщины могут быть чрезмерно самоуверенны, что может привести к обратному эффекту – уходу контроля из-за за халатности и расслабленности.

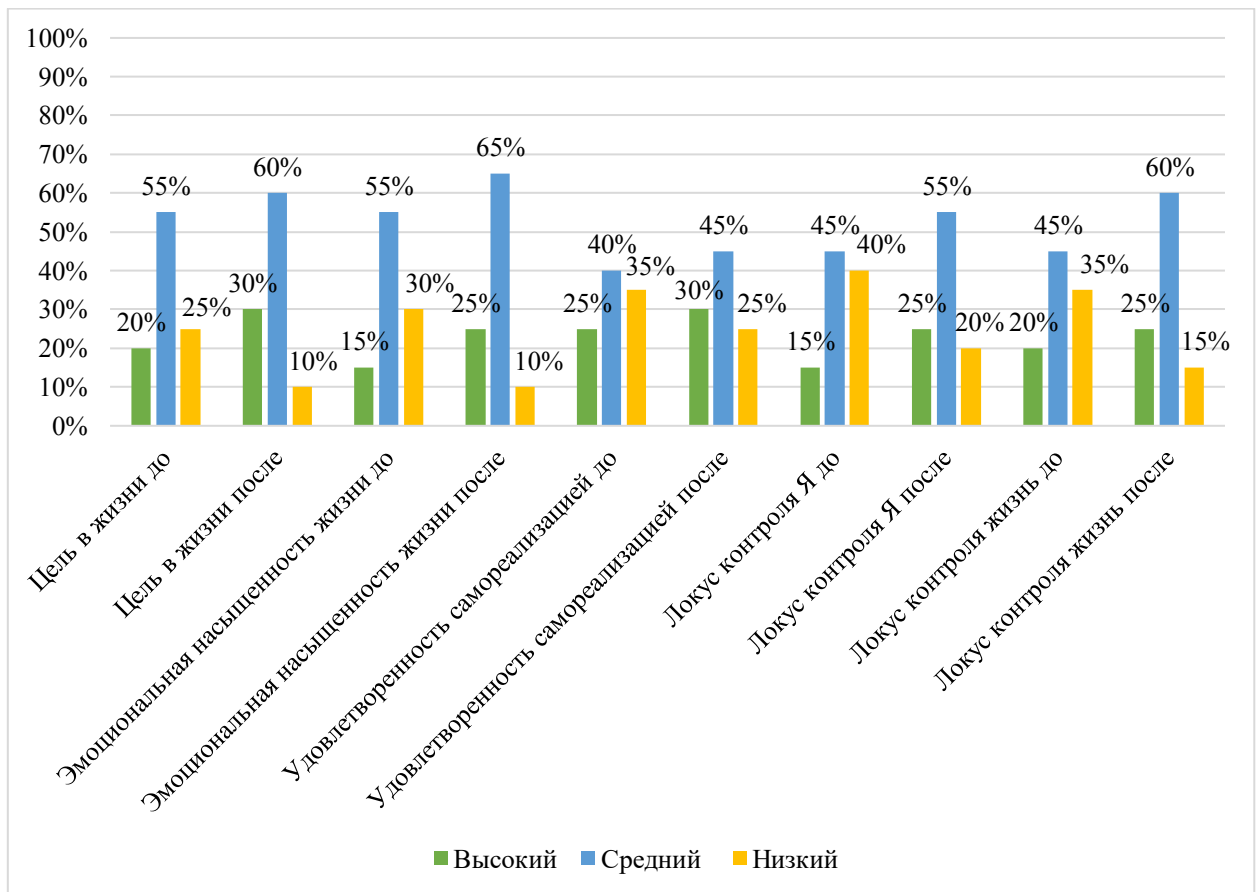


Рисунок 14. Результаты исследования уровня удовлетворённости жизнью и осмысленности происходящего женщин в период семейных кризисов по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Низкий уровень выявлен у 15% женщин, что на 20% ниже исходных показателей. В данном случае наоборот участницы четко убеждены в том, жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора

иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. Они не строят планы, не мечтают и не стремятся к развитию.

Результаты исследования уровня осмысленности жизни женщин в период семейных кризисов по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (2000) наглядно представлены на рисунке 14.

Обобщая полученные результаты, отметим, что в среднем, половина опрошенных женщин имеют средний уровень удовлетворенности и осмысленности в жизни. Низкий уровень снизился, но в целом свидетельствует о неспособности брать на себя ответственность за свою жизнь, перекладывание обязанностей на супруга, использование стратегии «детской позиции» в отношениях.

Далее аналогичным образом были обследованы супруги. Результаты исследования представлены в таблице 13.

Анализ результатов диагностики мужчин по шкале «Цели в жизни» показали, что высокие значения имеют 40% мужчин. Они целеустремлены, знают, чего хотят в жизни. Продвигаются по карьерной лестнице. Средние баллы выявлены у 60% (12) участников. Эти мужчины уверенно ставят посильные цели и идут к ним. Низкие показатели не выявлены, что на 10% меньше исходных результатов. Данная категория не ставит цели, живут сегодняшним днем, работа не приносит морального и материального удовлетворения.

По шкале «Эмоциональная насыщенность жизни» высокий уровень выявлен у 35% мужчин, что на 5% выше исходных результатов. Ввиду того, что жизнь мужчин проходит более насыщенно – не только дом, но и работа, общение с друзьями, их жизнь наполнена эмоциональными красками выше, чем у женщин. Однако, если по остальным шкалам показатели будут низкие, это может указывать на халатность к жизни и стремление жить одним днем. Средний уровень выявлен у 55% мужчин, что на 5% выше исходных результатов, указывающий на «меру во всем». Они умеют и работать, и отдыхать. Низкий уровень обнаружен 10% участников, что на 10% меньше

исходных показателей. Это является следствием неудовлетворенности своей жизнью в настоящем.

Таблица 13. Результаты исследования уровня удовлетворённости жизнью и осмысленности происходящего мужчин в период семейных кризисов по методике «Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева на контрольном этапе исследования

Шкалы \ Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
	До %	После %	До %	До %	После %	До %
Цели в жизни	30	40	60	60	10	0
Эмоциональная насыщенность жизни	30	35	50	55	20	10
Удовлетворенность самореализацией	25	30	50	55	25	15
Локус контроля –Я	25	35	50	55	25	10
Локус контроля жизнь	30	35	45	50	25	15
Общий показатель	30	35	50	55	30	10

По шкале «Удовлетворенность самореализацией» 30% (на 5% выше исходных результатов) мужчин удовлетворены своим опытом, своей прожитой частью жизни. 55% мужчин (на 5% выше исходных результатов) имеют средний уровень удовлетворенности от своей самореализации в жизни. Низкий уровень выявлен у 15% мужчин, что на 10% меньше исходных результатов, они не удовлетворены прожитой частью жизни и в чем-либо и не состоялись.

Шкала «Локус контроля Я» показала, что 35% мужчин, что на 10% выше исходных показателей, видят себя как сильную и самодостаточную личность, способную строить свою жизнь так, как они хотят. Средний уровень выявлен у 55% участников, что на 5% выше исходных результатов. Они обладают адекватными суждениями и представлениями о себе и о своих способностях. Низкий уровень выявлен у 10% мужчин, что на 15% ниже исходных

результатов. Они не верят в свои силы и не способны контролировать события в своей жизни.

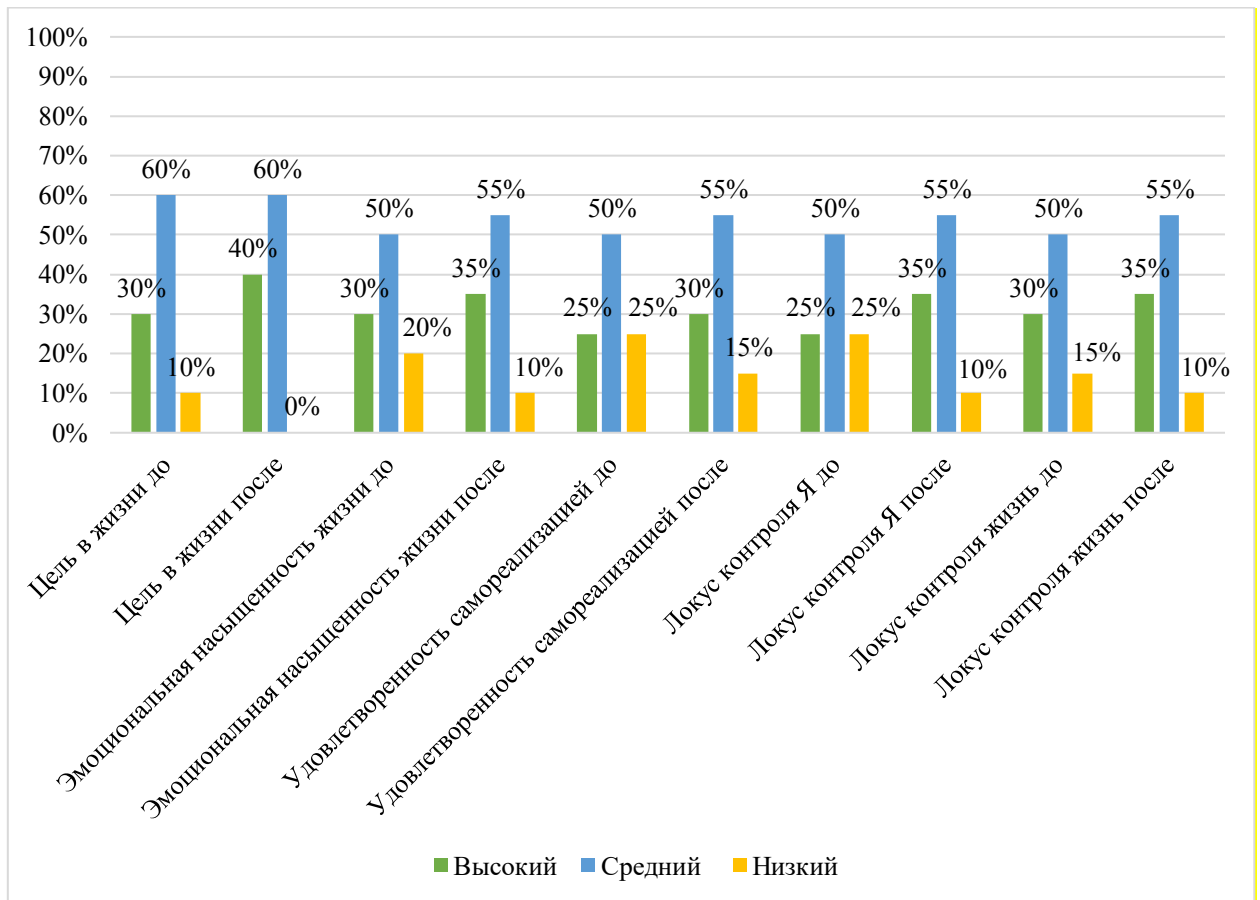


Рисунок 15. Результаты исследования уровня удовлетворённости жизнью и осмысленности происходящего мужчин в период семейных кризисов по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева на констатирующем и контрольном этапах исследования

По шкале «Локус контроля жизнь» 35% имеют высокий уровень, что на 5% выше исходных результатов и 50% мужчин (на 5% больше) имеют средний уровень. Данные участники убеждены в том, что они могут контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Низкий уровень выявлен у 15% мужчин, что на 15% меньше исходных результатов. В данном случае наоборот участники четко убеждены в том, жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора

иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. Они не ставят цели и не стремятся к развитию.

