

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: КОМПЛЕМЕНТАРНІСТЬ СОЦІАЛЬНО-ОСОБИСТІСНОГО  
СТАТУСУ ЧЛЕНІВ ПОДРУЖЖЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК  
СІМЕЙНОЇ ГАРМОНІЇ**

Виконала: студентка II курсу,  
групи 8.0539-Зп-з  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: 053 Психологія  
Калашнікова Ольга Олександрівна  
Керівник: к. психол. н.,  
викладач кафедри психології  
Труляєв Р. О.  
Рецензент: к.пед.н., доцент кафедри  
психології Пономаренко О.В.

Запоріжжя  
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет \_\_\_\_\_ соціальної педагогіки та психології  
Кафедра \_\_\_\_\_ психології  
Рівень вищої освіти \_\_\_\_\_ магістр  
Спеціальність \_\_\_\_\_ 053 Психологія  
Освітня програма \_\_\_\_\_ Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к. психол. н. доцент Н. О. Губа

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Калашніковій Ользі Олександрівні

1. Тема роботи Комплементаність соціально-особистісного статусу членів подружжя як психологічний чинник сімейної гармонії

керівник роботи Труляєв Р. О., к. психол. н., викладач кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від \_\_\_\_\_ «14» липня 2020 року № 1032-с

2. Термін подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) здійснити теоретичний аналіз проблеми детермінації міжособистісних відносин чоловіка та жінки їх соціальним статусом; обґрунтувати методологічну базу дослідження впливу соціального статусу членів подружжя на їх міжособистісні взаємини; дослідити та визначити особливості міжособистісних відносин між чоловіком та жінкою в залежності від соціального статусу подружжя; скласти програму оптимізації переживання психологічного благополуччя як інтегруючої характеристики міжособистісних відносин між чоловіком та жінкою.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 18 таблиць, 9 рисунків

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Труляєв Р. О.		
Розділ 1	Труляєв Р. О.		
Розділ 2	Труляєв Р. О.		
Розділ 3	Труляєв Р. О.		
Висновки	Труляєв Р. О.		
Додатки	Труляєв Р. О.		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2020 р.	Виконано
2.	Робота над вступом	лютий 2020 р.	Виконано
3.	Робота над першим розділом	березень-квітень 2020 р.	Виконано
4.	Робота над другим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
5.	Робота над третім розділом	вересень-жовтень 2020 р.	Виконано
6.	Написання висновків	жовтень 2020 р.	Виконано
7.	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
8.	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_

(підпис)

О.О. Калашнікова \_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи \_\_\_\_\_

(підпис)

Р.О. Труляєв \_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_

(підпис)

О.М. Грединарова \_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра - 104 стор., 18 табл., 9 рис., 82 джерела.

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки подружньої пари.

Предмет дослідження – вплив соціально-особистісного статусу членів подружжя на характер міжособистісних взаємин членів подружжя.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємин подружжя з урахуванням соціального статусу чоловіка та жінки.

Гіпотеза дослідження: соціально-особистісний статус позначається на характері міжособистісних стосунків подружньої пари. Оптимальним з точки зору досягнення максимальної сімейної гармонії є компліментарність (відповідність, рівність) соціально-особистісного статусу чоловіка та дружини.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та емпіричних даних, виявлення стану досліджуваної проблеми, визначення основних понять дослідження; емпіричні: спостереження, проєктивні методи, бесіда, психологічне діагностування.

Наукова новизна роботи полягає у виявленні особливостей міжособистісних відносин в залежності від відповідності або розбіжності соціального статусу у подружній парі. Уточнено зміст внутрішніх чинників сімейної гармонії та психологічного благополуччя у подружньому житті як інтегрального показника спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, яке суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Матеріали роботи можуть бути використані сімейними консультантами, психологами та психотерапевтами.

СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС, ОСОБИСТІСНИЙ СТАТУС, ГЕНДЕР,  
ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ,  
СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.

## SUMMARY

Kalashnikova O. O. Complementarity of the social and personal status of spouses as a psychological factor of family harmony.

The qualification work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (82 items), 6 appendixes on 42 pages. The qualifying work volume is 100 pages long of the main text. There are 18 tables and 9 illustrations.

The qualification work examines the influence of the social and personal status of members of a married couple on the content and nature of their relationship, the key indicator of the quality of which was the indicator of their subjective and psychological well-being. As a result of the study, it has been consistently and reasonably proved that the complementarity of the social and personal status of a husband and wife is an important condition for achieving maximum family harmony in married life.

The research object: the research the interpersonal relations of the members of a married couple.

The research subject: the influence of the social and personal status of spouses on the nature of their interpersonal relations.

The research goal: is to theoretically substantiate and empirically investigate the features of the relationship between spouses, taking into account the social status of a husband and wife.

The research tasks are:

- To carry out a theoretical analysis of the problem of determination of interpersonal relations between husband and wife by social status.
- Substantiate the methodological basis for empirical research of the influence of the social status of spouses on their interpersonal relationships.
- Explore and determine the characteristics of interpersonal relations between husband and wife, depending on the social status of the members of the married couple.
- Make a program for optimizing the experience of social well-being as an integrative characteristic of interpersonal relations between husband and wife.

In the Chapter 1 «Social status as a factor of interpersonal relations between spouses: theoretical and methodological foundations» highlights the theoretical aspects of the study of interpersonal relations in the process of gender interaction. The phenomenon of harmonious interpersonal relations of members of a married couple is considered from the standpoint of general psychological analysis. Possible directions and gender aspects of the influence of social status on the interpersonal relations of a married couple are revealed.

In the Chapter 2 «An Empirical Study of Marital Harmony of Spouses in the Conditions of Complementarity of the Social Status of Husband and Wife» describes the organization and procedure for conducting an empirical study of the influence of the social status of members of a married couple on their relationships, during which the plan of a formative experiment was used. The features of the formation of research groups are described - one with a complementary social status and two with a non-complementary social status. The research results obtained are analyzed and interpreted using various statistical criteria. The essence of the influence of the individual social status of each of the spouses on the general nature of their relationship and the degree of satisfaction with married life is empirically reflected.

In the Chapter 3 «The program of measures to establish harmony in interpersonal relations of spouses», the initial data and the structure of the psychocorrectional program for optimizing the relations of spouses, developed on the basis of the data obtained as a result of the forming experiment, are presented. The effectiveness of the proposed program was assessed using statistical criteria.

As a result of the ascertaining stage of the experiment, it was found that married couples with different ratios of their social statuses statistically significantly differ from each other in terms of the quality of relationships, subjective well-being and satisfaction with married life. At the same time, more optimal indicators according to the listed criteria were recorded in couples with complementary social status.

Key words: family, social status, personal status, complementarity of social status, gender, interpersonal relations, psychological well-being, subjective well-being.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС ЯК ЧИННИК МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ПОДРУЖЖЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ .....	10
1.1. Теоретичні аспекти дослідження міжособистісних стосунків у гендерній взаємодії.....	10
1.2. Гармонія міжособистісних стосунків членів подружжя як предмет психологічного дослідження .....	17
1.3. Гендерні аспекти впливу соціального статусу на міжособистісні взаємини.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ ГАРМОНІЇ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ КОМПЛЕМЕНТАРНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ ЧОЛОВІКА ТА ДРУЖИНИ .....	43
2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження впливу соціального статусу членів подружжя на їх взаємостосунки .....	43
2.2. Результати та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	58
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЗАХОДІВ ЩОДО НАЛАГОДЖЕННЯ ГАРМОНІЇ У МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИНАХ ПОДРУЖЖЯ.....	85
3.1. Обґрунтування і структура програми налагодження гармонії у міжособистісних відносинах подружжя.....	85
3.2. Оцінка ефективності програми налагодження гармонії стосунків членів подружжя.....	89
ВИСНОВКИ.....	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	99
ДОДАТКИ.....	105

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне українське суспільство переживає динамічні перетворення соціальних відносин, у ході яких змінюються зразки гендерної взаємодії, партнерських стосунків, ролі та статусу чоловіків і жінок у суспільстві та, зокрема, в міжособистісних відносинах. Наразі спостерігається поява нових змістів та «відтінків» міжособистісних стосунків у ході гендерної взаємодії. Це в свою чергу виявляється в чіткому розмежуванні конституціональних та соціокультурних аспектів при дослідженні психологічної природи чоловічих та жіночих проявів, що описуються поняттями статі та гендеру.

Важливість дослідження особливостей міжособистісних відносин з урахуванням впливу соціального статусу чоловіка та жінки обумовлена тим, що життєві стратегії особистості підпорядковуються змінам, перетворенню умов та ситуацій життя у відповідності до цінностей, які траншуються соціумом. Сама природа капіталістичного державного устрою, за яким влаштована сучасна Україна, передбачає майнову та соціальну нерівність, що в наслідковому результаті розділяє навіть близьких людей за критерієм їх соціального положення та прибутку.

Соціальний аспект життя одночасно і зумовлює, і визначає ступінь адаптації особистості до змін в усіх сферах життєдіяльності та певні очікування від майбутнього, позначаючись на рівні домагань особистості й ступені їх реалізації в реальних умовах. Не є виключенням і сфера міжособистісних стосунків чоловіка та жінки.

Теоретичне осмислення проблеми гендеру розкривають зарубіжні психологи – Ш. Берн, Д. Майерс, К. Ріфф, П. Тілліх. Вплив ціннісних орієнтацій та установ партнерів у міжособистісних відносинах досліджували Т. Говорун, С. Мінухін, Д. Плек;, які розглядали механізми



виникнення симпатії, динаміку емоційних стосунків від атракції до кохання. Сутність феномену кохання, його типологію, причини та прояви невротичного кохання досліджували А. Маслоу, Р. Мей, Е. Фромм. Гендерна специфіка уявлень про характер міжособистісних відносин досліджувались крізь призму розуміння психологічного благополуччя та сімейної гармонії. Як вважає О. Здравомислова такий підхід дозволяє побачити як структурні, так і міжособистісні підстави міжособистісних відносин. Дослідження проблеми благополуччя особистості традиційно пов'язують з такими дослідниками як М. Аргайл, Н. Брандбурн, І. Джидар'ян, К. Ріфф, Е. Дінер, Е. Носенко. Останні вкладали у розуміння даного феномену поняття щастя, задоволеності життям, позитивної емоційності, психологічного здоров'я.

Незважаючи на великий спектр проведених досліджень залишається відкритим питання впливу соціального статусу чоловіка та жінки на таку інтегральну характеристику міжособистісних відношень як психологічне благополуччя, зокрема, його гендерні відзнаки, що визначають не тільки диференціацію, але й особливості міжособистісних взаємовідносин та в сукупності визначають рівень сімейної гармонії подружньої пари.

Викладені міркування зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Комплементарність соціально-особистісного статусу членів подружжя як психологічний чинник сімейної гармонії».

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки подружньої пари.

Предмет дослідження – вплив соціально-особистісного статусу членів подружжя на характер їх міжособистісних взаємин.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємин подружжя з урахуванням соціального статусу чоловіка та жінки.

Гіпотеза: соціально-особистісний статус позначається на характері міжособистісних стосунків подружньої пари. Оптимальним з точки зору досягнення максимальної сімейної гармонії є компліментарність (відповідність, рівність) соціально-особистісного статусу чоловіка та дружини.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми детермінації міжособистісних відносин чоловіка та жінки соціальним статусом;
2. Обґрунтувати методологічну базу емпіричного дослідження впливу соціального статусу членів подружжя на їх міжособистісні взаємини;
3. Дослідити та визначити особливості міжособистісних відносин між чоловіком та жінкою в залежності від соціального статусу подружжя;
4. Скласти програму оптимізації переживання психологічного благополуччя як інтегруючої характеристики міжособистісних відносин між чоловіком та жінкою.

Методи дослідження. У роботі використовувались теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та емпіричних даних, виявлення стану досліджуваної проблеми, визначення основних понять дослідження) та емпіричні (спостереження, проєктивні методи, бесіда, психологічне діагностування) методи дослідження. Для обробки емпіричних даних використовувались статистичні методи: Н-критерій Крускала-Уолліса та  $\phi^*$ -кутове перетворення Р. Фішера. Узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів класифікації та узагальнення емпіричних даних.

У дослідженні було використано наступний психодіагностичний інструментарій: опитувальник «Виявлення специфіки стосунків і умов взаємодії в парі» (Ю. Дмитрук); методика «Визначення узгодженості цінностей і рольових очікувань у парі» (Г. Волкова); методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» в російськомовній адаптації М. В. Соколової; методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової, П. Фесенко); методика «Діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі).

Наукова новизна результатів дослідження полягає у виявленні особливостей міжособистісних відносин в залежності від відповідності або розбіжності соціального статусу у подружній парі. Уточнено зміст внутрішніх чинників сімейної гармонії та психологічного благополуччя у подружньому

житті як інтегрального показника спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, яке суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Практичне значущість результатів дослідження полягає у розробці та апробуванні програми налагодження сімейної гармонії, підвищення рівня переживання суб'єктивного благополуччя у міжособистісних відносинах як інтегральної характеристики міжособистісних відносин між чоловіком та дружиною. Програма може знайти широке використання у професійній діяльності практичних психологів, соціальних працівників, фахівців служб знайомств. Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувались якісним теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень роботи, використанням надійного та валідного психодіагностичного інструментарію, поєднанням кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, застосуванням сучасних методів математичної статистики та автоматизації процедури обробки результатів за рахунок використання пакету статистичних програм.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 82 джерел та додатків на 42 сторінках. Загальний обсяг основного тексту складає 104 сторінки. Робота містить 18 таблиць та 9 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС ЯК ЧИННИК МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ПОДРУЖЖЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ

#### 1.1. Теоретичні аспекти дослідження міжособистісних стосунків у гендерній взаємодії

Ставлення до іншої людини, до людей в цілому складає основну тканину життя людини, визначає рівень її особистісного розвитку, її внутрішньо-змістовну сутність та є «серцевиною» морально-етичної сторони життя людини. Те, до чого прагне особистість цілком визначається моральними нормами, якими вона керується у повсякденному житті. Цим же визначається і характер ставлення до людей, ступінь доброзичливості в процесі спілкування з оточуючими [52]. С. Рубінштейн підкреслює, що психологічний аналіз людського життя, який спрямований на розкриття відносин людини до інших людей, становить ядро справді «життєвої психології» [52].

В свою чергу на думку В. М'ясищева відносини – це інтегральна система вибіркових свідомих зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності, яка виражається в діях, реакціях і переживаннях людини та відображає її основні потреби й інтереси [46].

Система відносин індивіда зі світом в широкому розумінні даного явища (люди, речі, природні явища) утворюють внутрішній світ людини. Тобто характер та спосіб взаємних впливів людей один на одного суб'єктивно переживаються й оцінюються ними в процесі прояву різних видів соціальних статусів. Автор розрізняє дві групи почуттів, на основі яких складаються емоційно-особистісні відносини:

- кон'юнктивні – почуття, які зближують людей, об'єднують їх, люди, які відчують їх демонструють готовність до співпраці і спільних дій;

- диз'юнктивні почуття – роз'єднують людей, викликають небажання співпрацювати [46].

На думку М. Обозова міжособистісні відносини являють собою систему розрізнення та встановлення зв'язків між людьми в формі почуттів, суджень і звернення один до одного. Переважання певного типу стосунків надає людському життю діаметрально протилежного сенсу та спрямованості. Іншими словами, міжособистісні стосунки включають систему настанов, ціннісних орієнтацій, очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють один одного в процесі міжособистісної взаємодії. Система стосунків утворює відповідну соціально-психологічну і духовну атмосферу, в якій живе людина [49]. В першу чергу позитивний аспект взаємодії у процесі становлення і розвитку взаємовідносин між людьми передбачає необхідність взаєморозуміння між ними. Адекватність взаєморозуміння є точність психічного відображення однією особою іншої. Ідентифікація у взаєморозумінні являє собою ототожнення індивідом своєї особистості з особистістю іншого індивіда. В цьому випадку проявляється механізм порівняння явищ, предметів і образів. І як цілеспрямований процес ідентифікація він закінчується визначенням схожості або відмінності між двома особистостями в свідомості кожного з них [47].

Міжособистісні стосунки зароджуються та розвиваються в суспільних відносинах. Складний багатоплановий процес встановлення контактів між людьми породжується потребами. Він включає в себе обмін інформацією, сприймання і розуміння чоловіка та жінки, вироблення спільної стратегії взаємодії. Взаємодія – це процес безпосереднього чи опосередкованого впливу суб'єктів один на одного, що породжує їхню взаємозумовленість і взаємозв'язок між ними [19].