Результаты исследования уровня осмысленности жизни мужчин в период семейных кризисов по методике «Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева (2000) наглядно представлены на рисунке 15.

Обобщая полученные результаты, отметим, что половина опрошенных мужчин имеют средний уровень удовлетворенности и осмысленности в жизни. Количество мужчин с высоким уровнем достигло трети от всех участников. Низкий уровень свидетельствует о халатности, низком уровне ответственности за свою жизнь.

Следующим этапом контрольного эксперимента стало исследование ценностно-смыслового компонента эмоционально-личностного благополучия с помощью методики «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной (2001). Методика учитывает жизненные сферы (включая семью) и показывает рассогласование «ценность – реализация», что критично в кризисе брака. Результаты исследования по данной методике представлены в таблице 14.

Сначала были проанализированы ценности жизненных сфер. По шкале «профессиональная жизнь» высокий уровень выявлен у 25% женщин, средний у 50% женщин, низкий у 25% женщин, что меньше на 20% от исходных результатов. Высокие показатели характеризуют стремление женщин расти в профессиональной сфере, двигаться по карьерной лестнице, в то время как низкие показывают пассивное отношение участниц к данной сфере. Им не интересно проявлять себя в какой-то определенной профессии, для них существует просто работа как средство заработка.

По шкале «образование» высокий уровень выявлен у 25% женщин, средний у 45% женщин, низкий у 30% женщин (на 10% меньше исходных показателей). Высокие показатели характеризуют стремление женщин к саморазвитию и самообразованию, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере.

Таблица 14. Результаты исследования ценностей женщин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)», В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной на контрольном этапе исследования

Ценности	Высокий		Средний		Низкий	
	До %	После %	До %	До %	После %	До %
Ценности жизненных сфер						
Профессиональная жизнь	20	25	45	50	45	25
Образование	20	25	40	45	40	30
Семейная жизнь	60	70	20	2	20	10
Общественная жизнь	10	15	30	45	60	40
Увлечения	25	30	45	50	30	20
Личностные ценности						
Саморазвитие	25	30	45	55	30	15
Креативность	20	30	35	45	45	25
Духовное удовлетворение	15	30	40	45	45	25
Взаимоотношения	35	45	40	45	25	10
Престиж	15	20	45	50	40	30
Достижения	20	25	40	45	40	30
Материальное благополучие	75	80	25	20	0	0
Сохранение индивидуальности	35	40	50	55	15	5

По шкале «семейная жизнь» высокий уровень выявлен у 1270% женщин, средний 20% женщин, низкий у 10% женщин. Высокие показатели свидетельствуют о том, что для них важная семья, как ценность, семья – самое главное, в то время как низкие показывают пассивное отношение к семье, при чем в ответах имеются пометки со знаком «+», т.е. такая оценка семьи, как ценности – стабильна и со знаком «-», что говорит о переменчивости мнения в зависимости от триггерной ситуации.

По шкале «общественная жизнь» высокий уровень выявлен у 15% женщин, средний у 45% женщин, низкий у 40% женщин (меньше исходных показателей на 20%). Высокие показатели характеризуют стремление женщин к признанию в обществе, возможно к общественно-полезной деятельности, политике, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере.

По шкале «увлечения» высокий уровень выявлен у 30% женщин, средний у 50% женщин, низкий у 20% женщин, что на 10% меньше исходных результатов. Высокие показатели характеризуют желание женщин проявлять себя в каких-либо хобби, заниматься своим духовным развитием, низкие показатели свидетельствуют об инертности к данной сфере.

Далее был проведен анализ личностных ценностей.

По шкале «саморазвитие» высокий уровень выявлен у 30% женщин, средний у 55% женщин, низкий у 15% женщин (на 15% меньше исходных результатов). Высокие показатели характеризуют стремление женщин к саморазвитию в какой-либо сфере, для духовного развития или в плане карьеры, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере.

По шкале «креативность» высокий уровень выявлен у 30% женщин, средний у 45% женщин, низкий у 25% женщин (на 20% меньше исходных результатов). Высокие показатели характеризуют стремление женщин проявлять творчество в своей жизни, в быту, во взаимоотношениях, в то время как низкие показывают пассивное отношение участниц к данной сфере.

По шкале «духовное удовлетворение» высокий уровень выявлен у 30% женщин, средний у 45% женщин, низкий у 25% женщин (на 20% меньше исходных результатов). Высокие показатели характеризуют стремление женщин к работе над собой, над своим ментальным здоровьем, они задумываются о душевном равновесии и спокойствии, ощущении личного счастья внутри, в то время как низкие показывают нейтральное отношение

участниц к данной сфере, непонимание женщин этой сферы, недооценки данной сферы для личного счастья.

По шкале «взаимоотношения» высокий уровень выявлен у 45% женщин, средний у 45% женщин, низкий у 25% женщин (на 10% меньше исходных результатов). Высокие показатели характеризуют стремление и умение женщин общаться с людьми, слушать и слышать их, уважать, то время как низкие показывают пассивное отношение участниц к данной сфере, они не считают это важным. Коммуникация, как сложный процесс, для них не является приоритетной сферой.

По шкале «престиж» высокий уровень выявлен у 3 (15%) женщин, средний у 9 (45%) женщин, низкий у 8 (40%) женщин. Высокие показатели характеризуют стремление женщин к признанию в обществе, авторитете, известности, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере.

По шкале «достижения» высокий уровень выявлен у 20% женщин, средний у 50% женщин, низкий у 30% женщин (на 10% меньше исходных результатов). Высокие показатели характеризуют стремление женщин к достижению целей посредством целенаправленных усилий, работы и преодоления трудностей. Они могут быть связаны с личными, профессиональными, социальными, творческими или другими сферами жизни и часто становятся важным этапом личностного роста, источником мотивации и гордости. Низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной группе ценностей.

По шкале «материальное благополучие» высокий уровень выявлен у 80% женщин, средний у 20% женщин, низкий уровень не выявлен. Высокие показатели свидетельствуют о том, что для женщин наиболее важно материальное благополучие, при этом не важно, кто зарабатывает эти деньги, сама женщина или супруг. Те женщины, у которых высокие показатели по другим шкалам стремятся зарабатывать сами, а у кого пассивное отношение к разным сферам – нацелены получать деньги не прилагая усилий.

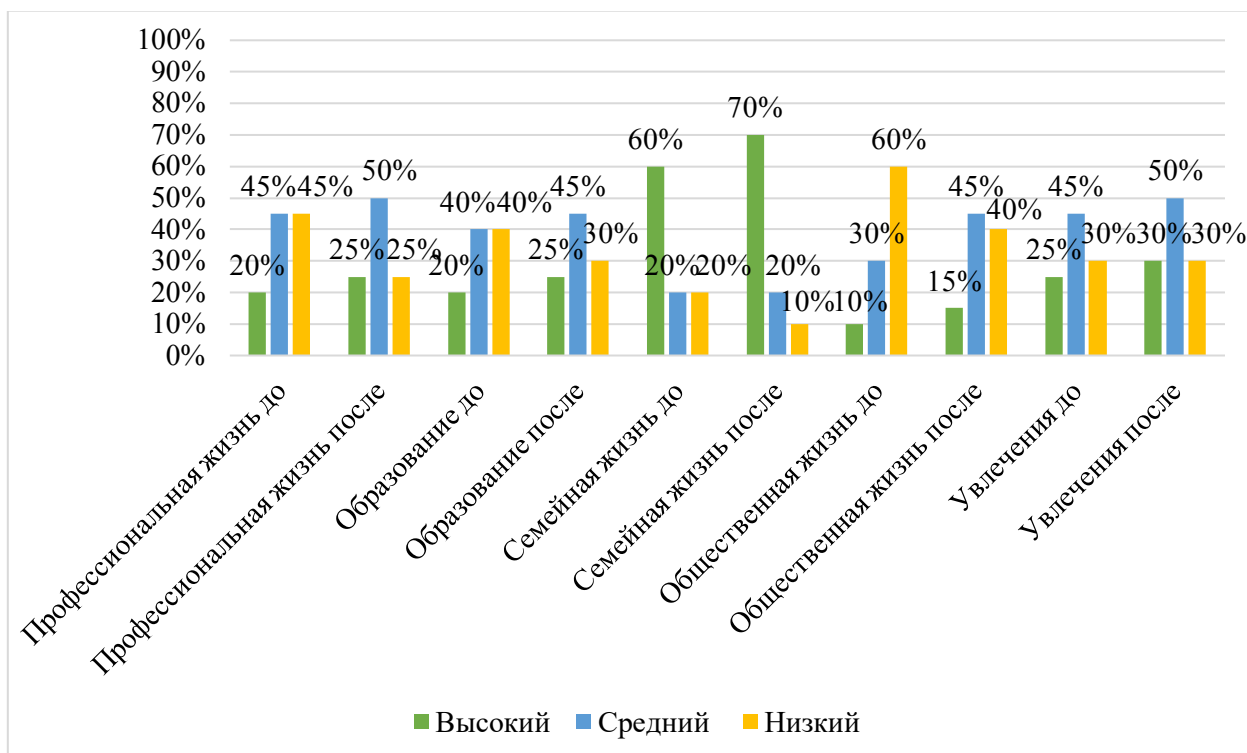


Рисунок 16. Результаты исследования ценностей жизненных сфер женщин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

По шкале «сохранение индивидуальности» высокий уровень выявлен у 40% женщин, средний у 55% женщин, низкий у 5% женщин (на 10% меньше исходных результатов). Высокие показатели характеризуют стремление женщин к поддержанию и выражению своей уникальности как личности, несмотря на социальные стандарты, низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной группе ценностей. Они живут так, как живут все, смотрят на других и поддаются общественному давлению, действуя в соответствии с ним.

Результаты исследования личностных ценностей женщин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)», В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной наглядно представлены на рисунке 16 и 17.

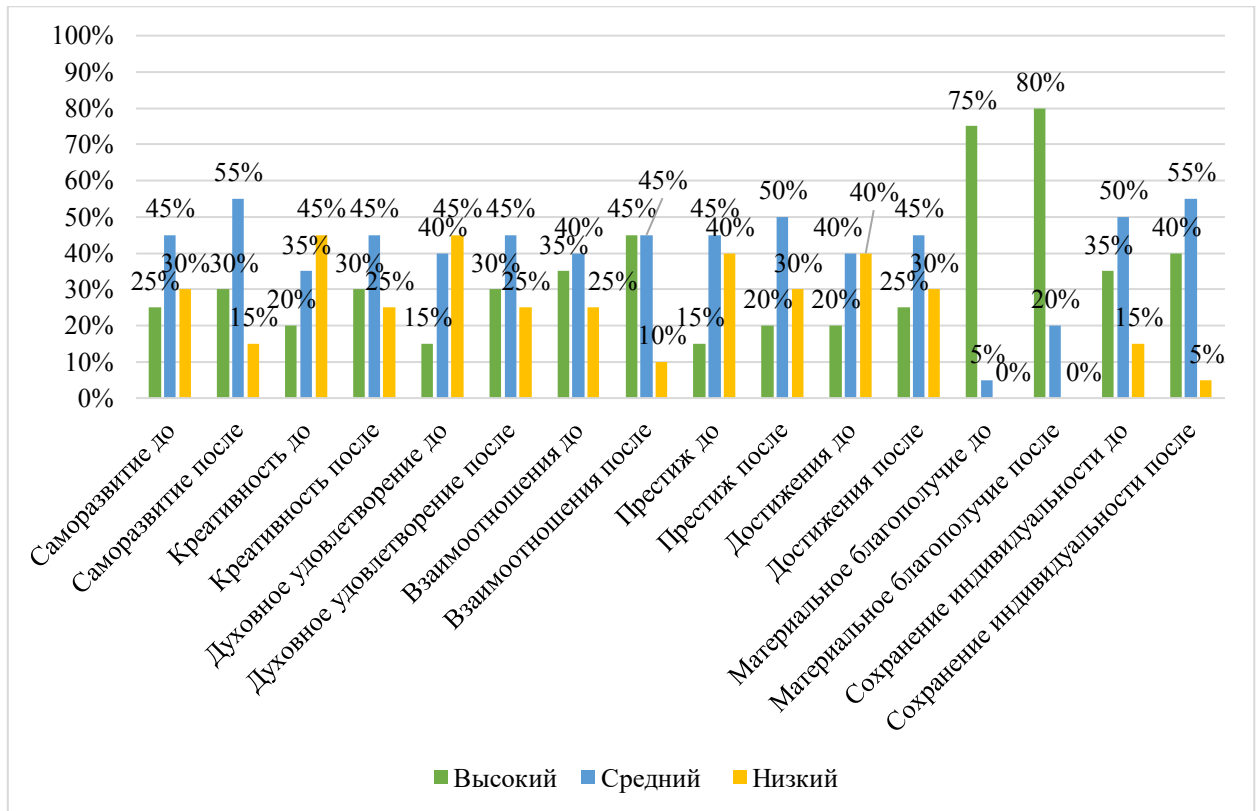


Рисунок 17. Результаты исследования личностных ценностей женщин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной на констатирующем и контрольном этапах исследования

Анализ рисунка 16 позволяет сделать вывод о том, что наивысшей жизненной сферой является семья, высокий уровень выявлен у 70% женщин. В среднем, по всем шкалам произошел небольшой прирост, что говорит об эффективности реализованной программы.

Анализ рисунка 17 позволяет сделать вывод о том, что по всем показателям произошел прирост, что говорит об эффективности разработанной и реализованной программы.

По шкале «семейная жизнь» высокий уровень выявлен у 65% участников, средний у 4 (20%) мужчин, низкий у 15% мужчин, что на 10% меньше исходных показателей. Высокие показатели свидетельствуют о том, что для них важна семья, как ценность, в то время как низкие показывают пассивное отношение к семье.

Таблица 15. Результаты исследования ценностей мужчин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной на контрольном этапе эксперимента

Ценности	Высокий		Средний		Низкий	
	До %	После %	До %	До %	После %	До %
Ценности жизненных сфер						
Профессиональная жизнь	40	45	40	45	20	10
Образование	25	30	45	50	30	20
Семейная жизнь	55	65	20	20	25	15
Общественная жизнь	40	45	35	35	25	20
Увлечения	35	40	50	55	15	5
Личностные ценности						
Саморазвитие	30	35	40	45	30	20
Креативность	15	15	40	55	45	30
Духовное удовлетворение	20	25	50	55	30	20
Взаимоотношения	40	45	40	50	20	5
Престиж	30	35	45	50	25	15
Достижения	35	40	40	45	25	15
Материальное благополучие	80	90	20	10	0	0
Сохранение индивидуальности	35	35	45	60	20	5

По шкале «общественная жизнь» высокий уровень выявлен у 45% мужчин, средний у 7 (35%), низкий у 20% мужчин (на 5% меньше исходных результатов). Высокие показатели характеризуют стремление участников к признанию в обществе, возможно к общественно-полезной деятельности, политике, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участников к данной сфере.

По шкале «увлечения» высокий уровень выявлен у 40% мужчин, средний у 55%, низкий у 5% мужчин (на 10% меньше исходных показателей).

Высокие показатели характеризуют желание участников иметь свободное время для хобби, заниматься своим духовным развитием, низкие показатели свидетельствуют об инертности к данной сфере.

Далее был проведен анализ личностных ценностей.

По шкале «саморазвитие» высокий уровень выявлен у 35% мужчин, средний у 45% мужчин, низкий у 20% участников (на 10% меньше исходных результатов). Высокие показатели характеризуют стремление мужчин к саморазвитию в какой-либо сфере, для духовного развития или в плане карьеры, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере.

По шкале «креативность» высокий уровень выявлен у 3 (15%) мужчин, показатели не изменились, средний у 55% мужчин, низкий у 30% участников (на 15% меньше исходных результатов). Высокие показатели характеризуют стремление мужчин проявлять творчество в своей жизни, в быту, во взаимоотношениях, в то время как низкие показывают пассивное отношение участников к данной сфере.

По шкале «духовное удовлетворение» высокий уровень выявлен у 25% мужчин, средний у 55%, низкий у 20% мужчин. Высокие показатели характеризуют стремление мужчин к работе над собой, над своим ментальным здоровьем, они задумываются о душевном равновесии и спокойствии, ощущении личного счастья внутри, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участниц к данной сфере, непонимание участников этой сферы, недооценки данной сферы для личного счастья.

По шкале «взаимоотношения» высокий уровень выявлен у 45% мужчин, средний у 50%, низкий у 5% мужчин (на 15% меньше исходных результатов). Высокие показатели характеризуют стремление и умение участников общаться с людьми, слушать и слышать их, уважать, в то время как низкие показывают пассивное отношение мужчин к данной сфере. Коммуникация для них не является приоритетной сферой.

По шкале «престиж» высокий уровень выявлен у 35% мужчин, средний у 55%. низкий у 15% участников. Высокие показатели характеризуют стремление мужчин к признанию в обществе, авторитете, известности, в то время как низкие показывают нейтральное отношение участников к данной сфере.

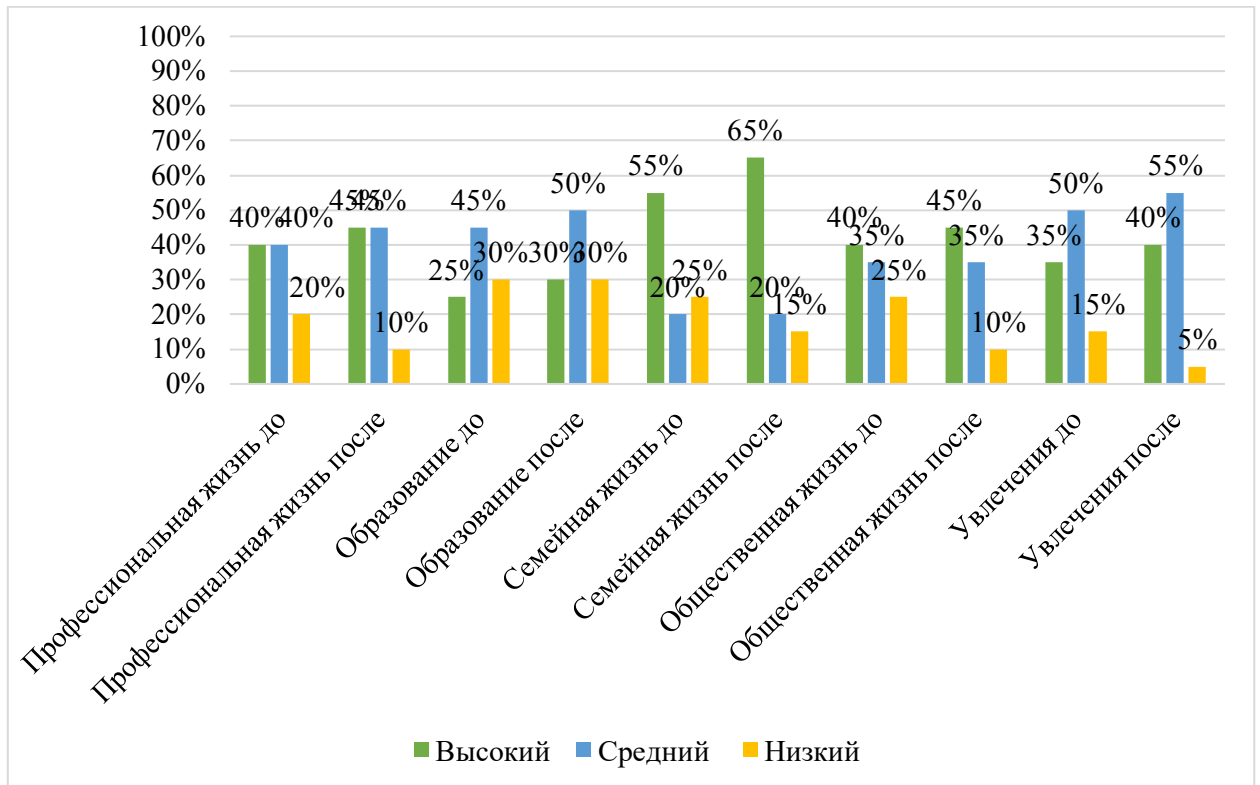


Рисунок 18. Результаты исследования ценностей жизненных сфер мужчин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной на констатирующем и контрольном этапах исследования

По шкале «достижения» высокий уровень выявлен у 40% мужчин, средний у 45%, низкий у 15% мужчин (на 10% меньше исходных показателей). Высокие показатели характеризуют стремление участников исследования к достижению целей посредством целенаправленных усилий, работы и преодоления трудностей. Низкие показатели показывают нейтральное отношение участников к данной группе ценностей. Они не ставят цели и «плывут по течению».