У структурі стосунків між людьми М. Кошенова виділяє три взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий. Особливістю взаємодії є її детермінованість, коли кожна з сторін взаємодії виступає як причина певної поведінки та ставлення до іншої і, як наслідок,

одночасного зворотного впливу протилежної сторони. Якщо в процесі взаємодії між чоловіком та жінкою виникають суперечності, то це призводить до необхідності пошуку шляхів і засобів їхнього розв'язання. Це стимулює розвиток здатності людини до саморозвитку, самовдосконалення та встановлення нових взаємин як між окремими групами людей, так і соціальних взаємовідносин, загалом, які складаються в процесі міжособистісної взаємодії [32].

За визначенням М. Обозова взаєморозуміння – це спосіб налагодження відносин між окремими людьми, соціальними групами, що передбачає обмін думками, цінностями, вивчення досвіду, при якому максимально враховується на практиці погляд чи позиція сторін, що спілкуються. Інакше кажучи, взаєморозуміння це найважливіший показник успішності соціально-психологічного спілкування, об'єктивною основою якого є спільність інтересів, поглядів, цілей тощо. Воно має винятково важливе значення для успішної міжособистісної взаємодії, у процесі якої суб'єктивний світ однієї людини розкривається для іншої. Людина самовиражається і самостверджується, виявляючи свої індивідуальні властивості [49].

Навіть при поверховому погляді на міжособистісні стосунки стає зрозумілим їх каузальний, детермінований, взаємозумовлений характер. Так чи інакше, але в основі людських стосунків лежить ставлення особистості. Ставлення – це позиція особистості щодо оточення і до самої себе, що зумовлює певний характер її поведінки стосовно будь-кого [40]. Вияви відношення пов'язані з емоційними переживаннями. Тому, міжособистісні стосунки – це суб'єктивні зв'язки та відношення, які існують між людьми. Це певна система міжособистісних настанов, ціннісних орієнтацій, очікувань, які визначають зміст спільної життєдіяльності людей [16].

Функції стосунків виявляються в розрізненні їх змісту, психологічного сенсу для партнерів. Головним критерієм розрізнення міжособистісних стосунків виступає рівень включення особистості в стосунки [24]. Найбільше включення індивідуальних характеристик особистості відбувається у дружніх,

подружніх стосунках. Стосунки знайомства, приятелювання обмежуються включенням у взаємодію переважно видових та соціокультурних особливостей особистості [51].

Аналізуючи гендерний аспект міжособистісних відношень Є. Ільїн зазначає, що чоловіче ставлення до навколишнього світу характеризується напористістю, самовпевненістю, орієнтацією на самоконтроль [28]. Для того щоб довести свою особливість та відокремленість від оточення, що складає базову потребу в структурі особистості чоловіка, необхідно маніпулювати кимось із оточення, переконуючись таким чином у своїй незалежності. Згідно автору, чоловік переконаний, що стояти на вершині ситуації – це необхідна умова для його виживання. Ця установка не визнає альтернативного партнерського стилю, який властивий жіночій психології. Не випадково тому склалася думка, що чоловіки більш люблять себе, зацикленні на власному «Его», ніж жінки [27, 274].

З огляду на це, гендерний розподіл індивідів визначає сприйняття відмінностей, характерних для психіки і поведінки людини. Д. Колесов і Н. Сельверов вказують: «Жінка може бути розумнішою і здібнішою багатьох чоловіків і прекрасно це усвідомлювати, але їй хочеться (це психологічна потреба), щоб конкретний її обранець був все ж за цими ознаками вище її, хоча б трохи» [31; 30].

Тому гендерну систему слід розглядати не лише як ідеї та інститути, але й як поведінку індивідів й усі види комунікативної інтеракції, сукупність соціальних ролей, що приписуються індивіду [31].

О. Зравомислова зазначає, що трансформаційні процеси, які відбуваються в сучасному суспільстві та економічні, політичні, культурні зміни зумовлюють прояв і функціонування полярних гендерних стереотипів. Отже, гендерні відносини являють собою різновид соціально-психологічних відносин і мають подібні з іншими детермінанти. Вони залежать від таких чинників як гендерні уявлення, стереотипи, установки, гендерна ідентичність особистості

або груп, які відображають соціальні уявлення, стереотипи, установки і соціальну ідентичність [25].

У структурі особистості Л. Савінов виділяє наступні рівні: загально-видовий; соціокультурний; психологічний; індивідуальний [53]. Основою для формування гендерних відносин, характерних для всіх рівнів є:

- поляризація;
- диференціація позицій чоловіків і жінок як двох гендерних груп;
- феномени нерівності;
- домінування;
- влада;
- підпорядкування [25].

Важливим критерієм для кваліфікації наявності міжособистісних стосунків є момент вибіркової в процесі взаємодії з оточуючими людьми. Ознакою наявності між людьми міжособистісних стосунків є свідомий добровільний вибір свого партнера по спілкуванню. Р. Коннелл визначає кількість ознак, що мають значення для встановлення та відтворення стосунків. Найбільшу вибіркочість виявляють стосунки дружби, подружні, кохання, найменшу – знайомства [31].

Додатковим критеріями розрізнення міжособистісних стосунків є дистанція між партнерами, тривалість та кількість контактів, норми стосунків, вимоги до умов контакту. Загальна психологічна закономірність в даному аспекті полягає у наступному: з поглибленням стосунків скорочується дистанція, збільшується частота контактів [15].

Відмінності емоційності між чоловіками і жінками можна розглядати на декількох рівнях. На одному рівні ми маємо справу зі здатністю розуміти емоційні стани інших (емпатія) та вмінням висловити це розуміння (емпатична експресія). На іншому нас цікавить переживання самою людиною своїх емоцій (емоційні переживання) та її спроможність ці емоції висловлювати та транслювати оточуючим (емоційна експресія) [59].



Як показують дослідження Т. Бендас, Т. Говорун, Є. Жорнікова, О. Завьялова, В. Знаков, І. Клецина, Д. Сочивко, чоловіки не гірше за жінок здатні визначати почуття інших і внутрішньо співпереживати їм, але вони зацікавлені в тому, щоб оточуючі не помітили цього в їх поведінці [15]. Чоловіки не бажають, щоб оточуючі бачили їх емпатичними, так як це не відповідає їх гендерній ролі та інтерпретується як слабкість. Чоловіки часто опиняються в ситуаціях, які вимагають від них прояву сили, незалежності, владності, прагнення до змагальності та конкуренції, тобто таких якостей, які навряд чи поєднуються з емпатійною чуйністю [26].

В плані переживання та вираження своїх емоційних переживань, то чоловіки і жінки мають практично комплементарну емоційність. Відмінність полягає лише в ступені інтенсивності виразу власних емоцій. Адже емоційна жорсткість вважається однією з найважливіших описових характеристик «справжнього чоловіка» [26].

Аналізуючи існуючі вектори простору гендерних міжособистісних відносин, В. Агеєв виділяє два таких вектори: горизонтальний, де основним параметром є диференціація ролей і статусів чоловіків і жінок та вертикальний, який визначається параметром ієрархічних позицій чоловіків і жінок або гендерних груп [1].

Різноманіття змістовних характеристик міжстатевих відносин С. Артманова зводить до двох альтернативних моделей: партнерської і домінантно-залежної. В рамках моделі партнерських відносин гендерні стосунки трактуються як відносини двох рівноправних суб'єктів, кожен з яких має власну цінність. Незважаючи на наявність індивідуалізованих цілей, кожен бере до уваги цілі і інтереси іншого. У таких відносинах найважливіше узгодження позицій і прагнень між партнерами. Спілкування і взаємодія тут відрізняються повагою і коректністю, умінням поставити себе на місце партнера, включитися в його проблеми та життєву ситуацію. Говорити про партнерські відносини можна тільки в тому випадку, коли такі установки властиві не одному з партнерів, а двом [4].

На протилежному полюсі стоїть домінантно-залежна модель відносин, яка не передбачає рівноправності позицій: тут одна сторона займає домінантну позицію, інша – залежну. У цьому випадку один суб'єкт відносин спонукає іншого підкоритися собі і враховувати цілі та інтереси, що не узгоджуються з прагненнями залежного партнера. Домінантна позиція включає до себе такі поведінкові прояви як впевненість в собі, незалежність, владність, демонстрація власної значущості, вміння настояти на своєму. Представник домінантної позиції прагне до суперництва, він зневажає слабкість і прагне до сили як до самодостатньої цінності [4].

Слід зазначити, що від інших типів гендерних відносин міжособистісні відносини відрізняє виражена емоційна складова, яка супроводжує весь процес формування і розвитку відносин. Крім того, в гендерних міжособистісних відносинах дуже значима роль особистісних особливостей учасників, а також процесу спілкування, на фоні якого відносини складаються і функціонують.

В якості моделі гендерних відносин міжособистісного рівня зазвичай розглядають сімейні (подружні) відносини. Оскільки, по-перше, тут найяскравіше представлені всі характерні ознаки міжособистісних відносин: реальний безпосередній контакт та інтенсивність спілкування, взаємна спрямованість суб'єктів відносин один на одного, виражена емоційна основа. По-друге, в подружніх стосунках явно відображена специфіка гендерних відносин, тобто тут різні соціокультурні приписи впливають на зміст сімейних ролей і їх виконання чоловіками і жінками [49]. Таким чином, досліджені закономірності та механізми функціонування сімейних взаємовідносин можна розглядати в якості моделі міжособистісних відносин між чоловіком і жінкою і визначати основні їх спрямування, ознаки та характеристики.

Слід підкреслити, що міжособистісні подружні стосунки підкоряються двом основним взаємодоповнюючим законам: закону гомеостазу (спрямованості на зберігання сталості і стабільності) та закону розвитку (динаміка відношень між чоловіком та жінкою буде носити нелінійний характер та проявлятися через кризи) [49].

Василюк Ф. Є визначає зовнішні й внутрішні умови, тип активності особистості й специфічну життєву необхідність головними характеристиками основних типів критичних ситуацій. Породжуючи психічну напруженість, кризи стимулюють розвиток особистості, тому супроводжуються рефлексією, ревізією життєвої ситуації, аналізом своїх можливостей і здібностей. Як результат, переживання кризи викликає створення нових сенсів особистості, перебудову психологічної структури особистості, зміну соціальної спрямованості та формування або корекцію уявлення про себе та свого партнера, усвідомлення складових власного благополуччя та їх впливу на міжособистісні відношення [12].

## **1.2. Гармонія міжособистісних стосунків членів подружжя як предмет психологічного дослідження**

Розглядаючи явище гармонії міжособистісних стосунків членів подружжя як цілісний психологічний феномен, слід підкреслити його комплексний, полідетермінований та системний (багатовимірний) характер. При першому наближенні до тлумачення поняття гармонії стосунків чоловіка та дружини, можна говорити про досягнення членами подружжя стану абсолютного психологічного благополуччя (або максимальне наближення до нього), основним джерелом якого є обопільне взаєморозуміння, підтримка та взаємне прийняття членами подружжя одне одного. Саме тому для глибокого розуміння явища гармонії у сімейних стосунках, необхідно зупинитися на розгляді феноменів суб'єктивного та психологічного благополуччя особистості в індивідуальному та сімейному житті.

Ряд дослідників (Ю. Бессонова, Н. Бредбурн, Е. Діннер, Л. Куліков, А. Маслоу, Е. Носенко, К. Ріфф, К. Роджерс, А. Созонтов) займалися проблемами психологічного та суб'єктивного благополуччя особистості, визначали ознаки, чинники та виявляли кореляційні зв'язки між задоволеністю

життям і різними внутрішніми і зовнішніми чинниками. На їх думку якість життя людини, її успішність, вміння швидко та уміло орієнтуватися у різноманітних життєвих ситуаціях залежить від ступеню переживання психологічного благополуччя [9, 33, 42, 46, 50, 56, 71, 73, 78].

Такі представники гуманістичної психології як А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Е. Еріксон, Е. Фромм займалися дослідженням основних «контурів» психологічного благополуччя. Так, психологічне благополуччя розглядалося ними як повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження творчого синтезу між відповідністю запитам соціального оточення і розвитком власної індивідуальності [3, 43, 45, 51, 63, 64].

Поняття «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being) було введено в рамках позитивної психології і часто використовується як близьке за значенням до поняття щастя. І. Джидар'ян під поняттям «благополуччя» розуміє наявність як спокійного і щасливого стану, так і життя в достатку з повною забезпеченістю [21]. Таке визначення охоплює як суб'єктивне, так і об'єктивне благополуччя. Психологічне благополуччя традиційно розглядається в контексті проблеми якості життя і, в цілому, визначається як оцінка задоволення, яке люди відчують щодо задоволення їх матеріальних і духовних потреб. Поряд з такими об'єктивними складовими якості життя, як тривалість життя, наявність дітей та їх кількість, фізичне здоров'я, матеріальне благополуччя, соціальна активність, виділяють в якості самостійної складової суб'єктивне благополуччя особистості [9].

Н. Бредбурн описував благополуччя в термінах, що включають стан щастя або нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності / незадоволеності життям. Продовжуючи дослідження Е. Діннер вводить поняття «суб'єктивного благополуччя», яке формується із суб'єктивної задоволеності життям, переважання позитивних або негативних афективних станів. Як зазначає автор, мова йде також про когнітивну сторону самоприйняття, про

інтелектуальну оцінку задоволеності різними сферами свого життя і емоційну сторону – домінування поганого чи хорошого настрою [73].

З позиції даного підходу розглядає благополуччя і Р. М. Шаміонов, визначаючи його як власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе значення для особистості з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності [9].

Розглядаючи оптимальний стан відносин між подружжям, або, іншими словами, стан благополуччя у міжособистісних стосунках між чоловіком та жінкою, можна спиратися на модель суб'єктивного благополуччя описану в термінах його когнітивних та афективних складових, що виражається наступною формулою: «Суб'єктивне благополуччя» = «задоволеність життям» + «афект», де «задоволеність життям» – це оцінка людиною її власної життя, а «афект» – це емоційна сторона досвіду міжособистісних відношень [73]

Особистість задоволена, коли майже немає розриву між існуючим станом і тим, що здається їй «ідеальною» ситуацією. Незадоволеність, в свою чергу, результат суттєвого розриву між даністю і ідеалом. Незадоволеність також може слідувати з порівняння себе з іншими людьми. Афект являє собою емоційну сторону. А позитивні та негативні емоції і стани пов'язані з повсякденним досвідом [51].

На основі досліджень М. Ягоди та в результаті інтеграції наявних знань з даного питання К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя, що складається з шести основних компонентів, а саме:

- 1) самоприйняття;
- 2) автономія;
- 3) наявність мети у житті;
- 4) позитивні відносини з іншим;
- 5) компетентність;
- 6) особистісний ріст [78].

К. Ріфф зазначала, що психологічне благополуччя – це інтегральний показник ступеню спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеню реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Теорія психологічного благополуччя, запропонована К. Ріфф, відображає позитивне ставлення до себе і свого минулого, усвідомлення і прийняття не тільки своїх позитивних якостей, але і недоліків. Людина, що володіє високою автономією, здатна бути незалежною, вона не боїться протиставити свою думку думці більшості, може дозволити собі нестандартне мислення і поведінку, вона оцінює себе виходячи з власних уподобань. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточуючих [78].

Наступний важливий компонент благополуччя – це наявність мети в житті, що пов'язано з відчуттям осмисленого, усвідомленого існування, відчуттям цінності того, що було в минулому, що відбувається зараз та відбуватиметься у майбутньому. Відсутність цілей у житті тягне відчуття безглуздості, туги, нудьги. Позитивні відносини з оточуючими розуміються К. Ріфф як вміння співпереживати, здатність бути відкритим для спілкування, наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми. Відсутність цієї якості свідчить про нездатність встановлювати і підтримувати довірчі відносини, про небажання шукати компроміси, замкнутість.

Компетентність передбачає наявність якостей, які зумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність досягати бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей. В разі нестачі цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, нездатність щось змінити або поліпшити у житті [78].

Особистісний ріст, на думку К. Ріфф, передбачає відчуття власного прогресу, прагнення розвиватися, вчитися і сприймати нове. Якщо особистісне зростання з будь-яких причин неможливе, то наслідком цього стає почуття

нудьги, стагнації, відсутність віри у свої здібності до змін, оволодінні новими вміннями та навичками [78].

Спираючись на дослідження І. Джидарьян та С. Рубінштейна в області благополуччя і щастя, можна виділити такі психологічні ознаки суб'єктивного благополуччя особистості:

Суб'єктність особистості – означає існування суб'єктивного благополуччя усередині індивідуального досвіду.

Позитивність виміру, згідно якому суб'єктивне благополуччя – це не просто відсутність негативних чинників, яка характерна для більшості визначень психічного здоров'я, але наявність певних позитивних показників.

Глобальність виміру, в рамках якого, суб'єктивне благополуччя обов'язково включає до себе глобальну оцінку усіх аспектів життя особистості в період від декількох тижнів до десятків років. Саме суб'єктивне ставлення особистості до життя, його колізій і змін визначає душевне і моральне задоволення власним життям [21, 52].

Н. Бредбурн, описуючи зміст і структуру психологічного благополуччя, звертає увагу на те, що значну роль у визначенні даного явища відіграє співвідношення позитивно і негативно забарвлених афектів. Саме переважання в суб'єктивному досвіді позитивних або негативних афектів визначає загальне відчуття задоволеності життям і переживання благополуччя [72].

Д. Шек розкриває психологічне благополуччя через такі дихотомії як переживання безнадійності / надії, власної вмілості / безпорадності, задоволеності / незадоволеності життям, відчуття власної гідності / малоцінності [79].

Е. Діннер розглядає трикомпонентну структуру психологічного благополуччя, в яку входять ступінь задоволеності життям, приємні та неприємні емоції. На думку Е. Діннера, суб'єктивне благополуччя включає когнітивну оцінку різних сторін життя і емоційне самоприйняття, а переживання суб'єктивного благополуччя можна порівняти з переживанням щастя [73].

Р. Шаміонов розглядає благополуччя як стан динамічної рівноваги, що досягається різноспрямованими переживаннями задоволеності в різних сферах життєдіяльності [20].

Л. Куликов, розглядаючи ряд складових добробуту особистості – соціальну, духовну, матеріальну, фізичну – пропонує в якості предмета дослідження психологічного благополуччя обрати злагожденість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги [34].

Різними авторами чинниками суб'єктивного благополуччя називаються вкрай різноманітні явища: від екстраверсії до житлових умов, від позитивних емоцій до стабільності матеріального достатку.

І. Джидар'ян вводить поняття соціального благополуччя як задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона належить. Соціальне благополуччя проявляється в широкій динамічній системі соціальних зв'язків та характеризується наявністю позитивних міжособистісних відносин в формі дружби та любові [21]. Уведене у використання психологічної науки термін «соціальне благополуччя» за своїм змістовним наповненням значно корелює з гармонією сімейних стосунків та проливає світло на її значущі складові.

Психологічне благополуччя є категорією суб'єктності людини, в якій в цілісному контексті органічно поєднуються і особистісні сприйняття, і оцінки, і емоційні враження та інші процеси, зумовлені багатократно опосередкованими зовнішніми і внутрішніми детермінантами. Тому в розгляді психологічного благополуччя йдеться, передусім, про суб'єктивність відношень особистості, які можуть варіювати від романтичної закоханості, стабільності у відносинах, до шлюбного союзу, добрих стосунків з друзями, навіть до стану незалежності та самотності у сімейній ситуації [21].

Куликов Л. В. зазначає, що феномен психологічного благополуччя, в першу чергу, пов'язаний не стільки з потребами і їх реалізацією, а із суб'єктивним ставленням особистості до можливості їх задоволення, до оцінки подій життя і самого себе [34].



Слід підкреслити детермінованість психологічного благополуччя міжособистісними стосунками, а саме: ставленням та зворотним зв'язком від соціального оточення, позитивною самооцінкою, задоволеністю у міжособистісних стосунках між чоловіком та дружиною.

В основі цих явищ лежать різні особистісні мотиви і результатом виступає відповідна активність людини. С. Голод у своїх дослідженнях з виявлення труднощів у міжособистісних стосунках між чоловіком та жінкою прийшли до поняття «суб'єктивність» [18]. У відповідності до тлумачення автора поняття «суб'єктивність» відбиває характеристики внутрішнього світу людини. Відповідно, коли йдеться про суб'єктивне благополуччя, необхідно особливо звернути увагу на характер встановлення самою людиною (суб'єктом) зв'язків між оцінюваними характеристиками зовнішніх об'єктів і явищ, що певним чином відбиваються у свідомості індивіда, включаючи і об'єктивні ефекти власної поведінки (зовнішні інстанції) та характеристики внутрішнього світу (внутрішні інстанції) [18].

Тому соціально-психологічний аналіз психологічного благополуччя припускає розгляд цього явища в усій сукупності зовнішніх і внутрішніх інстанцій, а саме: в системі соціальних зв'язків і стосунків особистості [69]. Мова йде не просто про переживання благополуччя або неблагополуччя, але про ті процеси, які певною мірою є його детермінантами, а потім за принципом реципрокності самі опиняються під впливом інтенсивності переживання суб'єктивного благополуччя, притаманного особистості. Як відомо з досліджень В. М. М'ясищева, взаємовідносини людини з іншими, її поведінка у міжособистісних відносинах легко піддаються впливу всієї системи сформованих стосунків [46]. В цьому сенсі набуває особливого значення теза про те, що стосунки людини є свідомим, вибіркоким, заснованим на досвіді психологічним зв'язком з різними сторонами об'єктивної дійсності, найважливішою з яких є найближче оточення особистості. Цей зв'язок виражається в її діях, реакціях і переживаннях та зумовлює психологічне благополуччя [3].

М. Аргайл пише, що переживання благополуччя є найважливішою складовою частиною домінуючого настрою особистості. Саме через настрої психологічне благополуччя, як інтеграційне та особливо значуще переживання, здійснює постійний вплив на різні параметри психічного стану людини і, як наслідок, на успішність поведінки, продуктивність діяльності, ефективність міжособистісної взаємодії і багато інших сторін зовнішньої і внутрішньої активності індивіда [3, 30].

Особистість є інтегратором всієї психічної активності індивіда. У цьому постійному впливі і полягає регулятивна роль психологічного благополуччя особистості, з одного боку, на міжособистісні відношення, з іншого, його залежність від міжособистісних відношень.

У психологічному благополуччі в цілому і в його складових, С. Голод виділяє три основні компоненти:

- когнітивний як рефлексія та уявлення про окремі сторони свого буття;
- емоційний як домінуючий емоційний тон відносин до цих сторін;
- мотиваційно-поведінковий компонент [18].

Крім того, в психологічному благополуччі узагальнено представлена актуальна успішність поведінки і діяльності, задоволеність міжособистісними зв'язками, спілкуванням і, зокрема, всім спектром міжособистісних відношень [3].

Тому психологічне благополуччя створює задовольняючі міжособистісні відносини, можливості спілкуватися і отримувати від цього позитивні емоції, задовольняти потребу в емоційному теплі, що лежать в основі гармонії сімейних стосунків подружжя [16].

В. Сатир вказує, що вивчення психологічного благополуччя у міжособистісних відносинах, а відповідно і відчуття комфорту і задоволеності життям особистістю, залежить від специфіки засвоєння ролей чоловіка і жінки, батька і матері, знання і уявлення про себе як людину певної статі із специфічними потребами, ціннісними орієнтаціями, мотивами, інтересами і формами поведінки, а також уявленнями про сімейне життя, що служать

психологічною основою стосунків і впливають на міжособистісні відносини партнерів. Багато в чому стабільність стосунків залежить від таких чинників, як вік, загальний час знайомства партнерів, соціальний статус членів подружжя. Чоловік і жінка не поспішають укласти шлюб, якщо в їхній життєвій ситуації мають місце перешкоди для благополучного сімейного життя, а саме: незадовільне матеріальне становище, незавершене навчання, а також коли вони прагнуть поближче пізнати одне одного [54].

З одного боку, у міжособистісних відносинах чоловіків і жінок духовне займає належне місце, представники всіх поколінь сильно орієнтовані на любов і психологічну близькість як критерій стосунків. Але ці уявлення стосуються тільки мотиваційного вибору і явно в недостатній мірі стосується реального взаємного життя, в якому представлений і матеріальний план [54].

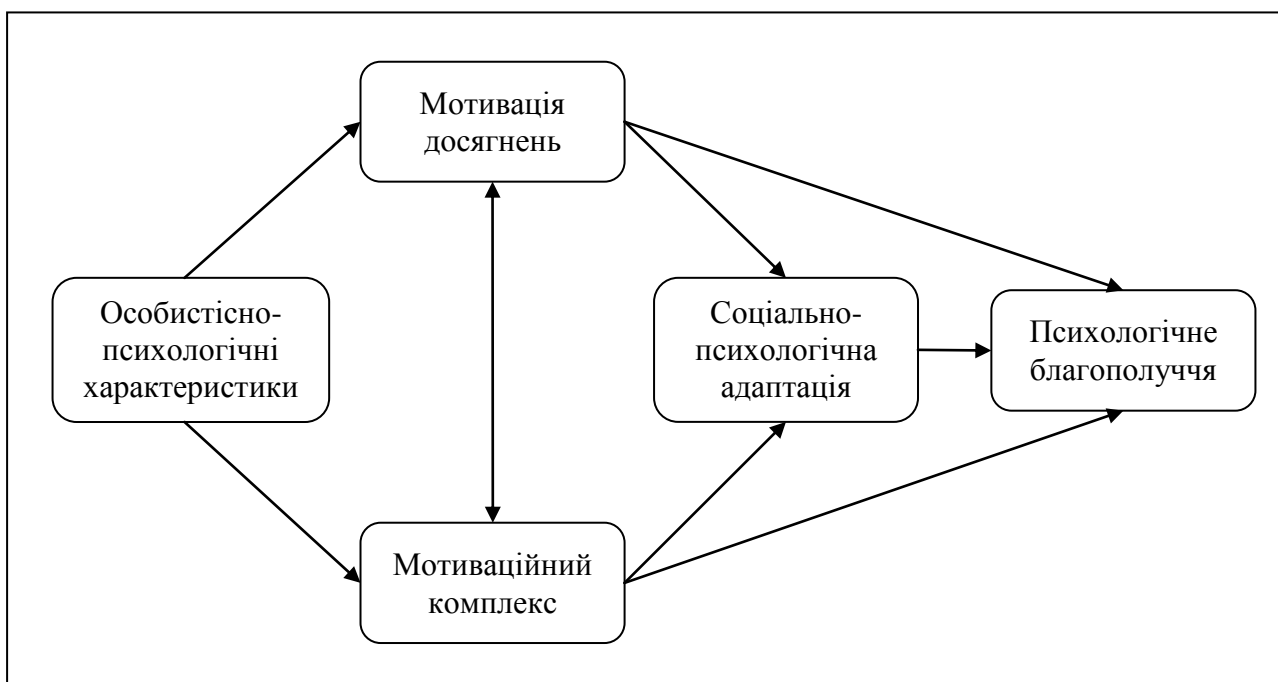
На підставі викладеного вище, структурна схема взаємозв'язку внутрішньо-особистісних детермінант психологічного благополуччя та гармонії міжособистісних стосунків членів подружжя може бути зображена графічно (рисунок. 1.1).

Серед чинників, що впливають на стан гармонії сімейних міжособистісних відносин можна назвати наступні:

- позитивне ставлення до партнера, що виражається в легкості спілкування, сексуальній, фізичній, інтелектуальній привабливості партнера;
- збіг ціннісних орієнтацій партнерів;
- емоційна задоволеність відносинами з партнером: вираження любові з його боку, повага, взаємна допомога особистісному зростанню кожного, задоволеність тим, наскільки добре партнер виконує запропоновану соціально-емоційну роль, наскільки рівноправними є його відносини з партнером, наявність сексуальної задоволеності, любов до партнера;
- параметри ефективності спілкування: глибина саморозкриття партнерів, точність невербальної комунікації, наявність загальних символів,

спільність очікувань, частота успішного спілкування в парі, взаєморозуміння й емпатія;

- взаємодія, що поєднує такі чинники як дружба, ефективність взаємодії, фізична близькість [49].



**Рис 1.1. Модель послідовного впливу особистісних детермінант на психологічне благополуччя та гармонію міжособистісних стосунків**

Отже, у численних дослідженнях сутності та умов психологічного благополуччя підкреслюється обов'язкове виконання трьох найважливіших умов, що детермінують психологічне благополуччя особистості в міжособистісних відносинах: висока культура спілкування, взаємне інформування, довірливість, а також відмова від зазіхань та гарне уявлення про себе самого. Гармонійні міжособистісні відносини є суб'єктивним сприйняттям людьми власної сімейної ситуації крізь призму соціокультурних норм та задоволення їхніх індивідуальних потреб.

### **1.3. Гендерні аспекти впливу соціального статусу на міжособистісні взаємини**

Постійна взаємодія з соціумом виступає першочерговою умовою особистісного самовизначення людини, що включає в себе також і соціальне самовизначення як системотвірний компонент, оскільки, як відомо, особистість – це, в першу чергу, соціальне утворення. Соціальне самовизначення є основою організованого соціального життя. У будь-якому суспільстві існує диференціація учасників за рангом / статусом. Саме за допомогою статусів люди ідентифікують один одного у різних соціальних структурах [70].

Поняття «статус» (від лат. status – положення, стан) ідентифікує стан, правове положення юридичної особи. Соціальним статусом називається загальне положення особистості або соціальної групи в суспільстві, пов'язане з певною сукупністю прав і обов'язків, які особистість одержує завдяки своєму положенню. З точки зору Т. Шибутані статуси вступають у соціальні відносини не прямо, а побічно, через їхніх носіїв. Саме тому вони визначають зміст і характер соціальних відносин [67].

Кожна людина виступає своєрідною вузловою точкою перетину безлічі соціальних зв'язків, що утворюють складну, неоднорідну, ієрархічну систему комунікації членів суспільства. Таким чином, очевидним є те, що особистість включена не в один соціальний зв'язок або соціальний інститут. Ряд індивідуальних властивостей, здібностей, сукупний об'єм індивідуального досвіду, особливих вмінь та навичок, а також додаткових чинників наділяють кожную людину певним соціальним статусом, що напряду корелює зі значущістю її діяльності, її суспільною цінністю.

Статус – результат певного соціального процесу. Саме тому людина може мати статус тільки у відношенні до інших, які визнають її місце й звертаються до неї певним чином. За допомогою статусів упорядковуються та регламентуються відносини між людьми. Володіння статусом дозволяє людині

очікувати й вимагати певного відношення з боку інших людей. Саме статус забезпечує можливість досягнення соціальних очікувань і створює умови реалізації даних очікувань [68].

Таким чином, соціальний статус людини визначає функції індивіда, зобов'язання, що випливають із них, і права стосовно інших учасників взаємодії на різних рівнях від широкого – соціального, до більш вузького – міжособистісного. У статусі фіксується той набір конкретних дій, які повинні бути реалізовані для здійснення успішної соціальної діяльності.

Поняття «соціальний статус», що визначає положення людини в суспільстві й «конвенційна роль», яка визначає внесок, який учасник вносить в організовану спільноту, розрізняються за критерієм стабільності й визначеності. Статус, один раз установлений, залишається відносно постійним [14].

Соціальні статуси проявляються як у зовнішньому поведженні й вигляді, так і у внутрішній позиції особистості – установках, ціннісних орієнтаціях, мотивах. Ф. Знанецький вказував, що «індивіда потрібно розглядати не тільки таким, який він «дійсно є» органічно й психологічно, але як він «зроблений» іншими й самим собою в них, і який його власний досвід соціального життя» [2, 30]. Тобто з соціально-психологічної точки зору в індивіді первинні його соціальна позиція й функція. Органічні й психологічні особливості індивіда, за У. Томасом і Ф. Знанецьким є матеріал, з якого в процесі створення й самоосвіти формується особистість [2]. Соціальний статус особистості впливає на її поведження. Знаючи соціальний статус людини, можна визначити більшість якостей, якими вона володіє, а також прогнозувати дії, які вона буде здійснювати. У наборі статусів завжди існує головний, найбільш характерний для даного індивіда, за яким його виділяють оточуючі або з яким його ототожнюють. Головний статус визначає спосіб життя, коло знайомих, манеру поведження, є фундаментом статусної позиції особистості. Інші ж статуси відносяться до особливих, тих, що диференціюють конкретне суспільство [40].