По шкале «материальное благополучие» высокий уровень выявлен у 90% мужчин, средний у 10% участников, низкий уровень не выявлен. Высокие показатели свидетельствуют о том, что для мужчин, как и для женщин наиболее важно материальное благополучие.

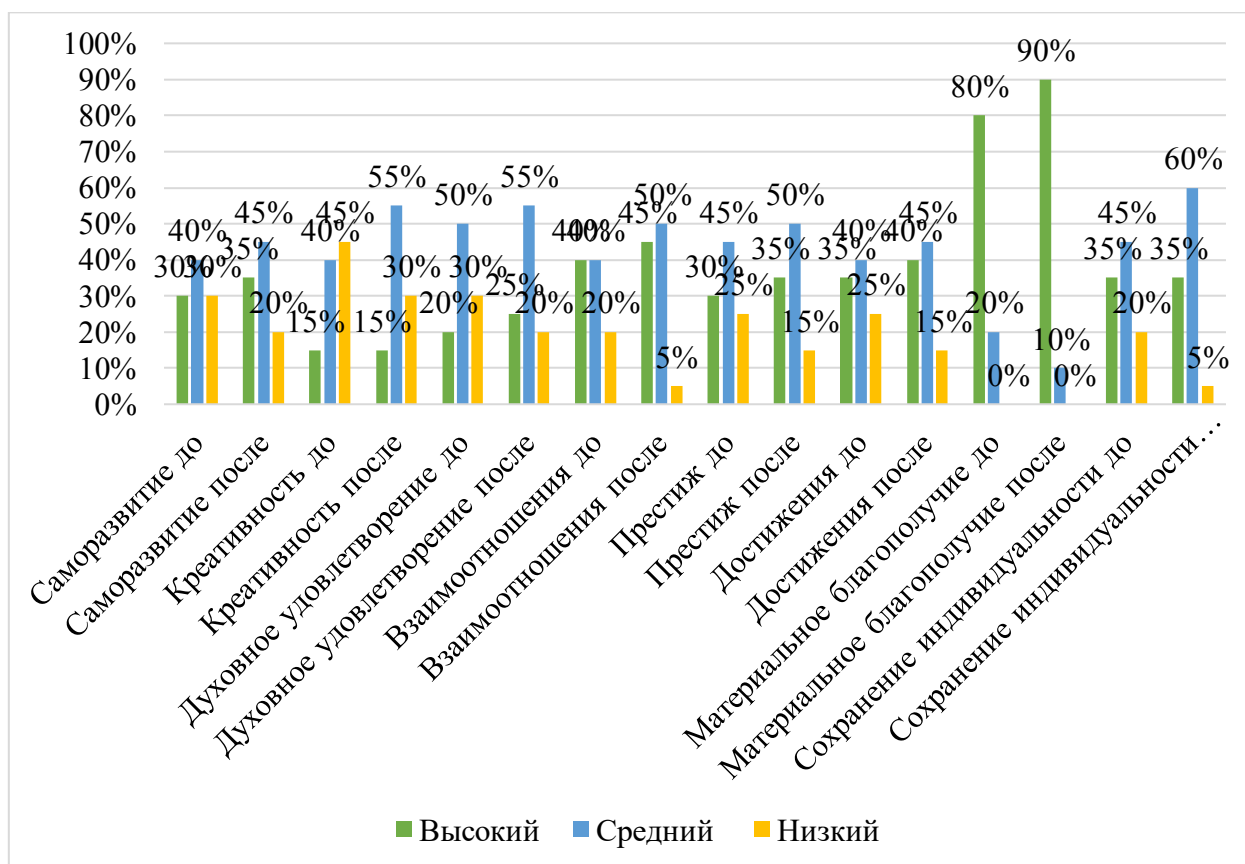


Рисунок 19. Результаты исследования личностных ценностей мужчин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной на констатирующем и контрольном этапах исследования

По шкале «сохранение индивидуальности» высокий уровень выявлен у 7 (35%) мужчин, средний у 60% участников, низкий у 5% мужчин. Высокие показатели характеризуют стремление мужчин к поддержанию и выражению своей уникальности как личности, несмотря на социальные стандарты, низкие показывают нейтральное отношение участников к данной группе ценностей. Они живут так, как живут все, смотрят на других и поддаются общественному давлению, действуя в соответствии с ним.

Результаты исследования ценностей мужчин в период семейных кризисов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной наглядно представлены на рисунках 18 и 19.

Анализ рисунка 18 позволяет сделать вывод о том, что по всем шкалам произошел прирост, что говорит об эффективности реализованной психологической программы.

Анализ рисунка 19 позволяет сделать вывод о том, что по всем шкалам произошел прирост, что говорит об эффективности разработанной и реализованной психологической программы коррекции эмоционально-личностного благополучия.

Для исследования поведенческого компонента и таких параметров как самореализация и саморегуляция была проведена методика «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой (2020). Результаты исследования уровня саморегуляции женщин по данной методике представлены в таблице 16.

По шкале «планирование целей» высокий уровень выявлен у 40% женщин, средний у 50% и низкий у 10% участниц исследования. Высокие показатели говорят о том, что женщины умеют ставить цели для достижения значимого результата. Низкие показатели свидетельствуют об отсутствии постановки целей в жизни, минимизации значимости данного аспекта.

По шкале «моделирование значимых условий достижения целей» высокий уровень выявлен у 30% женщин, средний у 45% и низкий у 25% участниц исследования. Высокие баллы говорят о развитости представлений о внешних и внутренних значимых условиях достижения целей деятельности. Низкие баллы свидетельствуют об отсутствии постановки целей в жизни, и, соответственно, об отсутствии модели достижения данных целей.

Таблица 16. Результаты исследования уровня развития осознанной саморегуляции женщин в период семейных кризисов по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой на контрольном этапе эксперимента

Шкалы \ Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
	До	После	До	После	До	После
Планирование целей	35%	40%	40%	50%	25%	10%
Моделирование значимых условий	20%	30%	40%	45%	40%	25%
Программирование действий	25%	30%	45%	55%	30%	15%
Оценивание результатов	15%	25%	40%	45%	45%	30%
Гибкость	30%	40%	50%	55%	20%	5%
Надежность	30%	35%	45%	50%	25%	15%
Настойчивость	35%	40%	35%	40%	30%	20%
Общий уровень ОСР	25%	35%	40%	50%	35%	15%

По шкале «программирование действий» высокий уровень выявлен у 30% женщин, средний у 55% и низкий у 15% участниц исследования. Высокие показатели говорят о том, что женщины умеют осознанно строить способы и алгоритмы своих действий на пути к достижению цели. Низкие показатели свидетельствуют об отсутствии таких способов действий, либо минимальных попытках спроектировать свой способ или алгоритм.

По шкале «оценивание результатов» высокий уровень выявлен у 25% женщин, средний у 45% и низкий у 30% участников исследования. Высокие показатели говорят о том, что женщины умеют адекватно давать оценку себя, своим действиям и результатов своей деятельности и поведения. Низкие свидетельствуют о неадекватной оценке себя, своего поведения и действий.

По шкале «гибкость» высокий уровень выявлен у 40%, средний у 55% и низкий у 5% участниц исследования. Высокие показатели говорят о том, что женщины имеют способность к перестроению и коррекции системы

саморегуляции в зависимости от изменений, происходящих во внешних и внутренних условиях деятельности. Низкие говорят о трудностях в адаптации способов управления собой, своим состоянием, поведением и деятельностью в ответ на изменения в окружающей действительности.

По шкале «надежность» высокий уровень выявлен у 35% женщин, средний у 50% участниц и низкий у 15% участниц исследования. Высокие показатели говорят о том, что женщины обладают высокой устойчивостью осознанной саморегуляцией психической активности и практической деятельности в сложных, психологически напряженных ситуациях. Низкие показатели отражают слабую способность участниц.