У процесі взаємодії з іншими індивідами, зокрема, у міжособистісних відносинах, кожна людина зберігає свою автономію й певну свободу вибору. Відзначають два важливих моменти, пов'язаних з поняттям соціального статусу. По-перше, сукупність всіх статусів у будь-якому суспільстві організована в певні ієрархічні ряди. Тобто статуси перебувають у співвідпорядкованості один одному і співвідношення їх, як правило, виражається в поняттях «нижче-вище», тобто є ієрархізованим. Тому статуси не рівні один одному й відображають нерівність людей. По-друге, поняття статусу є завжди відносним. Поняття статусу не застосовується до людини, поки вона перебуває одна, сама по собі, поза зв'язком з іншими людьми. Для того щоб це поняття знайшло зміст, потрібні, щонайменше, дві людини, статус однієї з яких неминуче буде відрізнятися від статусу іншої [23].

Лінтон Р. підкреслював, що поняття «статус» невіддільно від поняття «роль» – це по суті дві сторони однієї медалі. Якщо при використанні поняття «статус» в першу чергу фіксується певна соціальна позиція, а саме її диспозиційний, номінаційний та змістовний аспекти (статус завжди статичний), то за терміном «роль» криється динамічна характеристика, що визначає те як повинна поводитися людина з тим або іншим статусом. Інакше кажучи, якщо статус є сукупністю прав, привілеїв і обов'язків, то роль – це дія в рамках цієї сукупності прав і обов'язків. Якщо соціальний статус позначає конкретне місце, що займає індивід у даній соціальній системі, то сукупність вимог, визначених для індивіда суспільством, створює зміст соціальної ролі. Таким чином, соціальна роль – це сукупність дій, які повинні виконати людина, що займає даний статус у соціальній системі. Різноманіття статусів людини, а також різноманіття дій, пов'язаних з кожним статусом веде до різноманіття рольового набору, а саме до репертуару соціальних ролей [66].

Г. Ленскі запропонував розглядати чотири виміри статусу, що пов'язані з системою цінностей американського суспільства: величину доходу, професію, освіту та етнічну приналежність [36].

Соціальний статус грає чільну роль серед незнайомих, а особистий статус – серед знайомих людей. Кожна людина має набір соціальних та особистих статусів, оскільки причетна до багатьох великих і малих груп. До останніх відносяться сім'я, коло родичів і знайомих. У наборі статусів завжди існує найбільш характерний для даного індивіда, за яким його виділяють оточуючі або з яким його ототожнюють. Такий головний статус визначає спосіб життя, коло знайомих, манеру поведінки, стилі спілкування, міжособистісну дистанцію та інші характеристики соціального поводження особистості [35].

Питання впливу соціального статусу на міжособистісні відносини чоловіка і жінки стосується, в першу чергу, гендерної диференціації, яка зумовлюється певною розбіжністю в емоційному, мотиваційному, поведінковому та когнітивному паттернах. Існують нормативні розбіжності, наприклад, такі, що виділяють певні фази життя. Так, у житті жінок, на думку П. Штопки, можна виділити наступні фази:

- соціалізація, накопичення інтелектуального та професійного досвіду;
- народження та виховання дитини;
- самореалізація та самоактуалізація особистісного потенціалу [70].

Розвиток жінки базується на побудові успішних інтимних та шлюбно-сімейних відносин. І це на думку М. Обозова, «визначальний чинник розвитку жінки» [49, 36]. У чоловіків життєві прагнення орієнтовані на діяльність, на успіх та досягнення цілей. Чоловіча самооцінка будується на досягненнях у роботі та творчості. Це прагнення зумовлює основу розвитку особистості чоловіка, а тому забезпечує досягнення більш визначного соціального та особистісного статусу.

Кластерний аналіз чоловічої та жіночої підгруп вибірки, проведений у дослідженнях М. Обозова, дозволив виділити 5 основних типів спрямованості цінностей у різних сферах діяльності. У чоловіків це спрямованість на:

- творчість («творчість», «робота», «любов», «пізнання» та відкидання цінності «сім'я»);
- пізнання («свобода», «самостійність»);



- роботу («робота», «друзі», «творчість»);
- свободо-гедоністичний («свобода», «творчість», «любов», «задоволення»);
- гармонійний («сім'я», «любов», «робота», «творчість»).

У жінок, разом з такими «чоловічими» типами цінностей як пізнання («рівність», «пізнання», «дружба») та творчість («творчість», «пізнання», «свобода»), проявилися специфічні жіночі типи:

- гармонійний тип (з домінуванням цінностей «любов», «сім'я», «матеріально-забезпечене життя»);
- сімейна («сім'я», «любов», «матеріально-забезпечене життя»);
- ставлення («свобода», «любов», «сім'я») [49].

Дослідження М. Обозова продемонструвало, що чоловіки зі спрямованістю на соціальний статус та творчість мають більш збалансовані пріоритети [49].

У структурі суспільства чоловіки і жінки наділені принципово різними характеристиками. Поділ на чоловіче і жіноче в соціумі прямо пов'язано з фундаментальними основами суспільства. Розподіл соціальних статусів на чоловічі і жіночі формують стереотипи поведінки, спрямованість реакцій, ставлення до життя і світу, а в подальшому призводить до певних наслідків реалізації тих чи інших ролей. Ієрархія і престиж статусів залежить від реальної значущості тих чи інших функцій для розвитку суспільства, відтворення його основних структур і від системи цінностей, шкали переваг. Проте ці відносини не мають іншої реальності існування, окрім як повсякчасно відтворюватися, створюватися і конструюватися в процесі безпосередньої взаємодії між індивідами як наділеними свідомістю суб'єктами такої взаємодії, здатними не лише механічно відтворювати до них створені цінності та норми, а й свідомо змінювати ціннісно-нормативний характер взаємовідносин, зміст соціальних очікувань і стереотипів [2].

Гендерний статус (статус чоловіка та статус жінки) в суспільстві є найбільш фундаментальними із соціальних статусів [8]. Тому, характер гендерно-рольових відносин сприймається як об'єктивна зовнішня даність.

Цінності і уявлення щодо ролі жінки і чоловіка в суспільстві та пов'язані з ними гендерні стереотипи і соціальні установки, регулюються на глибинному ментальному рівні суспільної свідомості. Цей рівень, найбільш стабільний, йде корінням в далеке минуле, передається з покоління в покоління. Він формується в ході довгої історії розвитку суспільства і має найрізноманітніші аспекти: історичний, соціальний, економічний, культурний, релігійний, політичний.

Тому типовим є розмежування конституціональних та соціокультурних аспектів у розрізненні чоловічого і жіночого, що пов'язуються з поняттями статі та гендеру. Серед великої кількості ролей, що їх засвоює людина, для нормальної соціалізації особистості велике значення мають статеві та гендерні ролі. Ці ролі тісно пов'язані з усвідомленням себе представником певної статі із нормативами поведінки, характерної для представників цієї статі [27].

Гендерні ролі не виникають одразу з народженням дитини. Вони розвиваються в залежності від багатьох умов і чинників протягом людського життя. Цей розвиток має свої закономірності та протиріччя. Від нього залежить характер життєвого сценарію людини, стиль життя і стратегії поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях.

Гендер (англ. gender – «стать», від лат. genus – «рід») – соціально-біологічна характеристика, через яку визначаються поняття «чоловік» і «жінка». Психосоціальні, соціокультурні ролі чоловіка і жінки як особистостей, на відміну від статі, яка позначає біологічні відмінності сповнена неповторним динамічним глибинним, когнітивним та поведінковим поняттям жіночого та чоловічого, здобута індивідом у результаті набуття індивідуального гендерного досвіду. Іншими словами, гендер – це деякий соціальний конструктор, що визначає соціальну стать людини. Термін «гендер» вказує на соціальний статус і соціально-психологічні характеристики особистості, які пов'язані зі статтю і сексуальністю, але виникають у взаємодії з іншими людьми в контексті певної культури. На відміну від біологічної статі, гендер виступає набором соціально-рольових самоідентифікацій, самовизначень, які можуть збігатися з суто

біологічними статево-рольовими стереотипами або суперечити їм. Стереотипи створюються суспільством, формуючись упродовж багатьох років та важко піддаються коригуванню або ліквідації, обмежують свободу, можливості людини, спектр прийняття рішень у різних сферах життєдіяльності [8].

Отже, чоловік і жінка – це біологічно зумовлені соціальні ролі, які передбачають специфічні способи поведінки, закріплені суспільними нормами та звичаями. Це ті міжособистісні ролі, що пов'язані з міжособистісними відносинами та регулюються на емоційному рівні. З одного боку, це відносини міжособистісні, що базуються на різноманітті почуттів і емоцій, з іншого ці відносини регулюються нормативними актами і, в певному сенсі, є формальними. Крім того, більшість ознак, що відрізняють чоловіків і жінок не є абсолютними. Серед різноманіття індивідуально-типових проявів особистості існують соціально-типові ролі. У житті, у міжособистісних відносинах, кожна людина виступає у певній домінуючій соціальній ролі, своєрідному соціальному амплуа як найбільш типовому індивідуальному образі, звичному для навколишніх. Спосіб отримання ролі залежить від того, наскільки значущою є дана роль для людини. Так, у кожному із соціальних образів, чоловік може бути успішний, або ні, може бути благополучний в якомусь одному виді зв'язку, а в інших зазнавати поразки [8].

За багато століть склалися стереотипи про мужність чоловіків і жіночність жінок. Традиційно чоловікам приписуються сила, раціональність, глибокий розум, рішучість. А жінкам – інтуїція, витонченість, емоційність, чуйність, комунікабельність. Але це говорить лише про гендерну різницю, а не про їх нерівнозначність і нерівноцінність. Історично усталені визначення мужності і жіночності підтримують ситуацію, в якій чоловіки мають над жінками певну владу. Тому М. Киммель вказує, що чоловіки постійно стикаються з труднощами, створеними і підтримуваними традиційною чоловічою роллю [76].

Слідом за М. Киммелем, Дж. Плек стверджує, що поведінка чоловіків ґрунтується на уявленні про мужність, яку вони ввібрали з культури. Вірування

щодо того, яким чоловік повинен бути і що він повинен робити, складають те, що Дж. Плек і його колеги назвали ідеологією мужності («masculinity ideology») [77]. Ця ідеологія – набір соціальних норм, яка властива гендерній ролі. К. Томпсон і Дж. Плек визначили чоловічу роль як «соціальні норми, що містять приписи і заборони щодо того, що чоловікам треба відчувати і робити» [80, 179].

Досліджуючи чоловіків, які навчаються у коледжі, К. Томпсон і Дж. Плек відкрили, що структура цих рольових норм складається з трьох чинників. Перший пов'язаний з очікуваннями, що чоловіки завойовують статус і повагу інших (норма статусу). Другий чинник (норма твердості) відображає очікування від чоловіків розумової, емоційної і фізичної твердості. Третій чинник – це очікування того, що чоловік повинен уникати стереотипно жіночих занять і видів діяльності (норма анти-жіночості) [80].

У багатьох суспільствах успіх чоловіка, а в кінці кінців і його мужність визначаються тим, наскільки добре він задовольняє матеріальні потреби. Норма успішності статусу чоловіка як гендерний стереотип стверджує, що соціальна цінність чоловіка визначається величиною його заробітку і успішністю на роботі. Ш. Берн виявив у дорослих чоловіків і жінок вражаючу однотайність щодо того, що чоловік повинен робити кар'єру. Більшість з них також зійшлися на думці, що чоловік повинен заробляти багато грошей. Дж. Девіс провів аналіз опублікованих в щоденних газетах оголошень-знайомств. Він встановив, що на відміну від чоловіків, жінки особливо цікавилися роботою і фінансовим становищем майбутнього обранця [8].

Але відомо, що особистісні особливості партнера можна оцінити тільки на базі власної самооцінки. З віком провідним мотивом виступає бажання утвердитися у взаємостосунках, завоювати авторитет, повагу і увагу. При цьому ті, хто цінує себе високо, висувають високі вимоги і в стосунках, намагаючись їм відповідати. Самооцінка грає дуже важливу роль в організації індивідуальних особливостей своєї поведінки. Від неї залежать взаємовідносини чоловіка з оточуючими, його критичність, вимогливість до

себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем досягнень, тобто ступенем труднощі цілей, які він ставить перед собою. Розбіжність між образом досягнення і реальними можливостями чоловіка призводить до того, що він починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною [8]. З цією нормою пов'язаний цілий ряд обмежень для чоловіків. Більшість чоловіків не здатні на 100% відповідати соціальному статусу, через що мають занижену самооцінку [80].

Однак, за словами Т. Кілмартіна, поки чоловіки як домінуюча спільнота мають більшу економічну владу, ніж жінки, переважна більшість з них буде мати робоче місце та робити кар'єру [75]. Подібну думку ми зустрічаємо у М. Кіммеля, який пише, що чоловіки ототожнюють власну мужність з багатством, владою та положенням в суспільстві. Але, додає автор, далеко не всім чоловікам вдається мати достатньо грошей, влади і поваги в суспільстві, щоб відчувати себе впевнено. Завжди знаходяться інші, які стоять вище в службовій ієрархії або на соціальних сходах, змушуючи інших відчувати свою нікчемність [76]. Ще одним пунктом в цьому ряду Т. Кілмартін ставить той факт, що носій традиційної мужності ніколи не знає міри і не може насолоджуватися тим, що має. Тому, він повинен постійно нарощувати обсяг і час роботи, і такий стиль життя часто призводить до появи обумовлених стресом фізіологічних і психологічних симптомів [75].

Особлива увага, яку приділяє суспільство спроможності чоловіка забезпечувати матеріальний достаток як індикатору його значущості, може також впливати на самоактуалізацію, реалізацію власного унікального потенціалу людини. Так, чоловіки схильні вибирати роботу і кар'єру в залежності від того, наскільки добре це оплачується. Точка зору, що головний обов'язок чоловіка в міжособистісних відносинах – це приносити велику зарплату, негативно впливає на виконання ним жіночих очікувань, тому що майже весь свій час він присвячує роботі [77].

Аналізуючи явище гендерної розбіжності, Ч. Тойч вводить специфічний термін «норма твердості» та вказує, що норма твердості існує у чоловіків в декількох формах: фізичній, розумовій та емоційній. Норма фізичної твердості – є не що інше, як очікування від чоловіка фізичної сили і мужності. Самооцінка чоловіків, які не є фізично сильними, може серйозно знизитися, що змусить їх вдатися до пошуків бажаної фізичної твердості або до шкідливих для здоров'я методик. Часом норма фізичної твердості здатна довести до насильства, особливо в тому випадку, коли соціальна ситуація передбачає, що не проявити агресію буде не по-чоловічому, або коли чоловік відчуває, що його мужність під загрозою. Чоловіки, які не здатні реалізуватися іншими способами, особливо люблять демонструвати мужність шляхом насильства [81]. Інакше кажучи, насильство часто йде корінням в компенсаторну мужність. За словами Дж. Біллсон і Р. Мейджерс, чоловіки, яким недоступні загальноприйняті шляхи досягнення успіху, стверджують себе на терені насильства [76]. Насильство над жінками теж може бути віднесено на рахунок компенсаторної мужності. Наприклад, почуття власного безсилля може змушувати чоловіка гвалтувати жінку, для того щоб надати собі впевненості у своїй силі, владі та перевазі [76].

Згідно норми емоційної твердості («The Emotional Toughness Norm») в структурі стереотипа мужності чоловік має бути мало емоційним, а також бути в змозі вирішувати свої емоційні проблеми без допомоги оточуючих [8]. На погляд Х. Тойча, саме ця норма породжує найбільш серйозні проблеми у міжособистісних стосунках для чоловіків і жінок [81]. Жінки віддають перевагу виходити з депресії, ділячись своєю проблемою з іншими у спілкуванні або довірившись професіоналу, тоді як у чоловіків основні способи боротьби з депресією – це ігнорування проблеми, наркотики і алкоголь [82]. Отже, соціальна роль та статус жінки дозволяють їй прояв емоцій та можливість бути слабкою.

Загальноприйняті стереотипи щодо чоловіків говорять про те, що вони з великими труднощами визнають, що чогось не знають і вважають за краще не питати поради. В основі цього лежить норма розумової твердості, яка містить очікування того, що чоловік повинен виглядати компетентним і знаючим. Людина, що намагається відповідати цій моделі надкомпетентності, починає тривожитися, як тільки розуміє, що чогось не знає. В нормі розумової твердості («The Mental Toughness Norm») існує стереотип мужності, згідно з яким чоловік повинен бути знаючим і компетентним, що породжує проблеми в міжособистісних відносинах, так як чоловік, який намагається відповідати їй, часто принижує інших тим, що відмовляється визнати перед ними свою неправоту або допустити, що хтось знає більше, ніж він [8].

У дослідженнях гендерної спрямованості П. Горностаєв описані чинники, що сприяють збереженню нерівності в системі гендерних відносин [19]. Серед запропонованих варіантів пояснення гендерної нерівності автор виділяє дві групи пояснень. До першої групи належать суб'єктивні причини, пов'язані з особистісними особливостями або обставинами життя жінок. До другої групи відносяться причини, що породжуються умовами діяльності. Виділяють такі загальні параметри аналізу гендерних відносин незалежно від рівня їх функціонування як поляризація, диференціація позицій чоловіків і жінок, явища домінування, влади, підпорядкування [19].

Н. Барінова зазначає, що вище наведені гендерні уявлення існують як на вищих рівнях культури, в рамках релігійних або філософських систем, так і в повсякденній свідомості. Гендерні уявлення, на відміну від інших видів соціальних уявлень, допомагають індивіду усвідомити зміст гендерних ролей, визначити свою позицію по відношенню до системи нормативних приписів про належну поведінку чоловіків і жінок в соціумі, виробити свій стиль поведінки в міжстатевій взаємодії, конкретизувати орієнтири життєвого шляху на основі прийнятого способу виконання гендерної ролі [7].

На думку О. Григор'євої, гендерна ідеологія традиційного типу за своїм смисловим змістом співвідноситься з поняттям «патріархальна ідеологія» [20].

Поділ праці між чоловіками і жінками тут будується на принципі взаємного доповнення, але не на принципі рівноцінних ролей. Чоловікові відведена роль суб'єкта державної, професійної та громадської діяльності, глави і годувальника сім'ї, сполучної ланки між сім'єю і суспільством в цілому. Його прерогативою є зовнішній світ, культура, творчість, панування. «Природне» призначення жінки в цьому суспільстві – це сфера материнства, виховання дітей і домашнього господарства. Ієрархія чоловічої та жіночої ролі фіксується абсолютно чітко: він – суб'єкт владних відносин, вона – об'єкт його влади. Гендерні уявлення, задані у вигляді образу «справжнього чоловіка» або «справжньої жінки», стосуються статевої диференціації соціальної поведінки і участі в суспільному житті [7].

Т. Кілмартін вказав на ще один серйозний побічний ефект, що впливає на міжособистісні стосунки. Автор зазначив, що через нестачу почуття близькості у чоловіків менше чинників, які б стримували нанесення оточуючим фізичної і психічної шкоди. Соціалізація, писав Т. Кілмартін, усуває чоловіків від емпатії, і згодом це дозволяє їм проявляти жорстокість по відношенню до тих, хто встає у них на шляху. Практично неможливо, підкреслив він, зрозуміти і пережити емоції іншої людини, якщо не розумієш своїх власних. Жінкам властиво в ході соціалізації вчитися думати про почуття інших і самим відчувати себе в контакті з оточуючими [75].

Норма антижіночності («The Antifemininity Norm») – це стереотип, керуючись яким чоловіки уникають специфічно жіночих занять, видів діяльності і моделей поведінки. У деяких чоловіків це проявляється у вигляді феміфобії («femifobia») – страху здатися жіночним. Це, в свою чергу, може бути пов'язаним зі стереотипом теорії сексуальної інверсії («inversion theory of sexuality»), згідно якому жіночність у чоловіка – це ознака гомосексуалізму. Норма антижіночності протистоїть рівності в домашніх справах, оскільки чоловіки асоціюють роботу по дому з жінками і жіночністю. Дослідженнями підтверджено, що чим більш мужніми вважаються чоловіки, тим рідше вони виконують роботу по дому [80].



В дослідженнях М. Кошенової доводиться, що хоча, в цілому, чоловіки мають більш сильний вплив на оточення, ніж жінки, існують чоловіки, які цим впливом не наділені, і жорстка чоловіча соціалізація принесла їм тільки шкоду [32]. Спілкуючись з сильними жінками, чоловіки часто відчують серйозні труднощі. Адже з дитячого віку хлопчики виховуються в переконанні, що саме вони повинні бути сильними і владними, тому сильні жінки сприймаються ними як загроза їх чоловічій основі. Якість взаємовідносин з оточуючими у чоловіків нерідко страждає через те, що ці відносини розгортаються в рамках, де не залишається місця для базової людської потреби в інтимності. Намагаючись постати перед навколишнім світом беземоційним і безстрашним, чоловік приховує під цією маскою почуття слабкого внутрішнього контролю, брак внутрішньої сили, відсутність стабільності, уражену гордість, зламану віру в себе і тендітну соціальну компетентність, що обумовлено життям на периферії суспільства [32].

На основі узагальнення різноманітних точок зору можна визначити поняття «статевої ідентичності» – як засвоєння особистістю соціально-культурних особливостей своєї статевої належності, манер поведінки, способів дії, психологічних і моральних якостей [15]. Згідно дослідженням О. Здравомислової, поняттю «гендер» як статусу відповідає поняття «гендерна культура» [25]. Тому міжособистісні стосунки будуються на основі засвоєння культурних норм, правил і цінностей. На думку Е. Фромма, міжособистісні стосунки відкривають можливість установаження справжньої близькості й інтимності [64]. Особистість інтегрує індивідуальні та суспільні потреби, прагне дотриматися стабільності між внутрішнім функціонуванням організму та соціально-психологічними умовами, зокрема, ставленнями інших людей. Тому, задоволеність життям пов'язана з емоційним ставленням особистості до інших та до себе. Спираючись на визначення А. Шерріфса «гендеру» як соціального конструкту, можна констатувати, що надмірний акцент як на типово маскулінних, так і на типово фемінінних рис набуває негативного

оціночного ставлення, особливо в умовах розбіжності соціального статусу. Можливими оцінками якості існування особистості можуть виступати такі:

- задоволеність своїм станом у соціумі, до якого вона себе зараховує;
- соціальним статусом;
- міжособистісними зв'язками;
- задоволеність матеріальним аспектом свого існування;
- стабільність матеріального статку.

Тому, оцінювання власного життя у площині «суб'єктивного благополуччя» детермінується усвідомленням виконання особистістю своєї життєвої програми, реалізація якої сприймається нею як оптимістична можливість досягнення хорошого та гідного життя, процвітання, життєвого успіху та спирається на самоповагу та внутрішній локус контролю. А. Е. Діннер та М. Селігман визначають, що в основі конструкта суб'єктивного благополуччя лежить досвід переживання позитивних емоцій при оцінюванні своєї життєдіяльності та загальна задоволеність життям, які складають емоційний та когнітивний компонент конструкту [72].

Отже, міжособистісні стосунки чоловіка і жінки багато в чому визначаються їх гендерним статусом та являють собою усталену модель між статевої взаємодії. Можна стверджувати, що на якість, модальність та ефективність міжособистісних стосунків подружжя впливають усвідомлені та неусвідомлені особливості їх соціальних та гендерних статусів і ролей, що робить їх особистість більш складною та залежною від ефектів соціального впливу.

Отже, соціальний статус людини визначає його функції, обов'язки та права на різних рівнях суспільної взаємодії: від широкого – соціального, до більш вузького – міжособистісного. Соціальний статус проявляється як у зовнішньому поведженні й вигляді, так і у внутрішній позиції особистості – установах, ціннісних орієнтаціях, мотивах. Питання впливу соціального статусу на міжособистісні відносини чоловіка і жінки стосується, в першу

чергу, гендерної диференціації, яка зумовлюється певною розбіжністю в емоційному, мотиваційному, поведінковому та когнітивному паттернах.

Цінності і уявлення щодо ролі жінки і чоловіка в суспільстві та пов'язані з ними гендерні стереотипи і соціальні установки, регулюються на глибинному ментальному рівні суспільної свідомості і знаходять своє відбиття у міжособистісних відносинах. Чоловік і жінка – це в тому числі і біологічно зумовлені соціальні ролі, що передбачають специфічні способи поведінки, закріплені суспільними нормами та звичаями. З одного боку, їх міжособистісні відносини ґрунтуються на різноманітті почуттів та емоцій, з іншого – вони регулюються нормативними актами та в певному сенсі є формальними.

Міжособистісні стосунки включають систему настанов, ціннісних орієнтацій, очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють один одного в процесі міжособистісної взаємодії. Система стосунків утворює відповідну соціально-психологічну і духовну атмосферу, в якій живе людина.

Міжособистісні стосунки зароджуються та розвиваються в суспільних відносинах. Складний багатоплановий процес встановлення контактів між чоловіками та жінками породжується потребами. Він включає в себе обмін інформацією, сприймання і розуміння чоловіка та жінки, вироблення спільної стратегії взаємодії. Особливістю міжособистісних відношень є їх детермінованість, коли кожна із сторін взаємодії виступає як причина певної поведінки та ставлення до іншої і, як наслідок, одночасного зворотного впливу протилежної сторони.

Міжособистісні стосунки між чоловіком і жінкою підкоряються двом основним взаємодоповнюючим законам: закону гомеостазу (спрямованості на збереження сталості і стабільності) та закону розвитку (динаміка відношень між чоловіком та жінкою буде носити нелінійний характер та проявлятися через кризи).

Психологічне благополуччя – інтегральний показник ступеню спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеню реалізованості цієї спрямованості. Воно проявляється у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям та виступає важливим показником гармонії подружніх стосунків.

В поняття соціального благополуччя закладено задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона належить. Соціальне благополуччя проявляється в широкій динамічній системі соціальних зв'язків та характеризується наявністю позитивних міжособистісних відносин у формі дружби та любові, а також виступає важливим наслідковим результатом гармонії міжособистісних стосунків членів подружжя.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ ГАРМОНІЇ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ КОМПЛЕМЕНТАРНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ ЧОЛОВІКА ТА ДРУЖИНИ

#### 2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження впливу соціального статусу членів подружжя на їх взаємостосунки

Експериментальне дослідження здійснювалось поетапно:

- на методологічному етапі було здійснено обґрунтування теоретико-методологічної бази та методів дослідження особливостей взаємин подружніх пар, підбір методик для перевірки експериментальної гіпотези;
- на діагностичному етапі проведено психодіагностичне обстеження вибірки дослідження;
- на етапі статистичної обробки отриманих даних з метою науково достовірної перевірки гіпотези дослідження застосовувались математичні методи;
- інтерпретаційно-узагальнюючий етап було реалізовано у вигляді систематизації, інтерпретації та узагальнення отриманих результатів емпіричного дослідження, формулювання висновків.

Спираючись на проведений С. Зелінською аналіз визначення суб'єктивного благополуччя в роботах різних авторів, можна виокремити три описові категорії, які розрізняються за змістом та спрямованістю:

- 1) нормативне благополуччя, яке визначається за зовнішніми критеріями, такими як добродесне «правильне» життя. Умовою благополуччя є міра відповідності тій системі цінностей, яка прийнята в цій культурі;
- 2) суб'єктивне благополуччя є глобальною оцінкою якості життя людини відповідно до її власних критеріїв. Це визначення робить акцент на гармонійному задоволенні бажань і прагнень людини;

3) щастя, як перевага позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають у житті людини, або людина суб'єктивно схильна до них [24].

Відповідно до концепції К. Ріфф на відміну від суб'єктивного благополуччя психологічне благополуччя можна охарактеризувати як складний інтегральний феномен, що визначає позитивне функціонування особистості та виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими. Суб'єктивне благополуччя особистості можна розглядати як психологічне утворення, що включає оцінку і відношення людини до свого життя, самої себе і до іншої людини, до близького кола оточуючих. Отже, суб'єктивне благополуччя – це особистісний, внутрішній еталон благополуччя, а тому може слугувати критерієм якості міжособистісних відношень. Його проявами, зокрема, виступають: комфорт і згода з самим собою (аутоідентичність); узгодженість своїх уявлень і переживань з іншими, соціальним середовищем (конгруентність); задоволеність собою, своїм життям, роботою (самоцінність) [78].

Спираючись на викладені положення, було сплановано експериментальне дослідження та складена діагностична процедура для отримання об'єктивних значень прояву ознак суб'єктивного благополуччя у міжособистісних відносинах пар з різним соціальним статусом з метою перевірки гіпотези дослідження, а саме: соціально-особистісний статус позначається на характері міжособистісних стосунків подружньої пари. Оптимальним з точки зору досягнення максимальної сімейної гармонії є компліментарність (відповідність, рівність) соціально-особистісного статусу чоловіка та дружини. Отже, критерієм розподілу вибірки досліджуваних на підгрупи послужив саме соціальний статус.

Окрім зазначених теоретичних положень теоретико-методологічною засадою дослідження впливу соціального статусу членів подружжя на особливості внутрішньо сімейних відносин виступили теорія прогресії і регресії

К. Юнга [71]), екзистенціальний підхід (М. Бубер, Р. Мей, П. Тілліх, В. Франкл, А. Маслоу, Е. Фромм [10, 43, 45, 60, 62, 64]), теорія установки Д. Узнадзе [61], людино-центричний підхід К. Роджерса [51], інтеракціоністський підхід Р. Вейса [13], теорія соціальних відносин Т. Шибутані [67], діяльнісний підхід О. Леонтьєва, А. Асмолова, С. Рубінштейна [5, 6, 37, 52].

Дані теоретичні підходи та побудоване на їх основі емпіричне дослідження дозволило спрямувати практичну технологію оптимізації міжособистісних відносин в умовах розбіжності соціального статусу у чоловіка та жінки на основі врахування зумовленого даною розбіжністю психоемоційного стану.

Дослідження проводилося на базі Криворізької гімназії №4 КМР, Криворізької гімназії №1 КМР, КНВК №35 «Загальноосвітня школа I-III ступенів – багатoproфільний ліцей «Імпульс» КМР, КЗО «Криворізька спеціальна школа «Сузір'я» ДОР». В дослідженні взяли участь батьки вихованців цих закладів. Загальний обсяг вибірки досліджуваних склав 54 особи, з них 27 чоловіків та 27 жінок (всього – 27 пар). Віковий діапазон респондентів знаходився у межах від 18 до 54 років. Середній термін міжособистісних стосунків – 7 років. Для перевірки висунутої гіпотези сукупну експериментальну вибірку було розподілено на підгрупи за критерієм співвідношення соціального статусу чоловіка та дружини. В результаті було виділено 3 підгрупи: 1) 12 подружніх пар, в яких чоловік мав більш високий соціальний статус (середній вік першої підгрупи склав 41 рік); 2) 8 пар – з орієнтовно комплементарним соціальним статусом (середній вік 27 років); 3) 7 пар з перевагою у соціальному статусі у жінок (середній вік 49 років). Таким чином на етапі планування експериментального дослідження було використано квазіекспериментальний план для трьох нееквівалентних груп. Критеріями диференціації соціального статусу учасників експерименту послужили наступні показники: 1) величина середньомісячного заробітку протягом минулого календарного року, що визначалась шляхом співбесіди з досліджуваними;

2) престижність займаної посади та ступінь влади, що вона надає (наприклад, в цьому відношенні особа, що працює викладачем вищого навчального закладу має більший соціальний статус, ніж особа, яка працює за робітничою спеціальністю).

З метою забезпечення репрезентативності експериментальної вибірки, її відповідності завданням емпіричного дослідження формування груп досліджуваних здійснювалося на підставі наступних критеріїв:

- змістовний критерій – відбір груп визначався предметом дослідження;
- критерій еквівалентності досліджуваних – результати дослідження вибірки поширюються на кожного її члена;
- критерій репрезентативності, для забезпечення якого при формуванні вибірки використовувався метод наближеного моделювання. Тобто вибірка являє собою модель популяції, а саме – осіб молодого та зрілого віку, які перебувають у шлюбі та мають певний соціальний статус.