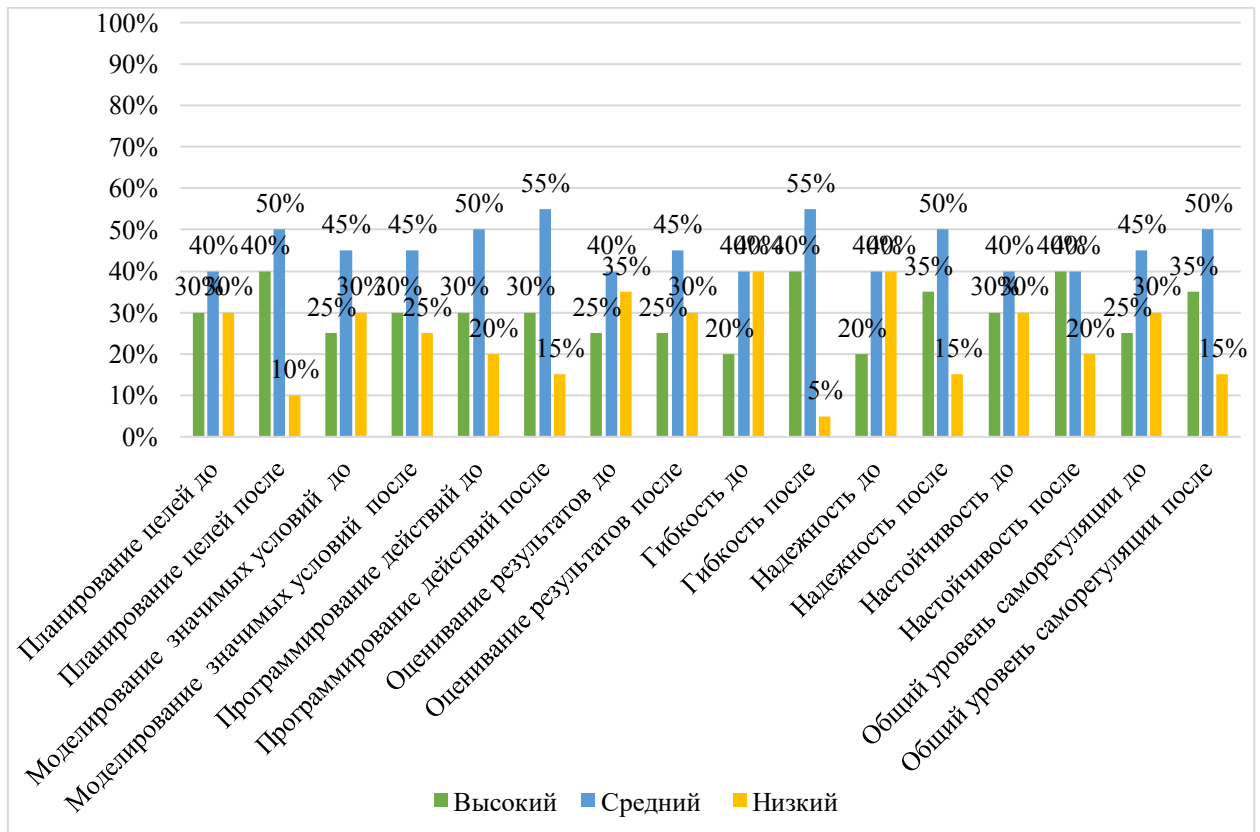


Рисунок 20. Результаты исследования уровня развития осознанной саморегуляции женщин в период семейных кризисов по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» на констатирующем и контрольном этапах исследования В.И. Моросановой

По шкале «настойчивость» высокий уровень выявлен у 40% женщин, средний у 40% женщин и низкий у 20% участниц исследования. Высокие показатели говорят о том, что женщины способны проявлять упорство и решительность в достижении поставленной цели деятельности. Низкие баллы, напротив, свидетельствуют о слабой способности добиваться поставленной цели, неспособности преодолевать внешние и внутренние препятствия.

Наглядно результаты методики отражены на рисунке 20.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что по всем шкалам результаты стали выше, что говорит об эффективности психологической программы коррекции эмоционально-личностного благополучия женщин.

Аналогичным образом было проведено исследование мужчин. Результаты представлены в таблице 17.

По шкале «планирование целей» высокий уровень выявлен у 35% мужчин, средний у 45% и низкий у 20% участников исследования (на 10% меньше исходных результатов). Высокие показатели говорят о том, что мужчины умеют ставить цели для достижения значимого результата. Низкие показатели свидетельствуют об отсутствии постановки целей в жизни, минимизации значимости данного аспекта.

По шкале «моделирование значимых условий достижения целей» высокий уровень выявлен у 35% мужчин, средний у 55% и низкий у 10% (на 20% меньше исходных показателей) участников исследования. Высокие баллы говорят о развитости представлений о внешних и внутренних значимых условиях достижения целей деятельности. Результаты данной шкалы смежны со шкалой «планирование целей», соответственно, результаты по этим двум шкалам схожи между собой. Низкие баллы свидетельствуют об отсутствии постановки целей в жизни, и, соответственно, об отсутствии модели достижения данных целей.

По шкале «программирование действий» высокий уровень выявлен у 35% участников, средний у 50% и низкий у 15% участников исследования.

Высокие показатели говорят о том, что мужчины умеют осознанно строить способы и алгоритмы своих действий на пути к достижению цели. Низкие показатели свидетельствуют об отсутствии таких способов действий, либо минимальных попытках спроектировать свой способ или алгоритм.

Таблица 17. Результаты исследования уровня развития осознанной саморегуляции мужчин в период семейных кризисов по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой на контрольном этапе исследования

Шкалы \ Уровень	Высокий		Средний		Низкий	
	До %	После %	До %	До %	После %	До %
Планирование целей	30	35	40	45	30	20
Моделирование значимых условий	25	35	45	55	30	10
Программирование действий	30	35	50	50	20	15
Оценивание результатов	25	30	40	45	35	25
Гибкость	20	25	40	55	40	20
Надежность	20	30	40	45	40	25
Настойчивость	30	35	40	50	30	15
Общий уровень ОСР	25	30	45	50	30	20

По шкале «оценивание результатов» высокий уровень выявлен у 30% мужчин, средний у 45% и низкий у 25% (на 10% меньше исходных результатов) участников исследования. Высокие показатели говорят о том, что мужчины умеют адекватно давать оценку себя, своим действиям и результатов своей деятельности и поведения. Низкие свидетельствуют о неадекватной оценке себя, своего поведения и действий.

По шкале «гибкость» высокий уровень выявлен у 25% мужчин, средний у 55% мужчин и низкий у 20% участников исследования (на 20% меньше исходных результатов). Высокие показатели говорят о том, что мужчины имеют способность к перестроению и коррекции системы саморегуляции в

зависимости от изменений, происходящих во внешних и внутренних условиях деятельности. Низкие говорят о трудностях в адаптации способов управления собой, своим состоянием, поведением и деятельностью в ответ на изменения в окружающей действительности.

По шкале «надежность» высокий уровень выявлен у 20% мужчин, средний у 45% мужчин и низкий у 25% участников исследования. Высокие показатели говорят о том, что мужчины обладают высокой устойчивостью осознанной саморегуляцией психической активности и практической деятельности в сложных, психологически напряженных ситуациях. Низкие показатели отражают слабую способность участников сохранять устойчивость и эффективность процессов саморегуляции в психологически напряженных, стрессовых условиях.

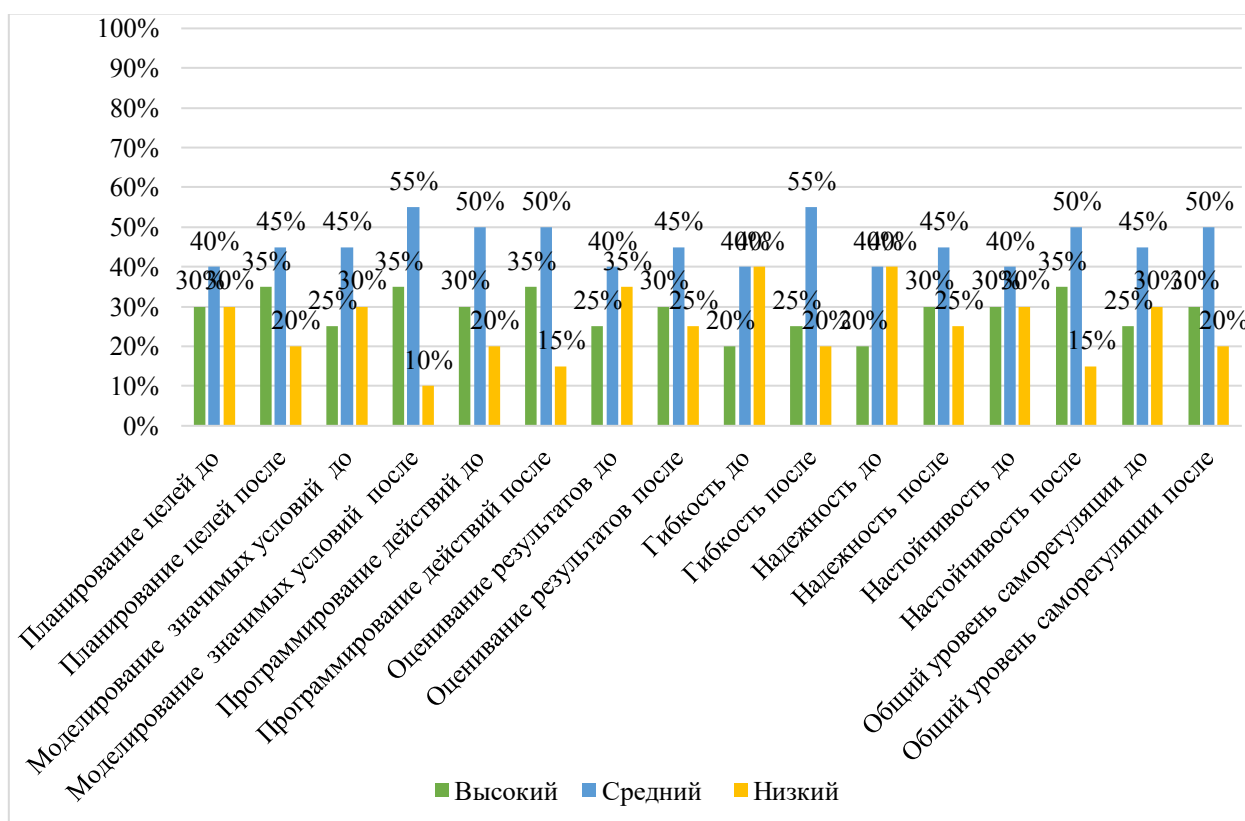


Рисунок 21. Результаты исследования уровня развития осознанной саморегуляции мужчин в период семейных кризисов по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой

По шкале «настойчивость» высокий уровень выявлен у 35% мужчин, средний у 50% и низкий у 15% участников исследования. Высокие показатели говорят о том, что мужчины способны проявлять упорство и решительность в достижении поставленной цели деятельности. Низкие баллы, напротив, свидетельствуют о слабой способности добиваться поставленной цели, неспособности преодолевать внешние и внутренние препятствия.

Наглядно результаты методики отражены на рисунке 21.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что по всем шкалам результаты стали выше, что говорит об эффективности психологической программы коррекции эмоционально-личностного благополучия мужчин.

Выводы по третьей главе

1. Анализ современной научной литературы и результатов констатирующего эксперимента показал, что программа развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов должна носить комплексный характер и включать работу с эмоциональной регуляцией, снижением тревожности и внутреннего напряжения, развитием навыков конструктивного взаимодействия и саморегуляции, а также с ценностно-смысловой сферой супругов и особенностями их совместного совладания с кризисными ситуациями.

2. На основании результатов теоретического анализа и данных констатирующего этапа исследования была разработана и реализована психологическая программа развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов. Программа была направлена на развитие эмоционального, когнитивного, ценностно-смыслового и поведенческого компонентов эмоционально-личностного благополучия супругов, а также на укрепление семейных ресурсов и повышение устойчивости супружеских отношений.