Для дослідження міжособистісних відносин подружніх пар, що стали учасниками квазіексперименту був використаний комплекс психодіагностичних методик, а саме: методика «Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових очікувань у шлюбі» Г. Волкова, методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. Соколової, методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко); методика міжособистісних відносин Т. Лірі. Також для забезпечення надійності емпіричних даних було проведено анкетування подружніх пар проводилось за анкетною Ю. Дмитрук «Виявлення специфіки стосунків і умов взаємодії в шлюбі». Констатувальний етап емпіричного дослідження здійснювався протягом серпня-вересня 2020 р. Розроблену психокорекційну програму підвищення гармонії міжособистісних стосунків подружньої пари з урахуванням соціального статусу членів подружжя було реалізовано у вересні-жовтні 2020 р. Оцінку ефективності програми налагодження гармонії стосунків членів подружжя здійснено протягом листопада 2020 р.



Діагностичний етап емпіричного дослідження реалізовувався як в індивідуальній, так і в груповій формі. Діагностичне обстеження подружніх пар розпочиналось з опитувальника Ю. Дмитрук «Виявлення специфіки стосунків і умов взаємодії в шлюбі» з метою отримання відомостей про специфіку відносин та умови взаємодії у парах, а саме інформації про народження і виховання дітей, займану посаду, економічний вклад подружжя в сімейний бюджет, можливість спільного проведення дозвілля, гармонію в інтимно-сексуальній сфері, збереження зовнішньої привабливості партнерів тощо. Анкетування також передбачало відповіді на питання про рівень задоволеності партнером, міцність стосунків, батьківську сім'ю, схожість між партнером і кимось із батьків, а також про вплив батьків на вибір шлюбного партнера та їхні настанови з цього приводу. Це дозволяло діагностувати, що думає сам опитуваний про власний вибір.

Опитувальник Ю. Дмитрук «Виявлення специфіки стосунків і умов взаємодії в шлюбі» складається зі списку ціннісних установок особистості (всього 24 твердження), що включає вітальний, духовний і соціальний контексти: любов духовна (спільність світосприйняття та світобачення); любов як фізична близькість; зовнішня привабливість; особиста акуратність (зовнішній вигляд партнера, виконання ним певних правил гігієни); акуратність як порядок (акуратність в організації зовнішнього простору); ніжність; уважність; дружелюбність; почуття безпеки (захищеність від негативних виявів зовнішнього світу й довіра до партнера); тактовність; відповідальність (здатність брати та виконувати взяті на себе обов'язки); розсудливість (раціональний підхід при ухваленні рішень); радісність, життєрадісність; уміння прощати; серйозність (відповідальність і відсутність легковажності); уміння ставати на бік партнера; матеріальна забезпеченість; свобода у вчинках; спільність поглядів на виховання дітей; спільність поглядів на політику; спільність поглядів на культуру і освіту; розвиток, самовдосконалення (зацікавленість у позитивних змінах партнера, надання йому свободи в

реалізації цих цінностей); твердість у відстоюванні своєї думки та поглядів; толерантність щодо поглядів інших (додаток А).

Для діагностики самореалізації парам пропонувалося спочатку перерахувати свої особливі вміння, здібності, а потім оцінити ступінь їх необхідності у власній родині. Увага приділялася не об'єктивності оцінювання членів подружньої пари своїх здібностей, а суб'єктивному відчуттю власної самоефективності та задоволеності в сімейному житті: оцінювання себе як здібного до тих чи інших видів діяльності, уявлення про те, чи існує об'єктивна можливість реалізувати ці вміння у своєму сімейному просторі. Респондентам пропонувалося спочатку оцінити, наскільки запропоновані цінності важливі для сім'ї взагалі відповідно до такої шкали: 5 балів – дуже важливо; 4 бали – досить важливо; 3 бали – швидше важливо, ніж неважливо; 2 бали – не дуже важливо; 1 бал – узагалі не важливо. Потім цінності того ж списку необхідно було оцінити з погляду їхньої реалізованості партнером у міжособистісних стосунках. Пропонувалися аналогічні критерії оцінювання.

При обробці результатів за опитувальником визначалися середні значення реалізованості сімейних цінностей у співвідношенні з їхньою значущістю для досліджуваного. Наступним кроком здійснюється групування отриманих даних на засаді переважних рольових очікувань досліджуваних, їх рольових прагнень та можливостей, а саме виділяються чотири групи рольових очікувань: «ролі, на які досліджуваний претендує у житті», «ролі, в реалізації яких допомагає сім'я», «ролі, в реалізації яких заважає сім'я», «ролі, які реалізуються у внутрішньо-сімейному колі».

Для визначення загального рівня суб'єктивного благополуччя використана методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. Соколової [58]. Шкала опитувальника складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з самим емоційним станом, соціально зумовленою поведінкою і різного роду фізичною симптоматикою. У відповідності зі змістом методики пункти поділяються на шість кластерів:

- 1) чутливість і напруженість – переживання суб'єктивної тяжкості виконуваної роботи, потреба у взаємодії з іншими, потреба в самоті;
- 2) ознаки, що супроводжують психіатричну симптоматику – порушення сну, суб'єктивно пережиті почуття безпредметного занепокоєння, надмірні гострі реакції на будь-яку незначну перешкоду і невдачі, наростаючі переживання, посилення неуважності;
- 3) зміни в настрої – зниження настрою, значні зниження оптимістичного модусу сприйняття дійсності;
- 4) значущість власного соціального оточення – спільне вирішення проблем, переживання почуття самотності, ставлення до членів сім'ї і друзів;
- 5) самооцінка здоров'я – сукупний фон настрою та переживання, пов'язані зі станом здоров'я, виражений інтерес до питань фізичної «форми»;
- 6) ступінь задоволеності звичною діяльністю – переживання нудьги в повсякденній діяльності, настрої вранці, власна задоволеність повсякденною діяльністю (додаток В).

Процедура роботи з методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» передбачає оцінювання кожного з 17 тверджень за наступною шкалою: 1 – повністю згоден, 2 – згоден, 3 – більш-менш згоден, 4 – вагаюсь з відповіддю, 5 – більш-менш не згоден, 6 – не згоден, 7 – повністю не згоден.

Обробка результатів складається з суми всіх відповідей. Кінцевий же діагностичний показник за кожною шкалою методики фактично співпадає з балом відповіді досліджуваного за наведеною вище 7-бальною шкалою, який на етапі обробки результатів переводиться у стандартну шкалу стенів. Середній бал по тесту, переведений в стандартну оцінку за шкалою стенів (середнє значення: 5,5, стандартне відхилення: 2). Тому, результати роботи досліджуваного з методикою інтерпретуються на основі отриманого у підсумку стандартизованого балу: високі оцінки (10 стенів) говорять про значно виражений емоційний дискомфорт, середні оцінки (4-7 стенів) свідчать про помірну виразність оцінюваного психологічного показника, вкрай низькі оцінки (1-3 стени) дозволяють говорити про повне емоційне благополуччя або

ж про можливе заперечення психологічних проблем внаслідок роботи механізмів психологічного захисту.

Підсумкові оцінки, що відхиляються в сторону суб'єктивного неблагополуччя (високі оцінки за методикою), можуть свідчити про схильність до депресії і тривоги, песимістичність, замкненість, конформність, невміння переносити стресові ситуації. У людей з такими оцінками можна діагностувати наявність комплексу неповноцінності, вони можуть бути ригідними, неврівноваженими, не задоволеними собою і своїм становищем, відчувати недовіру до оточуючих і занепокоєння з приводу реальних і уявних неприємностей, позбавлення надії на майбутнє, відчувати труднощі в контролі своїх емоцій. Якщо значення представлені середніми оцінками, то можна говорити про помірне суб'єктивне благополуччя, коли немає ні серйозних проблем, ні повного емоційного комфорту. Низькі оцінки свідчать про емоційний комфорт, тобто людина не відчуває серйозних емоційних проблем, впевнена у собі, активна, здатна успішно взаємодіяти з оточуючими і адекватно керувати власною поведінкою. При повному емоційному благополуччі людина, швидше за все, спокійна, має високу самооцінку, не схильна скаржитися на здоров'я і долю, впевнена у своїх можливостях, здатна ефективно діяти в умовах стресу.

Методика «Визначення узгодженості цінностей і рольових очікувань у парі» Г. Волкової складається з 36 тверджень та містить 7 шкал (додаток Б). Використовувалися 2 варіанти методики – для чоловіків та для жінок (структура цих двох варіантів не відрізняється, відмінності торкаються лише змісту тверджень). Парі пропонувалося самостійно ознайомитися з набором тверджень, відповідних їх статі, і висловити своє ставлення до кожного твердження, використовуючи такі варіанти відповідей: «Повністю згоден», «Загалом, це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно». Бали за кожною шкалою сімейних цінностей підсумовуються окремо. За першими двома шкалами ці результати були підсумковими. Підсумкові бали інших п'яти шкал обчислювалися за підшкалами: рольові «очікування» і рольові «домагання».

Рольові очікування визначаються автором як установка чоловіка і дружини на активне виконання партнером сімейних обов'язків, а рольові домагання – як особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі.

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

Шкала особистісної ідентифікації з партнером відображає установку чоловіка (дружини) на особистісну ідентифікацію з ним: очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проведення часу. Низькі оцінки за шкалою говорять про виражену установку на особисту автономію.

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

Батьківсько-виховна шкала дозволяє винести судження про ставлення подружжя до своїх батьківських обов'язків. Підшкала рольових очікувань вказує на виразність установки чоловіка (дружини) на активну батьківську позицію шлюбного партнера. Підшкала рольових домагань відображає орієнтації чоловіка (дружини) на власні обов'язки у вихованні дітей. Загальна оцінка шкали розглядається як показник значущості для чоловіка (дружини)

батьківських функцій. Чим вище оцінка шкали, тим більшого значення надає чоловік / дружина ролі батька / матері, тим більше він / вона вважає батьківство основною цінністю, концентрує навколо себе життя сім'ї.

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

Емоційно-психотерапевтична шкала вимірює установку на значущість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу. Підшкала «рольові очікування» визначає ступінь орієнтації чоловіка / дружини на те, що шлюбний партнер візьме на себе роль емоційного лідера в сім'ї у питаннях корекції психологічного клімату в родині, надання моральної та емоційної підтримки, створення «психотерапевтичної атмосфери». Підшкала «рольові домагання» показує прагнення чоловіка / дружини бути сімейним «психотерапевтом». Загальна оцінка шкали розглядалася як показник значущості для чоловіка / дружини взаємної моральної та емоційної підтримки, орієнтації на шлюб як середовища, яке сприятиме психологічній розрядці і стабілізації.

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

Відповіді респондентів оцінювалися у такий спосіб: відповідь «Повністю згоден» оцінювалися в 3 бали; відповідь «Загалом, це вірно» – 2 бали; відповідь «Це не зовсім так» – 1 бал; відповідь «Це невірно» – 0 балів. Таким чином, мінімальний сумарний бал за шкалою становив 0 балів, максимальний підсумковий бал за шкалою – 9 балів. Низькі оцінки за шкалою – 0-3 бали; середні оцінки за шкалою – 4-6 балів; високі оцінки за шкалою – 7-9 балів.

Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Шевеленкової та П. Фесенко, спрямована на вивчення структурно-динамічних особливостей суб'єктивного благополуччя (додаток Г). Налічує 84 твердження, 6 основних шкал та 3 допоміжних. За інструкцією досліджуваний має оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням методики за шкалою: «повністю не згоден», «скоріше не згоден», «де в чому не згоден», «де в чому згоден», «скоріше згоден», «повністю згоден».

Шкали методики. Шкала «Автономія», в якій високий бал характеризує досліджуваного як самостійного і незалежного, здатного протистояти спробам соціуму підкоряти, мислити та діяти певним чином, здатного самостійно регулювати власну поведінку, оцінювати себе у відповідності до особистісних критеріїв. Найменший бал виступає ознакою залежності досліджуваного від думки та оцінки оточуючих, схильності при прийнятті важливих рішень спиратися на погляди інших, піддаватися спробам суспільства міркувати і діяти певним чином.

Шкала «Позитивні відношення з іншими». Високі бали за шкалою свідчать про задовільні стосунки з оточуючими та характеризують досліджуваного як такого, що піклується про добробут інших, здатний співпереживати, проявляти свою прихильність та допускає близькі відношення; розуміє і вміє знаходити взаємні компроміси. Досліджуваний з найменшим балом має обмежене коло довірливих відносин з оточуючими, досить закритий, йому важко проявляти теплоту, піклуватися про інших, у міжособистісних відносинах ізольований та фрустрований, не схильний йти на компроміси для підтримання важливих зв'язків з оточуючими.

Шкала «Управління оточенням» при високих балах характеризує досліджуваного зі схильністю до влади, який має компетенцію в керуванні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатний створювати умови та обставини, які допоможуть задовольнити особистих потреб та досягти цілей. Низький бал характеризує досліджуваного як людину, яка переживає складнощі в організації життєдіяльності, відчуває себе нездатною змінити або покращити обставини, бездумно відноситься до можливостей, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісне зростання» при високих балах характеризує досліджуваного, який володіє почуттям безперервного розвитку, сприймає себе «зростаючим» і самореалізованим, який відкритий до нового досвіду, переживає почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає покращення у собі та своїх діях з плином часу; змінюється у відповідності до власних пізнань та досягнень. Досліджуваний з низьким балом усвідомлює відсутність власного розвитку, не переживає почуття покращення або самореалізації, переживає нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відношення або змінити свою поведінку.

Шкала «Мета у житті» при високих балах характеризує досліджуваного як цілеспрямовану людину, яка вважає, що минуле та сьогоденне життя має сенс; дотримується переконань, які виступають джерелами мети у житті; має наміри і мету на все життя. Досліджуваний з низьким балом позбавлений сенсу у житті; має мало цілей або намірів; позбавлений почуття спрямованості, не знаходить цілі у своєму минулому, не має перспектив або переконань.

Шкала «Самоприйняття» при високих балах характеризує досліджуваного, який позитивно ставиться до себе, знає і приймає різні свої сторони, включаючи хороші та погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Досліджуваний з найменшим балом не задоволений собою, розчарований подіями свого минулого, переживає занепокоєння з приводу деяких своїх якостей, прагне бути не тим, ким є.



Шкала «Баланс афекту» при високих балах характеризує досліджуваного, який має негативну самооцінку, незадовільний обставинами власного життя, переживає власне безсилля; має недостатню здібність підтримувати позитивні відношення з оточуючими, не має віри у власні сили, недооцінює власні здібності долати життєві перепони, засвоювати нові вміння та навички. Низькі бали свідчать про переважання позитивної самооцінки, прийнятті себе з всіма достоїнствами та недоліками; про позитивну оцінку всіх сторін власної особистості, особливо здібності здобувати та підтримувати контакти з оточуючими; про впевненість у собі і власних силах, високу думку про власні можливості, почуття компетентності у керуванні повсякчасними ділами; про загальну задоволеність власним життям

Шкала «Усвідомленість життя». Високі значення пов'язані з наявністю життєвих цілей і наявності сенсу життя; сьогодення і минуле сприймаються як усвідомлені; досліджуваний оцінює себе як цілеспрямовану людину. Низькі значення визначають нестачу або повну відсутність усвідомленості життя; минуле і сьогодення сприймаються як безглузді; переважає почуття нудьги та безцільності існування; відсутні видимі життєві перспективи, які б мали достатню привабливість для досліджуваного.

Шкала «Людина як відкрита система» при високих балах відбивають високу здібність засвоювати нову інформацію, сформований цілісний, реалістичний погляд на життя, відкритість новому досвіду, безпосередність і природність переживань. Низькі бали означають нездатність інтегрувати окремі аспекти свого життєвого досвіду; сформоване фрагментарне та нереалістичне сприйняття різноманітних аспектів життя.

Особливості міжособистісних стосунків членів подружжя вивчались з використанням методики діагностики міжособистісних взаємовідносин Т. Лірі (додаток Д). В результаті проходження методики за допомогою самооцінювання та взаємооцінювання виявляється характерний тип ставлення (перетин дихотомій «домінування-підкорення» та «дружелюбність-агресивність») до оточуючих людей, зокрема, і до шлюбного партнера. Даний

діагностичний інструмент включає перелік 128 рис, які надаються досліджуваному у вигляді списку або на окремих картках. Процедура проходження методики Т. Лірі полягає у виборі з досліджуваним запропонованого набору рис, які на його думку притаманні шлюбному партнеру.