3. Структура психологической программы включала систему взаимосвязанных занятий, ориентированных на развитие эмоциональной устойчивости супругов, снижение уровня конфликтности, формирование навыков эмоциональной поддержки, развитие рефлексии, осмысление семейных ценностей и совершенствование конструктивных способов взаимодействия в кризисных ситуациях. В программу были включены элементы психологического просвещения, тренинговые упражнения, методы групповой дискуссии, техники эмоциональной саморегуляции и рефлексивного анализа.

4. Для определения эффективности разработанной программы на основании результатов констатирующего эксперимента были сформированы экспериментальная и контрольная группы. В экспериментальную группу

вошли супруги, продемонстрировавшие более низкий уровень эмоционально-личностного благополучия и выраженные признаки эмоционального напряжения, тревожности и снижения удовлетворённости семейными отношениями. Коррекционно-развивающая работа проводилась только с участниками экспериментальной группы, тогда как контрольная группа в программе участия не принимала.

5. После завершения формирующего этапа исследования был проведён контрольный эксперимент, направленный на выявление динамики показателей эмоционально-личностного благополучия супругов. В ходе контрольного этапа использовались следующие психодиагностические методики: методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003); тест смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева (2000); методика «Морфологический тест жизненных ценностей» В.Ф. Сопова и Л.В. Карпушиной (2001); методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (2020).

6. Сравнительный анализ результатов диагностики эмоционального компонента показал положительную динамику показателей доминирующего психического состояния у супругов экспериментальной группы. После участия в программе наблюдалось снижение уровня тревожности, внутреннего эмоционального напряжения и эмоциональной нестабильности, а также повышение показателей бодрости, эмоциональной устойчивости, удовлетворённости жизнью и активного отношения к жизненной ситуации.

7. Анализ результатов исследования когнитивного компонента эмоционально-личностного благополучия свидетельствует о повышении уровня осмысленности жизни у участников экспериментальной группы. После реализации программы у супругов отмечалось повышение показателей целенаправленности жизни, эмоциональной насыщенности жизненного процесса, удовлетворённости самореализацией и субъективного ощущения управляемости собственной жизнью. Полученные результаты свидетельствуют о развитии способности супругов к более осознанному

восприятию кризисной ситуации и конструктивной интерпретации происходящих изменений.

8. Сравнительная оценка ценностно-смыслового компонента показала положительную динамику в системе жизненных ценностей супругов экспериментальной группы. Участники программы продемонстрировали повышение значимости семейной сферы, межличностных отношений, саморазвития и духовного удовлетворения, а также снижение выраженности внутренних ценностных противоречий. Полученные данные свидетельствуют о более гармоничном восприятии семейных отношений и укреплении ценностно-смысловых оснований брака.

9. Анализ результатов исследования поведенческого компонента эмоционально-личностного благополучия показал положительные изменения в сфере саморегуляции поведения супругов экспериментальной группы. После реализации программы у участников наблюдалось развитие навыков планирования, повышения гибкости поведения, способности к контролю эмоциональных реакций и более конструктивному разрешению конфликтных ситуаций. Супруги стали демонстрировать более высокий уровень осознанности собственных действий и ответственности за характер межличностного взаимодействия.

10. Результаты контрольного этапа исследования показали, что изменения в экспериментальной группе имеют более выраженный положительный характер по сравнению с контрольной группой, в которой существенной динамики показателей выявлено не было. Это свидетельствует об эффективности разработанной психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов и подтверждает выдвинутую гипотезу исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование было направлено на решение актуальной научно-практической проблемы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов. Актуальность данной темы обусловлена возрастанием эмоциональной и психологической нагрузки на современную семью, изменением традиционных моделей супружеских отношений, а также недостаточной разработанностью комплексных подходов к изучению эмоционально-личностного благополучия супругов как целостного феномена.

Исследование было проведено со следующими целями:

- изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов;
- теоретическое обоснование, разработка психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов;
- экспериментальная проверка эффективности разработанной программы.

Для достижения цели исследования была разработана модель изучения эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов. В соответствии с разработанной моделью были определены структурные компоненты исследуемого феномена, подобраны психодиагностические методики и определены этапы экспериментального исследования.

Анализ научной литературы показал, что проблема эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов остаётся недостаточно разработанной в современной психологии. Несмотря на большое количество исследований, посвящённых семейным отношениям, психологическому благополучию, удовлетворённости браком и семейным кризисам, до настоящего времени отсутствует единая концепция

эмоционально-личностного благополучия супругов как интегративного феномена. Различия в подходах касаются структуры благополучия, его компонентов, факторов формирования и механизмов изменения в условиях кризиса.

Проведённый теоретический анализ позволил установить, что семейные кризисы являются закономерным этапом развития семейной системы и сопровождаются существенными изменениями в эмоциональной, когнитивной, ценностно-смысловой и поведенческой сферах супругов. Наиболее характерными психологическими проявлениями кризисного периода являются: повышение тревожности и внутреннего напряжения; эмоциональная нестабильность; снижение удовлетворённости жизнью и браком; переоценка партнёра и семейных отношений; изменение жизненных ценностей; рост конфликтности; нарушение эмоциональной близости и трудности конструктивного взаимодействия супругов.

В процессе исследования было сформулировано предположение о том, что переживание супругами семейных кризисов оказывает влияние на уровень их эмоционально-личностного благополучия и проявляется в повышенной тревожности, эмоциональном напряжении, снижении удовлетворённости жизнью и супружескими отношениями, трудностях осмысления происходящего, рассогласовании ценностно-смысловых ориентаций и недостаточной сформированности навыков саморегуляции и конструктивного взаимодействия. Предполагалось, что разработанная психологическая программа позволит улучшить эмоциональное состояние супругов, повысить уровень их эмоционально-личностного благополучия и укрепить ресурсы семейной системы.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы было организовано экспериментальное исследование, направленное на изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов. Реализация исследования осуществлялась с помощью online-тестирования на платформе Яндекс Формы.

Критериями комплектования экспериментальной выборки выступили:

1. Наличие официально зарегистрированного брака.
2. Совместное проживание супругов не менее одного года.
3. Продолжительность брака не менее трёх лет.
4. Возраст супругов от 25 до 55 лет.
5. Согласие супругов на участие в исследовании и возможность

самостоятельного заполнения диагностических методик.

В исследовании приняли участие 20 супружеских пар – 20 мужчин и 20 женщин.

В результате теоретического анализа и обобщения научных подходов была разработана модель эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов, включающая четыре взаимосвязанных компонента:

- эмоциональный (доминирующее эмоциональное состояние, эмоциональный баланс);
- когнитивный (осмысленность жизненного опыта, удовлетворённость жизнью);
- ценностно-смысловой (ценностные ориентации, реализация жизненных ценностей);
- поведенческий (саморегуляция поведения, самореализация личности).

В исследовании использовались теоретические методы (анализ научной литературы), организационные методы (сравнительный и комплексный подходы), эмпирические методы (опрос, анкетирование, беседа), а также экспериментальные методы (констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты). Обработка результатов осуществлялась с использованием методов количественного и качественного анализа данных.

Психодиагностическое исследование проводилось с помощью следующих методик:

1. Методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003);
2. Тест смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева (2000);
3. Методика «Морфологический тест жизненных ценностей» В.Ф. Сопова и Л.В. Карпушиной (2001);
4. Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (2020).

В результате констатирующего эксперимента были выявлены следующие особенности эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов:

- у значительной части участников наблюдались повышенная тревожность, внутреннее эмоциональное напряжение, эмоциональная нестабильность и снижение жизненного тонуса;
- выявлены признаки снижения удовлетворённости жизнью и семейными отношениями, трудности осмысления жизненных целей и перспектив;
- часть супругов демонстрировала выраженные противоречия в системе жизненных ценностей и недостаточную согласованность ценностно-смысловых ориентаций;
- были выявлены трудности саморегуляции поведения, недостаточная гибкость в разрешении конфликтных ситуаций и сложности конструктивного взаимодействия в условиях семейного кризиса.

После анализа результатов констатирующего эксперимента был организован формирующий эксперимент, направленный на развитие эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

Для оценки эффективности программы участники были разделены на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальную группу вошли супруги, продемонстрировавшие наиболее низкие показатели эмоционально-личностного благополучия. Коррекционно-развивающая

работа проводилась только с экспериментальной группой, тогда как контрольная группа участия в программе не принимала.

Для оценки эффективности разработанной программы после формирующего этапа был проведён контрольный эксперимент с использованием тех же психодиагностических методик, что и на констатирующем этапе исследования.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного эксперимента показал положительную динамику показателей эмоционально-личностного благополучия супругов экспериментальной группы:

- наблюдалось снижение уровня тревожности, эмоционального напряжения и эмоциональной нестабильности;
- повысились показатели удовлетворённости жизнью, эмоциональной устойчивости и активного отношения к жизненной ситуации;
- произошёл рост осмысленности жизни, целенаправленности и субъективного ощущения управляемости собственной жизнью;
- были выявлены позитивные изменения в системе жизненных ценностей и степени их реализации;
- улучшились показатели саморегуляции поведения, способности к конструктивному взаимодействию и совместному преодолению кризисных ситуаций.

Сравнительный количественный и качественный анализ результатов показал, что в контрольной группе существенной положительной динамики выявлено не было, тогда как в экспериментальной группе изменения носили выраженный и устойчивый характер. Это свидетельствует об эффективности разработанной психологической программы развития эмоционально-личностного благополучия супругов в период семейных кризисов.

Таким образом, результаты исследования подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что разработанная психологическая программа способствует развитию эмоционально-личностного благополучия супругов в период

семейных кризисов, снижению выраженности негативных эмоциональных состояний, укреплению эмоциональной устойчивости, развитию навыков конструктивного взаимодействия и повышению ресурсов семейной системы.

Проведённое исследование позволяет сделать вывод о том, что эмоционально-личностное благополучие супругов является важнейшим условием устойчивости семейной системы и успешного преодоления кризисных периодов брака. Разработка и внедрение психологических программ, направленных на развитие эмоционально-личностного благополучия супругов, представляет значительную практическую ценность для системы психологического консультирования и сопровождения семьи.