Метою обробки результатів є отримання індексів восьми характерологічних тенденцій та визначення на їх основі показників двох основних тенденцій: «домінування» та «дружелюбності». Результати діагностики обробляються за такою схемою: спочатку підраховують у балах індекси кожної тенденції за допомогою ключа, результати заносяться до таблиці, а потім за спеціальною формулою визначають показники «домінування» і «дружелюбності». Формули для обрахунку показників основних тенденцій складаються з восьми характерологічних тенденцій, позначених римськими цифрами.

$$\text{Домінування} = I - V + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбність} = VII - III + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Кожна характерологічна тенденція має три рівня вираженості. Перший рівень (1-5 балів) – адаптивний варіант риси характеру, яка проявляється щодо інших людей. Другий рівень (6-10 балів) – проміжний варіант. Третій рівень (більше 10 балів) – показник надмірної вираженості риси характеру у спілкуванні з оточуючими, що межує з порушеннями адаптації.

Чим більше величина індексу, тим вагоміша відповідна характерологічна тенденція. Номери тенденцій розшифровуються таким чином. Перша тенденція (I): доміантність – владність – деспотичність. Відображає лідерські дані, прагнення до домінування, до незалежності, здатність брати на себе відповідальність. Друга тенденція (II): впевненість у собі – самовпевненість – самозакоханість. Відображає впевненість у собі, незалежність і діловитість, а у крайньому прояві – егоїстичність і черствість. Третя тенденція (III): вимогливість – непримиренність – жорсткість. Дозволяє оцінити такі якості як дратівливість, критичність, нетерпимість до помилок партнера. Крайній прояв

цієї тенденції можливі у насмішкватості та у в'їдливості. Четверта тенденція (IV): скептицизм – упертість – негативізм. Характеризує недовіру, підозру, схильність до ревнощів, образливість або злопам'ятність. П'ята тенденція (V): поступливість – лагідність – пасивне підкорення. Дозволяє оцінити критичність до себе, скромність, несміливість, сором'язливість. Шоста тенденція (VI): довірливість – слухняність – залежність. Оцінює такі якості як повага до інших, вдячність, прагнення приносити радість партнерові. Сьома тенденція (VII): добросердечність – несамотійність – надмірний конформізм. Характеризує здатність до взаємодопомоги, до спілкування, доброзичливість, уважність. Восьма тенденція (VIII): готовність прийти на допомогу – безкорисливість – жертівність. Відображає делікатність, ніжність, прагнення піклуватися про близьких, а також терпимість до недоліків і вміння пробачати.

При обробці підраховується кількість відносин кожного типу. Схема аналізу Т. Лірі має наочну форму кола і заснована на припущенні, що чим ближче виявляються результати досліджуваного до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) і горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань отриманих показників від центра кола вказує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної поведінки. За допомогою цієї методики виявляється переважаючий тип відносин до оточуючих. Отже, система балів за 16 міжособистісними змінними перетворюється на два цифрових індекси, які характеризують уявлення суб'єкта за параметрами «домінування-дружелюбність».

Отже, спланована процедура психодіагностичного обстеження, що включає в себе комплекс діагностичних методик, дозволяє виявити основні якісні ознаки і наявність або відсутність взаємозв'язків між чинниками суб'єктивного благополуччя у парах з різним або комплементарним соціальним статусом та перевірити гіпотезу дослідження.

## 2.2. Результати та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили розкрити характер міжособистісних стосунків чоловіка та жінки, які мають різний соціальний статус, відслідкувати процеси виникнення в них негативних емоційних станів та психоемоційної напруги, в основі яких лежить незадоволеність соціальним положенням або очікуваною роллю партнера у стосунках, знецінення та приниження його особистості. Все це позначається на сімейній гармонії подружжя.

Отримані діагностичні дані за наведеними методиками дозволили визначити особливості міжособистісних відносин в умовах розбіжності соціального статусу в чоловіка та жінки у трьох різних підгрупах вибірки, а саме: з перевагою у соціальному статусі чоловіків, з перевагою у соціальному статусі у жінок, з комплементарним соціальним статусом,.

На підставі обробки даних за анкетною Ю. Дмитрука були отримані дані про можливість самореалізації чоловіка та жінки в парі на рівні прагнень та можливостей. Кількісна обробка полягала у групуванні цінностей та у підрахунку відсотків представленості певного рольового очікування.

Значення показників, отриманих за опитувальником «Виявлення специфіки стосунків і умов взаємодії в парі» Ю. Дмитрука наведено у табл. 2.2. Так, у парах з перевагою у соціальному статусі чоловіків визначено значне розходження в оцінці чоловіків та жінок «ролей, на які ви претендуєте» (63,9% та 21,1% відповідно); «ролей, які виконуєте у внутрішньо-сімейному колі» (7,6% та 44,8% відповідно); «ролей, реалізації яких сім'я заважає» (7,9% та 0% відповідно). Таке розходження пов'язане в першу чергу з перерозподілом ролей у парі, які повністю залежать від соціальної зайнятості чоловіка, спрямованістю його активності переважно на зовнішньо-сімейні чинники самореалізації.

Таблиця 2.2

**Результати оцінки реальних та можливих ролей чоловіка та жінки у парах з різною перевагою у соціальному статусі**

Співвідношення соціального статусу чоловіка та дружини	Ролі, на які ви претендуєте в житті (%)		Ролі, в реалізації яких допомагає сім'я (%)		Ролі, в реалізації яких заважає сім'я (%)		Ролі у внутрішньосімейному просторі (%)	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
Показники у парах з перевагою соціального статусу в чоловіків	63,9	21,1	20,6	34,1	7,9	0	7,6	44,8
Показники у парах з перевагою соціального статусу в жінок	46,2	58,7	26,1	9,2	0	4,6	27,7	27,7
Показники у парах з комплементарним соціальним статусом	34,2	28,4	17,7	23,4	0	0	48,1	48,2

Полярна оцінка рольових прагнень та можливостей спостерігається у підгрупі пар з перевагою у соціальному статусі жінок, за винятком «ролей, на які ви претендуєте у житті (46,2% у чоловіків та 58,7 у жінок), що вказує на прагнення чоловіків з пари, в якій соціальний статус жінок високий до власного зростання та відбудови власного шляху, зокрема професійного, з метою зрівняння вирівнювання соціальних статусів. Крім того, в оцінці ролей, в реалізації яких допомагає сім'я, жінки з цієї підгрупи вибірки визначили найменше по всій вибірці значення (9,2%). Це прояв жінками з перевагою у

статусі суб'єктивного переживання відсутності допомоги з боку близького оточення.

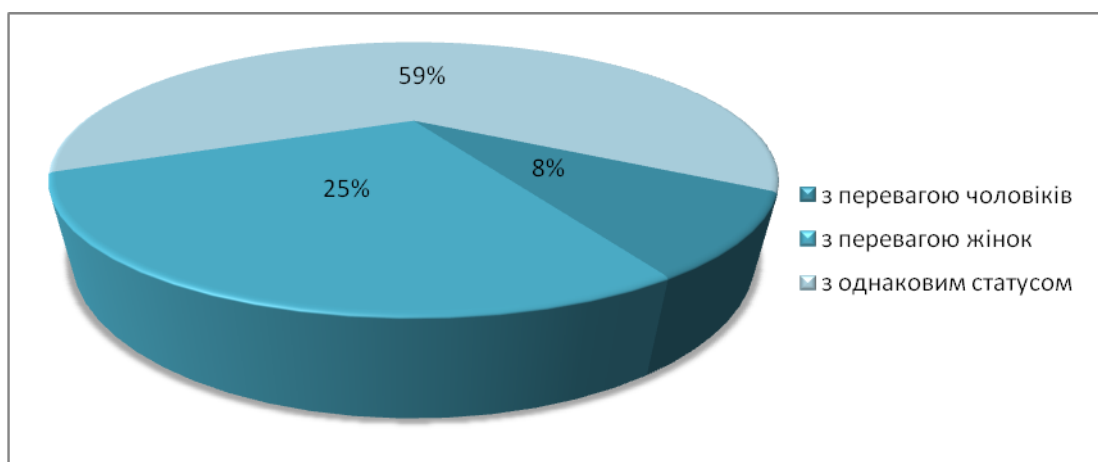
Показники у парах з комплементарним соціальним статусом виявились максимально схожими у порівнянні з іншими підгрупами вибірки: «ролі, на які ви претендуєте в житті» (34,2% у чоловіків та 28,4% у жінок); «ролі, в реалізації яких заважає сім'я» (0% і у чоловіків, і у жінок); «ролі у внутрішньо-сімейному просторі» (48,1% у чоловіків та 48,2% у жінок); «ролі, в реалізації яких допомагає сім'я» (17,7% у чоловіків та 23,4% у жінок).

Отримані дані дозволяють констатувати існуючий вплив соціального статусу на рольові очікування, прагнення і суб'єктивну оцінку власних можливостей у чоловіків та жінок у парах, де існує соціально-статусна нерівність.

В свою чергу, очікування та нереалізоване прагнення здійснює вплив на емоційну складову міжособистісних відносин у парі. Тому на засаді існуючих рольових установок можна визначити як ідентифікуються чоловіки та жінки по відношенню до власної самореалізації у парі і як це впливає в результаті на психологічне благополуччя в парі. Підтвердженням такої успішності стосунків виступає наявність рольової ідентифікації. Отже, одним із показників благополуччя міжособистісної взаємодії в парі є взаємність позитивних оцінок подружжям різних аспектів відносин, несуперечність і узгодженість таких оцінок, стосовно свого власного статусу.

В парі реалізується великий спектр ролей, але виконання цих ролей буде приносити відчуття благополуччя тільки за умови існуючої можливості самореалізації партнерів на рівні власних рольових установок. Крім того, підрахунок та співвідношення кількості відзначених «згоден» та «не згоден» у питанні сприяння одного партнера в реалізації привабливих для іншого партнера ролей, а також число реалізованих ролей. Тому, у процесі обробки даних зіставлялися результати психологічного благополуччя та пов'язані з об'єктивним положенням особистості у парах, а саме з його уявленнями про власний статус (рис. 2.1).

Цей показник виступає критерієм розподілу рівня благополуччя пар з різними рольовими очікуваннями і складає (10% у підгрупі з перевагою у соціальному статусі чоловіків, 25% у підгрупі з перевагою у соціальному статусі жінок та 65% у підгрупі з комплементарним статусом). Отримані дані свідчать про виражену відповідність між рольовими очікуваннями та можливістю самореалізації у парі в підгрупі з комплементарним соціальним статусом у чоловіка і жінки.



**Рис. 2.1. Розподіл рівня благополуччя подружніх пар з різними варіантами співвідношення соціального статусу**

Таким чином, саме зіставлення суб'єктивних оцінок у кожного з партнерів щодо власних рольових очікувань та визначення специфіки подружньої взаємодії та ідентифікації може слугувати об'єктивним мірилом про ступінь благополуччя пари з урахуванням їх соціального статусу її членів.

Методика «Визначення узгодженості цінностей і рольових очікувань у парі» (О. Волкова, Г. Трапезнікова) дозволила визначити ступень збігу та розбіжності сімейних цінностей у парах кожної з підгруп вибірки. У таблиці 2.3 наведено кількісні показники підгрупи вибірки з перевагою соціального статусу в чоловіків.

Таблиця 2.3

**Показники сімейних цінностей у підгрупі вибірки з перевагою  
соціального статусу в чоловіків**

Сімейні цінності		Пари											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Інтимно-сексуальна сфера	ч	3	7	6	7	5	9	7	3	6	3	7	5
	ж	5	4	6	6	7	7	5	5	5	4	4	6
Сфера особистісної ідентифікації	ч	6	7	4	5	7	9	6	6	5	7	6	8
	ж	2	4	5	6	8	8	7	4	3	6	5	4
Господарсько-побутова сфера	ч	2	4	6	5	6	7	5	4	3	5	6	8
	ж	6	6	3	4	4	7	6	5	6	7	6	8
Батьківсько-виховна сфера	ч	3	6	6	7	7	7	6	5	4	6	4	7
	ж	8	4	5	9	6	7	7	7	6	8	7	7
Сфера соціальної активності	ч	7	7	8	6	5	4	6	7	6	7	7	8
	ж	2	4	6	5	6	8	8	3	4	3	5	4
Емоційно-терапевтична сфера	ч	3	2	8	6	6	6	7	4	5	6	3	2
	ж	8	5	5	8	7	6	6	6	5	7	4	5
Сфера зовнішньої привабливості	ч	5	6	6	8	4	3	5	7	7	6	8	5
	ж	7	3	5	5	8	9	8	7	6	8	7	6
d		-9	+9	+9	+1	-6	-7	-5	-11	-2	-3	+3	+3
$\bar{x}$		5,66											

Узгодженість сімейних цінностей характеризується різницею балів (d) показників шкали сімейних цінностей чоловіка і шкали сімейних цінностей жінки в кожній окремій парі. Чим менше різниця, тим більше узгодженість уявлень партнерів про найбільш значущі сфери життєдіяльності пари. Різниця до 3 балів не буде викликати проблемних взаємин, а більше 3 балів – свідчить про досить високий ступінь конфліктності партнерів. Від'ємне значення показника «d» – означає перевагу в цінностях у жінок, не від'ємне – у чоловіків. У підгрупі вибірки з перевагою соціального статусу в чоловіків середня різниця в цінностях складає 5,66 балів, що означає досить низьку узгодженість уявлень



партнерів про найбільш значущі сфери життєдіяльності пари з перевагою цінностей жінок. З отриманого розподілу балів складається враження, що більш високий соціальний статус чоловіка в багатьох дружин викликає реакцію компенсації, виражену в бажанні культивувати тільки власні цінності.

У таблиці 2.4 наведено кількісні показники підгрупи вибірки з комплементарним соціальним статусом.

Таблиця 2.4

**Показники сімейних цінностей у підгрупі вибірки з  
комплементарним соціальним статусом**

Сімейні цінності		Пари							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Інтимно-сексуальна сфера	ч	8	4	6	7	5	9	7	6
	ж	4	3	6	6	7	7	5	8
Сфера особистісної ідентифікації	ч	4	4	4	5	7	9	6	6
	ж	2	3	5	6	8	8	7	6
Господарсько-побутова сфера	ч	8	4	4	5	6	7	5	4
	ж	4	3	3	4	4	7	6	7
Батьківсько-виховна сфера	ч	4	5	5	7	7	7	6	5
	ж	8	4	5	9	6	7	7	6
Сфера соціальної активності	ч	3	5	7	6	5	4	6	7
	ж	6	5	6	5	6	8	8	4
Емоційно-терапевтична сфера	ч	5	3	4	6	6	6	7	4
	ж	8	4	5	8	7	6	6	3
Сфера зовнішньої привабливості	ч	7	3	4	8	4	3	5	4
	ж	6	2	5	5	8	9	8	6
d		+1	+4	-1	+1	-6	-7	-5	-4
$\bar{x}$		3,625							

У підгрупі вибірки з комплементарним соціальним статусом, різниця в цінностях складає 3,625 бали, що свідчить про більш високу узгодженість уявлень партнерів про найбільш значущі сфери життєдіяльності пари з незначною перевагою цінностей чоловіків.

У таблиці 2.5 наведено кількісні показники підгрупи вибірки з перевагою соціального статусу в жінок.

Таблиця 2.5

**Показники сімейних цінностей у підгрупі вибірки з перевагою у соціальному статусі у жінок**

Сімейні цінності		Пари						
		1	2	3	4	5	6	7
Інтимно-сексуальна сфера	ч	8	9	6	7	5	9	7
	ж	4	3	6	6	7	7	5
Сфера особистісної ідентифікації	ч	4	4	4	5	7	9	6
	ж	2	3	5	6	8	8	7
Господарсько-побутова сфера	ч	8	7	6	5	6	7	5
	ж	4	3	3	4	4	7	6
Батьківсько-виховна сфера	ч	4	8	6	7	7	7	6
	ж	8	4	5	9	6	7	7
Сфера соціальної активності	ч	3	7	8	6	5	4	6
	ж	6	5	6	5	6	8	8
Емоційно-терапевтична сфера	ч	5	3	8	6	6	6	7
	ж	8	4	5	8	7	6	6
Сфера зовнішньої привабливості	ч	7	7	6	8	4	3	5
	ж	6	2	5	5	8	9	8
d		-3	+21	+9	+1	-6	-7	-7
$\bar{x}$		7,71						

У підгрупі вибірки з перевагою у соціальному статусі у жінок середня різниця в цінностях складає 7,71 балів, що означає знижену узгодженість уявлень партнерів про найбільш значущі сфери життєдіяльності пари з перевагою цінностей чоловіків. На даному етапі аналізу знову підтверджується думка про наявність компенсаторної реакції тієї половини подружжя, що має більш низький соціальний статус (в даному випадку даний ефект проявився у чоловіків, які в даній підгрупі мають більш низький соціальний статус, ніж жінки)

Всі шкали методики, а саме: значущість сексуальних відносин, особистої спільності чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з партнера, господарсько-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера, відображають основні функції пари і складають шкалу сімейних цінностей і дозволяють виявити ієрархії сімейних цінностей пар.