Полученные результаты подтверждают достижение цели исследования и решение поставленных задач.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алешина Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. М., 1985. 262 с.
2. Алимбаева Р.Т., Мартаева А.У. Субъективное благополучие и удовлетворённость жизнью // Инновационная наука. 2016. № 11-3. С. 142–143.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
4. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. М.: Смысл, 2001. 416 с.
5. Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2000. 440 с.
6. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 398 с.
7. Бочарова Е.Е. Психологическое благополучие личности: современные подходы к исследованию // Известия Саратовского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2012. Т. 12. № 3. С. 65–70.
8. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2006. 351 с.
9. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия: краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001. 144 с.
10. Василенко Е.А. Семейные кризисы и особенности их переживания супругами // Психологическая наука и образование. 2010. № 5. С. 87–95.
11. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
12. Весна Е.Б., Ширяев О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: монография. Петропавловск-Камчатский: КамчГУ, 2012. 247 с.

13. Галияхметова Л.И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворённость жизнью: проблема взаимосвязи // Вестник Башкирского университета. 2015. № 3. С. 1114–1118.
14. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия семьи. СПб.: Сфера, 1994. 160 с.
15. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М.: Изд-во МГУ, 1987. 176 с.
16. Гришина Н.В. Психология конфликта. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 544 с.
17. Данильченко Т.В. Психологическое благополучие личности как предмет психологических исследований // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 87–95.
18. Долгова В.И., Белякова Е.Г. Психологическое благополучие личности: современные подходы к исследованию // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2013. Т. 6. № 4. С. 82–87.
19. Дружинин В.Н. Психология семьи. 3-е изд. СПб.: Питер, 2006. 176 с.
20. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 320 с.
21. Жукова Н.А. Эмоциональное благополучие личности в системе психологического знания // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 6 (49). С. 214–217.
22. Захаров А.И. Психология семейных конфликтов. СПб.: Союз, 2000. 224 с.
23. Зеер Э.Ф. Психология жизненных кризисов личности. Екатеринбург: Деловая книга, 2005. 276 с.
24. Идобаева О.А. К вопросу о психолого-педагогической модели формирования психологического благополучия личности // Вестник МГЛУ. 2013. № 7 (667). С. 93–100.
25. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.

26. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учеб. пособие. М.: Гардарики, 2005. 320 с.
27. Карапетян Л.В. Психологическая концепция эмоционально-личностного благополучия: дис. д-ра психол. наук. Екатеринбург, 2018. 494 с.
28. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Исследование параметров эмоционально-личностного благополучия российских студентов (окончание) // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2018. № 3. С. 60–75.
29. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Эмоционально-личностное благополучие. Екатеринбург: Изд-во Уральского ин-та ГПС МЧС России, 2017. 236 с.
30. Ковалев С.В. Психология семейных отношений. М.: Педагогика, 1987. 160 с.
31. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. М.: Академический проект, 1999. 240 с.
32. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний: Пер. с чешск. М.: Медицина, 1991. 336 с.
33. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.
34. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004. 343 с.
35. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / Под ред. В.Ю. Большакова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. С. 476–510.
36. Куликов Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
37. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. СПб.: СПбГУ, 2003. 104 с.
38. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.

39. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. 2006. № 2. С. 85–105.
40. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.
41. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
42. Малярчук Н.Н. Психология супружеских конфликтов. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2009. 180 с.
43. Моросанова В.И. Стиль саморегуляции поведения человека. М.: Когито-Центр, 2004. 44 с.
44. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.
45. Мясищев В.Н. Психология отношений. М.: Изд-во МПСИ, 2005. 400 с.
46. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. СПб.: Речь, 2004. 392 с.
47. Обозов Н.Н. Межличностные отношения. Л.: Изд-во ЛГУ, 1979. 152 с.
48. Олифиревич Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2006. 360 с.
49. Подольский А.И., Карабанова О.А., Идобаева О.А., Хейманс П. Психоэмоциональное благополучие современных подростков и ресурсы его повышения: опыт международного исследования // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. № 2. С. 10–21.
50. Роджерс К. Брак и его альтернативы: позитивная психология семейных отношений: Пер. с англ. М.: Этерна, 2006. 320 с.
51. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с.

52. Самоукина Н.В. Кризисы семейных отношений. М.: Институт психотерапии, 2008. 192 с.
53. Самоукина Н.В. Психология и психотерапия семейных конфликтов. М.: Институт психотерапии, 1999. 288 с.
54. Сатир В. Вы и ваша семья: руководство по личностному росту: Пер. с англ. М.: Апрель-Пресс; Институт общегуманитарных исследований, 2007. 288 с.
55. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2007. 350 с.
56. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2006. 208 с.
57. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия: руководство. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. 24 с.
58. Сопов В.Ф., Карпушина Л.В. Морфологический тест жизненных ценностей: руководство по применению. Самара: Изд-во СамИКП, 2002. 56 с.
59. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 284 с.
60. Столин В.В., Романова Т.Л., Бутенко Г.П. Опросник удовлетворенности браком // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 1984. № 2. С. 54–60.
61. Титаренко В.Я. Семья и личность. М.: Мысль, 1987. 352 с.
62. Фесенко П.П., Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–121.
63. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2002. 336 с.
64. Фопель К. Технология ведения тренинга: теория и практика. М.: Генезис, 2003. 272 с.
65. Франкл В. Человек в поисках смысла: Пер. с англ. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

66. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: Пер. с англ. СПб.: Питер, 2002. 224 с.
67. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение: Пер. с англ. СПб.: Питер, 2007. 607 с.
68. Черников А.В. Системная семейная терапия: интегративная модель диагностики. М.: Класс, 2001. 208 с.
69. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2004. 180 с.
70. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–121.
71. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: учеб. пособие для вузов. 2-е изд. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2006. 768 с.
72. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. 3-е изд. СПб.: Питер, 2002. 656 с.
73. Юркевич В.С. Психология семейных отношений. М.: Академия, 2010. 256 с.
74. Яремчук С.В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 85–95.
75. Ainsworth M.D.S., Blehar M.C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1978. 391 p.
76. Bodenmann G. Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning // Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping / Ed. by T.A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann. Washington, DC: American Psychological Association, 2005. P. 33–49.
77. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1. Attachment. N.Y.: Basic Books, 1969. 401 p.
78. Bradburn N.M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. 318 p.

79. Deci E.L., Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. № 4. P. 227–268.
80. Diener E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. № 3. P. 542–575.
81. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress // *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125. № 2. P. 276–302.
82. Duvall E.M. *Family Development*. Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1957. 533 p.
83. Gottman J.M., Levenson R.W. The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period // *Journal of Marriage and Family*. 2000. Vol. 62. № 3. P. 737–745.
84. Gross J.J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences // *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39. № 3. P. 281–291. DOI: 10.1017/S0048577201393198.
85. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52. № 3. P. 511–524. DOI: 10.1037/0022-3514.52.3.511.
86. Hill R. *Families under Stress: Adjustment to the Crises of War Separation and Reunion*. N.Y.: Harper & Brothers, 1949. 443 p.
87. Johnson S.M. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. 2nd ed. N.Y.: Brunner-Routledge, 2004. 361 p.
88. Karney B.R., Bradbury T.N. The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research // *Psychological Bulletin*. 1995. Vol. 118. № 1. P. 3–34. DOI: 10.1037/0033-2909.118.1.3.
89. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. N.Y.: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
90. Maslow A.H. *Motivation and Personality*. N.Y.: Harper & Row, 1954. 411 p.

91. McCubbin H.I., Patterson J.M. The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation // *Marriage and Family Review*. 1983. Vol. 6. № 1–2. P. 7–37. DOI: 10.1300/J002v06n01_02.
92. Mikulincer M., Shaver P.R. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. N.Y.: Guilford Press, 2007. 578 p.
93. Olson D.H., McCubbin H.I., Barnes H.L., Larsen A.S., Muxen M.J., Wilson M.A. *Families: What Makes Them Work*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, 1983. 304 p.
94. Reiss D. *The Family's Construction of Reality*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1981. 426 p.
95. Revenson T.A., Kayser K., Bodenmann G. *Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping*. Washington, DC: American Psychological Association, 2005. 208 p.
96. Rogers C.R. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin, 1951. 560 p.
97. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. № 6. P. 1069–1081.
98. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.
99. Satir V. *Conjoint Family Therapy*. 3rd ed. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1983. 289 p.
100. Walsh F. *Strengthening Family Resilience*. 2nd ed. N.Y.: Guilford Press, 2006. 384 p.
101. Waterman A.S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64. № 4. P. 678–691.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Инструкция обработки ответов по методике «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова (2003)

Ответы респондентов обрабатываются следующим образом: необходимо суммировать баллы по каждой шкале в соответствии с ключом к шкалам.

Ключ к шкалам:

(8) Ак: 13, 17, 23, 28, 44, 46, 48, 50

(7) Бо: (3), 6, 8, (17), (38), 39, (50)

(8) То: 1, 7, 14, 18, 27, 43, 55, 57

(7) Ра: 4, 8, 25, 31, 35, 37, 41

(8) Сп: 5, 9, 10, 12, 21, 24, 30, 35

(8) Ус: 16, 20, 29, 34, 51, 53, 54, 56

(9) Уд: 2, 15, 22, 26, 33, 40, 45, 47, 52

(6) По: 11, 19, 32, 36, 42, 49

Следует учесть, что шкала «Бо» содержит инвертированные пункты (взяты в скобки). По выделенным пунктам в суммарный балл шкалы идет разность, определяемая по формуле: $S = 8 - M$, где M – балл, написанный испытуемым, S – балл, который войдет в сумму сырых баллов данной шкалы.

Вместо формулы можно использовать таблицу для пересчёта:

Балл, написанный испытуемым	1	2	3	4	5	6	7
Балл, учитываемый при суммировании	7	6	5	4	3	2	1

Инструкция обработки ответов по тесту смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева (2000)

Первые три шкалы («цели», «процесс», «результат») представляют собой смысложизненные ориентации в трех временных координатах – будущем, настоящем и прошлом. Две другие шкалы («локус контроля-Я» и «локус контроля-Жизнь») характеризуют два разных аспекта внутреннего локуса контроля. Также вычисляется общий показатель осмысленности жизни (интегральный показатель) на основании суммы баллов по всем 20 пунктам методики.

Направлен на вычисление общего показателя осмысленности жизни (интегральный показатель) на основании суммы баллов по всем 20 пунктам методики (шкалы: «цели в жизни»; «процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни»; «результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией»; «локус контроля-Я (Я – хозяин жизни)»; шкала «Лocus контроля-жизнь, или управляемость жизни»).

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева Тест смысложизненных ориентаций представляет собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика, который был разработан авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла (Леонтьев Д. А., 2006).

Методика включает в себя 5 субшкал: Шкала «Цели в жизни». Баллы, набранные по данной шкале, позволяют оценить степень представленности в жизни испытуемого целей в будущем (наличие/отсутствие), которые придают жизни человека осмысленности, направленности и временную перспективу. Шкала «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни». Баллы по данной шкале характеризуют то, насколько интересным, эмоционально насыщенным и наполненным смыслом воспринимает испытуемый процесс своей жизни. Шкала «Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией». Данная шкала характеризует

Продолжение приложения 2

субъективную оценку испытуемого продуктивности и осмысленности прожитой части его жизни. Шкала «Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни)». Баллы по данной шкале отражают представления испытуемого о силе своей личности и об уверенности в своих способностях. Шкала «Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни». Баллы по данной шкале отражают степень уверенности испытуемого в собственных способностях контролировать свою жизнь. Первые три шкалы («цели», «процесс», «результат») представляют собой, собственно, смысложизненные ориентации в трех временных координатах – будущем, настоящем и прошлом. Две другие шкалы («локус контроля-Я» и «локус контроля-Жизнь») характеризуют два разных аспекта внутреннего локуса контроля. Также вычисляется общий показатель осмысленности жизни (интегральный показатель) на основании суммы баллов по всем 20 пунктам методики (Леонтьев Д. А., 2006).

Инструкция. Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

Обработка результатов. Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) -полюсу ее отсутствия.

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов.

Субшкала 1 (цели)- 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Таблица 18. Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя ОЖ (N=200 чел)

Шкалы	Мужчины		Женщины	
	М	Σ	М	σ
1 – Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
2 – Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
3 – Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 – ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 – ЛК-жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общий показатель ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Интерпретация результатов. Интерпретация субшкал:

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектёра, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другимшкалам СЖО.

2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие

баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, у которого, по ощущениям, все в прошлом, но также это прошлое способно придать смысл жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Инструкция обработки ответов по методике «Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)» В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной (2001)

В МТЖЦ выделяют два типа шкал: шкалы жизненных ценностей и шкалы жизненных сфер.

Шкалы жизненных ценностей:

1. Развитие себя – познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.
2. Духовное удовлетворение – руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными.
3. Креативность – реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность.
4. Активные социальные контакты – установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.
5. Собственный престиж – завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям.
6. Высокое материальное положение – обращение к факторам материального благополучия как главному смыслу существования.
7. Достижение – постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных факторов.
8. Сохранение собственной индивидуальности – преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

– Шкалы жизненных сфер:

– Профессиональная жизнь.

– Образование.

– Семейная жизнь.

– Общественная активность.

– Увлечения.

– Физическая активность.

Инструкция: просим оценить Ваши желания и стремления, побуждающие Вас к определенным действиям, по 5-балльной шкале, проговаривая фразу:

«Для меня сейчас (ваша оценка) ...»

- если утверждение НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ, поставьте в бланке цифру «1»;
- если утверждение ИМЕЕТ НЕБОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру «2»;
- если утверждение ИМЕЕТ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру «3»;
- если утверждение ВАЖНО, поставьте цифру «4»;
- если утверждение ОЧЕНЬ ВАЖНО, поставьте цифру «5».

Ключ. Интерпретация. 1. Шкалы жизненных ценностей

Развитие себя

(+) Желание человека получать объективную информацию об особенностях своего характера, способностей и других характеристиках собственной личности. Стремление к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти неограниченны и в первую очередь в жизни необходимо добиться наиболее полной их реализации. Серьезное отношение к своим обязанностям, компетентность в делах, снисходительность к людям и их недостаткам и требовательность к себе.

(–) Тенденция к самодостаточности. Такие люди ставят, как правило, порог своим возможностям и считают, что его невозможно преодолеть. Обидчивы при вынесении негативной оценки их характеристикам или личностным качествам, проявляют равнодушие к оценке.

Духовное удовлетворение

(+) Стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах жизни. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни – делать только то, что интересно и приносит внутреннее удовлетворение. Идеалистичность во взглядах, приверженность к соблюдению этических норм в поведении и деятельности.

(–) Практикум. Поиск конкретной выгоды от взаимных отношений, результатов деятельности. Циничность, пренебрежение общественным мнением, общественными нормами.

Креативность

(+) Стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни. Стремление избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди устают от размеренного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое. Для них характерны изобретательность и увлеченность в самых обыденных ситуациях.

(–) Подавленность творческих наклонностей, стереотипность поведения и деятельности. Консерватизм, следование уже устоявшимся нормам и ценностям. Раздражает отсутствие привычного. Возможна ностальгия по прежним временам.

Активные социальные контакты

(+) Стремление человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто убеждены в том, что самое ценное в жизни – это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми. Часто это дружелюбные, общительные, непринужденные в общении, эмпатичные, социально активные личности.

(–) Нерешительность в общении с незнакомыми людьми, отсутствие спонтанности в высказывании, недоверие к другим людям, нежелание быть открытым.

Собственный престиж

(+) Стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется в первую очередь в своих суждениях, поступках и взглядах. Нуждается в социальном одобрении своего поведения. Самонадеян, категоричен в ситуации взаимодействия с людьми, зависимыми от него. Честолюбив.

(–) Человек не видит разницы в одобрении его поступков людьми с разными социальными статусами. Уступчив, избегает неудач, конфликтов. Лишен притязаний на статус лидера.

Достижения

(+) Стремление человека к достижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное – добиться этих целей. Часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.

(–) Безразличие к достижениям. Зависимость от того, как складываются внешние ситуации. Основное кредо «Поживем – увидим». Такие люди отличаются часто постановкой ближайших, конкретных целей. Иногда проявляют бессилие в стремлении достичь какую-либо дальнюю перспективную цель.

Высокое материальное положение

(+) Стремление человека к возможно более высокому уровню своего материального благосостояния, убежденность в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия.

Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки.

(–) Равнодушие к материальному достатку. Игнорирование материального достатка как ценности, к которой надо стремиться. Иногда характеризуется тенденцией к маргинальности.

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление человека к независимости от других людей. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни – это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций. Часто не доверяют авторитетам. Возможно яркое проявление таких черт, как высокий уровень самооценки, конфликтность, девиация поведения.

(–) Стремление к конформности, замкнутости, главное – не быть «белой вороной». Такие люди считают, что «выскочки» – люди невоспитанные, от которых можно ожидать непредсказуемых поступков. Такие люди не любят брать на себя ответственность.

2. Шкалы жизненных сфер

Сфера профессиональной жизни

(+) Высокая значимость для человека сферы его профессиональной деятельности. Эти люди отдают много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, считая при этом, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека.

Сфера обучения и образования

(+) Стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора. Они считают, что главное в жизни – это учиться и получать новые знания.

Сфера семейной жизни

(+) Высокая значимость для человека всего того, что связано с жизнью его семьи, отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни – это благополучие в семье.

Сфера общественной жизни

(+) Высокая значимость для человека проблем жизни общества. Такие люди вовлекаются в общественно-политическую жизнь, считая, что самое главное для человека – это его политические убеждения.

Сфера увлечений

(+) Высокая значимость для человека его увлечений, хобби. Такие люди отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна.

Сфера физической активности

(+) Отмечает значимость физической активности и физической культуры как элемента общей культуры для человека. Такие люди считают, что физическая культура необходима для гармонизации жизни человека, необходимо уметь чередовать интеллектуальную деятельность с физической, красота и внешняя привлекательность часто связаны со здоровым образом жизни, с физкультурой и спортом.

(–) По всем сферам знак минус говорит о незначимости или малой значимости данных сфер для отдельных людей. Это часто связано с возрастным периодом жизни и степенью удовлетворенности тех или иных потребностей.

Инструкция обработки ответов по методике «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой (2020)

Инструкция: предлагаем вам ряд высказываний об индивидуальных особенностях поведения человека. Последовательно прочитав каждое высказывание, определите, характерно ли оно для вас, и выберите один из пяти возможных вариантов ответов, отметив его в соответствующей графе.

Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не оценка, а лишь выявление индивидуальных особенностей.

Утверждения:

1. Не строю планы на будущее, так как обстоятельства могут их изменить.
2. Для успеха дела мне необходима программа действий.
3. В конце дня подвожу итоги того, что было сделано.
4. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
5. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
6. Как правило, мне трудно работать, когда я расстроен.
7. Всегда добиваюсь удовлетворяющего меня результата.
8. Цели на будущее детально планирую.
9. Накануне Нового года оцениваю, что удалось сделать в уходящем году.
10. Я всегда замечаю изменение ситуации и использую это в своих интересах.
11. Начиная работу, не считаю необходимым заранее продумать свои действия и их последовательность.
12. Без труда переключаюсь на новое дело.
13. После ссоры с близким человеком не могу следовать намеченному на день плану.
14. Проявляю упорство в решении сложной задачи.

Продолжение приложения 4

15. Не задумываюсь много о жизненных целях, скорее «плыву по течению».

16. Принимаясь за выполнение сложного дела, делю его на этапы.

17. Не оцениваю промежуточные итоги работы, считая это необязательным.

18. Мне трудно вовремя учесть изменение обстоятельств.

19. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.

20. Результат моей работы часто зависит от моего настроения.

21. Не отступаю от начатого дела в любых условиях.

22. Заранее планирую свою жизнь.

23. Мне не свойственно подводить итоги того, что было сделано за день.

24. Не всегда удается определить главные условия достижения задуманного.

25. Легко адаптируюсь в новых ситуациях.

26. Для выполнения дела мне нужно определить последовательность своих действий.

27. Допускаю много ошибок, когда волнуюсь.

28. Настойчиво стремлюсь добиться нужного результата.

Таблица 19. Ключ к методике «ССПМ–2020»

Интегральная шкала	Шкалы	Утверждения
Общий уровень саморегуляции	Планирование целей	1R, 8, 15R, 22
	Моделирование значимых условий достижения целей	4R, 10, 18R, 24R
	Программирование действий	2, 11R, 16, 26
	Оценивание результатов	3, 9, 17R, 23R
	Гибкость	5, 12, 19, 25
	Надежность	6R, 13R, 20R, 27R
	Настойчивость	7, 14, 21, 28