Отримані кількісні оцінки розкривають ступінь близькості та схожості ціннісних переваг у чоловіків та жінок з кожної підгрупи вибірки. Так, наприклад, спираючись на отримані дані підгрупи вибірки з перевагою соціального статусу в жінок, можна констатувати, що пари №»2» і №»3» не співпадають по багатьох пунктах сімейних цінностей. Зокрема, в інтимно-сексуальній сфері, в господарсько-побутовій сфері, в батьківсько-виховній сфері, в сфері соціальної активності. Стосовно установки чоловіка (дружини) на особистісну ідентифікацію зі шлюбним партнером, то тут можна зазначити, що партнери пар №»2» та №»3» більше націлені на установку щодо особистої автономії. Спостерігається невідповідність в установках чоловіка (дружини) на значущість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу – тут вочевидь низькі показники значущості для чоловіка (дружини) взаємної моральної та емоційної підтримки членів сім'ї, орієнтації на шлюб як середовище, що не сприяє психологічній розрядці та стабілізації.

Пара під номером «4» з цієї ж підгрупи досліджуваних виявила стабільні результати, що відповідають сприятливому психологічному клімату у міжособистісних відносинах. Можна допустити наявність відповідності оцінок, рольових очікувань і домагань у міжособистісних відносинах, тобто, навіть, велика різниця у показниках чоловіка та жінки свідчить не про відмінності і негативні риси, а про взаємодоповнення їхніх очікувань та рольових функцій у парі.

Такі описові характеристики уточнюють та якісно прояснюють всі можливі міжособистісні стосунки у парі. В той же час набагато більший дослідницький інтерес викликає визначення ступеню узгодженості сімейних

цінностей і рольових очікувань між партнерами в залежності від їх соціального статусу.

Уточнення уявлень партнерів про бажаний розподіл ролей між чоловіком і жінкою при реалізації сімейних функцій за допомогою співвіднесення рольових очікувань і рольових домагань дозволяє визначити особливості міжособистісних відносин в парі і зробити висновок про психологічну сумісність партнерів.

Отже, для визначення ступеня рольової адекватності подружньої пари в п'яти сферах міжособистісної взаємодії в парі (3-7 шкали) склалися таблиці узагальнено по трьом підгрупах вибірки, в яких рольова адекватність чоловіка дорівнює різниці балів оцінок рольових домагань жінки і рольових очікувань чоловіка; відповідно, рольова адекватність жінки буде дорівнювати різниці балів, що характеризують рольові домагання чоловіка та рольові очікування жінки. Чим менша різниця, тим більша рольова адекватність чоловіка (жінки), і, отже, орієнтації жінки (чоловіка) на особисте виконання певної функції відповідає установкам чоловіка (жінки) на активну роль обраного партнера.

Середні значення показників рольових очікувань у партнерів по загальній вибірці жінок (ж) і чоловіків (ч) незалежно від збігу чи розбіжностей їх соціальних статусів наведено у таблиці 2.6.

Отримані дані дозволили визначити переважні сфери, що визначають гендерні розбіжності та вказують на те, в яких зі сфер в більшій мірі реалізується чоловік, а в якій жінка. За допомогою результатів методики визначили, що жінки та чоловіки мають різні очікування.

Шкали очікування: господарсько-побутові (5,7 у жінок та 4,2 у чоловіків), батьківсько-виховні (5,8 у жінок та 6,9 у чоловіків), соціальної активності (6,8 у жінок та 5,4 у чоловіків), емоційно-психотерапевтичні (7,3 у жінок та 6,9 у чоловіків), зовнішньої привабливості (6,6 у жінок та 5,1 у чоловіків), відображають рівень очікувань від партнера в кожній із цих сфер. Із отриманих даних видно, що вони різняться.

Таблиця 2.6

**Середні значення показників рольових очікувань та рольових  
домагань**

Група	Інтимно-сексуальна сфера	Особистісна ідентифікація з партнером	Господарсько-побутові (очікування від партнера)	Батьківсько-виховна (очікування від партнера)	Соціальна активність (очікування від партнера)	Емоційно-психотерапевтичні	Зовнішня привабливість (очікування від партнера)	Господарсько-побутові (вимоги до себе)	Батьківсько-виховні (вимоги до себе)	Соціальна активність домагань від себе	Емоційно-психотерапевтичні (вимоги)	Зовнішня привабливість (вимоги до себе)
ж	5,1	6,4	5,7	5,8	6,8	7,3	6,6	5,9	6,1	6,9	5,7	5,9
ч	5,8	6,3	4,2	6,9	5,4	6,9	5,1	5,3	7,3	7,8	5,2	5,1

Шкали домагання відображають настанови на власну активну участь у тій чи тій сфері: господарсько-побутові (5,9 у жінок та 5,3 у чоловіків); батьківсько-виховні (6,1 у жінок та 7,3 у чоловіків); соціальної активності (6,9 у жінок та 7,8 у чоловіків); емоційно-психотерапевтичні (5,7 у жінок та 5,2 у чоловіків); зовнішньої привабливості (5,9 у жінок та 5,1 у чоловіків).

У таблиці 2.7 наведено показники рольової адекватності як різниці балів рольових домагань жінки (чоловіка) і рольових очікувань партнера протилежної статі.

Всі значення рольової адекватності знаходяться в інтервалі  $[-2,1; +1,7]$ , що означає незначну різницю і відсутність непорозуміння та протиріччя між рольовим домаганням та рольовим очікуванням. Однак, слід зазначити, що неблагополучні відносини у парі не завжди розрізняються партнерами, і, насамперед, через те, що погано розуміються та враховуються потреби один одного. Аналізуючи ступінь узгодженості сімейних цінностей чоловіка і жінки, необхідно зосереджуватись на тих сімейних цінностях, які характеризуються найменшим збігом. Оскільки їх неузгодженість є однією з причин рольової невідповідності у парі. В свою чергу неузгодженість очікувань партнерів є

конфліктогенним чинником, що дестабілізує міжособистісні відносини в парі, в першу чергу це цінності «емоційно-психотерапевтичні» (-3,3) та «господарсько-побутові» (1,3).

Таблиця 2.7

## Показники рольової адекватності жінок та чоловіків у парі

Різниця	Господарсько-побутові	Батьківсько-виховні	Соціальна	Емоційно-психотерапевтичні	Зовнішня привабливість
ж	-0,4	1,5	1	-2,1	-1,5
ч	1,7	-0,8	1,6	-1,2	0,8
d	1,3	0,7	0,6	-3,3	0,7

Графічно представимо отримані показники рольової адекватності (рис.

2.2.



Рис. 2.2. Показники рольової адекватності як різниці балів рольових домагань жінки (чоловіка) і рольових очікувань партнера протилежної статі

Отже, адекватність рольової поведінки чоловіка і жінки залежить від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням партнерів.

Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. Соколової дозволила визначити інтенсивність та модальність переживання основних характеристик емоційного комфорту чи дискомфорту в парах з різними перевагами у соціальному статусі. За процедурою підрахунку відповідей на прямі та обернені питання методики стандартизовані бали (стени), в яких отримується остаточний результат зчитуються та інтерпретуються в оборотному значенні: високі оцінки (10 стенив) говорять про значно виражений емоційний дискомфорт, середні оцінки (4-7 стенив) свідчать про помірну виразність оцінюваного психологічного показника, вкрай низькі оцінки (1-3 стени) дозволяють говорити про повне емоційне благополуччя або ж про можливе заперечення психологічних проблем внаслідок роботи механізмів психологічного захисту.

Дані, отримані у підгрупі з перевагою у соціальному статусі чоловіків надані у таблиці 2.8.

**Таблиця 2.8**

**Результати діагностування пар з перевагою у соціальному статусі чоловіків за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. Соколової**

<b>№</b>	<b>Найменування показника</b>	<b>Середнє значення (у стенах)</b>
1	Напруженість і чутливість	10
2	Психоемоційна симптоматика	10
3	Зміна настрою	5,83
4	Значущість соціального оточення	6,07
5	Самооцінка здоров'я	4,66
6	Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю	9,48
<b>Індекс СБ</b>		<b>8</b>

З табл. 2.7 видно, що для пар з перевагою у соціальному статусі у чоловіків, характерний низький рівень суб'єктивного благополуччя (індекс СБ – 8 стенів).

Виявлена максимальна оцінка за шкалами «Психоемоційна симптоматика» ( $\bar{x} = 10$ ) та «Напруженість і чутливість» ( $\bar{x} = 10$ ), що свідчить про несприятливий психоемоційний фон та наявність труднощів і незадоволеність, можливу схильність до депресії та тривоги, песимістичність, замкненість, загальну фрустрованість. В той же час отримано досить високий показник за шкалою «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю», що складає 9,48 стенів. Можна припустити, що результат за даною шкалою, пов'язаний з прагненням отримати позитивні емоції поза родиною, зокрема в професійній діяльності, на фоні досить неблагоприємної ситуації у стосунках зі шлюбним партнером.

Дані, отримані у підгрупі пар з комплементарним соціальним статусом наведені у таблиці 2.9. Дані по підгрупі пар з комплементарним соціальним статусом свідчать про середній рівень суб'єктивного благополуччя (індекс СБ – 5 стенів). Вагомий внесок в загальний показник суб'єктивного благополуччя вносить шкала «Зміна настрою» ( $\bar{x} = 1,66$ ).

**Таблиця 2.9**

**Результати діагностування пар з комплементарним соціальним статусом за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. Соколової**

<b>№</b>	<b>Найменування показника</b>	<b>Середнє значення (у стенах)</b>
1	Напруженість і чутливість	5,07
2	Психоемоційна симптоматика	5,63
3	Зміна настрою	1,66
4	Значущість соціального оточення	7,21
5	Самооцінка здоров'я	4,36
6	Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю	6,38
Індекс СБ		5



Всі інші шкали методики мають середній рівень вираженості. Найбільший дискомфорт виявлено за шкалою «Значущість соціального оточення» ( $\bar{x} = 7,21$ ). Це проявляє залежність суб'єктивного благополуччя від соціального схвалення, від ставлення інших людей та їх настрою. Повного емоційного комфорту пари з цієї підгрупи вибірки не відчують.

Дані, отримані у підгрупі з перевагою у соціальному статусі жінок наведено у таблиці 2.10.

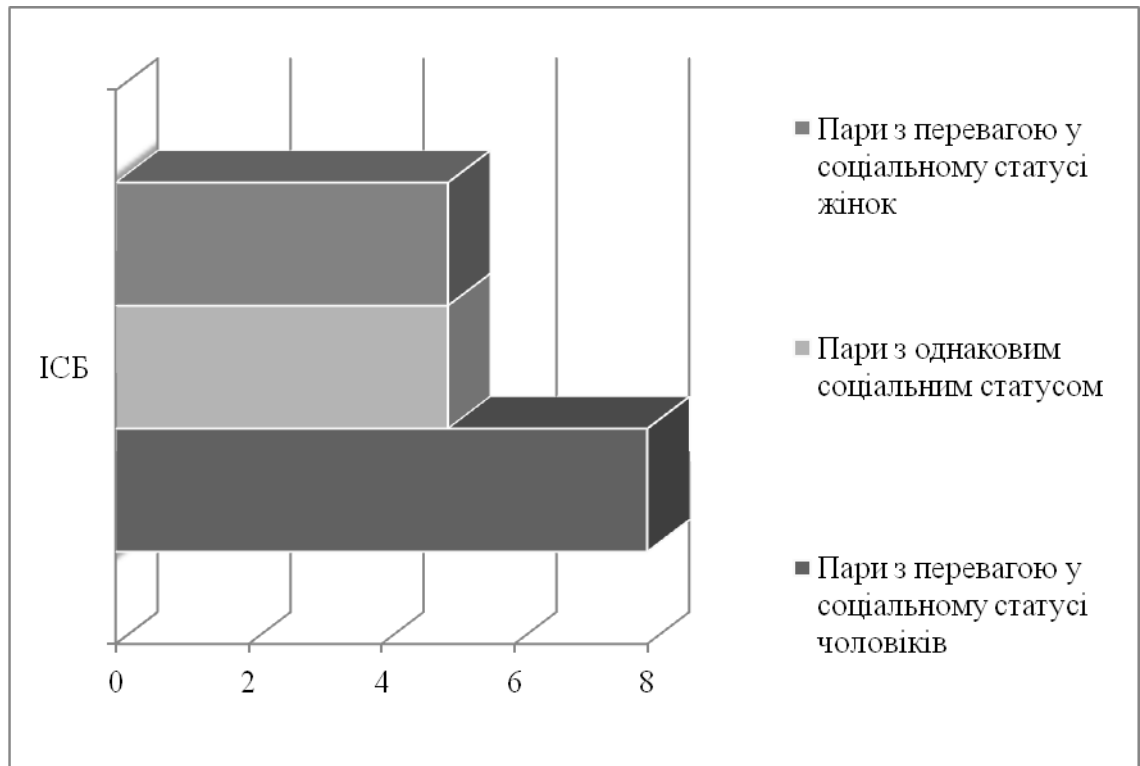
**Таблиця 2.10**

**Результати діагностування пар з перевагою у соціальному статусі жінок за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. Соколової**

№	Найменування показника	Середнє значення (у стенах)
1	Напруженість і чутливість	6,53
2	Психоемоційна симптоматика	6,36
3	Зміна настрою	4,83
4	Значущість соціального оточення	4,07
5	Самооцінка здоров'я	3,26
6	Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю	7,51
	Індекс СБ	5

У підгрупі пар з більш високим соціальним статусом жінок отримано середній рівень показника суб'єктивного благополуччя (індекс СБ – 5 стенив). Найбільше задоволення виявлено за шкалою «Самооцінка здоров'я» ( $\bar{x} = 3,26$ ). Нижчий ступінь задоволеності отримано за шкалою «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю» ( $\bar{x} = 7,51$ ). Можна констатувати, що на зниження ступеня задоволеності в парі повсякденними справами та суб'єктивним благополуччям взагалі впливає рівень соціальної активності жінки, її зайнятість позасімейними справами, зовнішня спрямованість інтересів.

Наочна представленість індексу суб'єктивного благополуччя в різних підгрупах вибірки наведено на рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Показники індексу суб'єктивного благополуччя в трьох підгрупах вибірки**

Порівнюючи дані отримані окремо за кожною з підгруп вибірки, слід підкреслити, що виявлено низький рівень суб'єктивного благополуччя у пар з перевагою у соціальному статусі чоловіків. Це може бути наслідком зниженої активності чоловіків з цієї підгрупи щодо реалізації потреб пари, частоти їх спілкування, можливості обговорювати, планувати і втілювати спільні інтереси та справи.

Діагностика досліджуваних за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації П. Фесенко і Т. Шевеленкової дозволила визначити структурно-динамічні особливості суб'єктивного благополуччя за допомогою 9 шкал, що вбудовані в методику.

Кількісні показники методики К. Ріфф в адаптації П. Фесенко і Т. Шевеленкової, виявили що у підгрупі пар з різним соціальним статусом з перевагою чоловіків та у підгрупі пар з комплементарним соціальним статусом найбільш благополучним сприймається сфера відносин ( $\bar{x} = 41,14$ ), на другому

місці знаходиться сфера життєвих цілей ( $\bar{x} = 39,16$ ), тобто пари в цілому мають спільні конструктивні життєві цілі та оптимістично оцінюють вірогідність їх досягнення (табл 2.11). І на третьому місці в плані вираженості благополуччя перебуває сфера самоприйняття ( $\bar{x} = 38,15$ ). Таким чином, у парах з різним соціальним статусом з перевагою чоловіків та у пар з комплементарним соціальним статусом задоволені сферою своїх відносин, сферою своїх досягнень і своїм власним самоприйняттям.

Таблиця 2.11

**Показники психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфф в адаптації П. Фесенко і Т. Шевеленкової)**

<b>Шкала</b>	<b>Середні показники у парах з різним соціальним статусом з перевагою чоловіків</b>	<b>Середні показники у парах з різним соціальним статусом з перевагою жінок</b>	<b>Середні показники у парах з комплементарним соціальним статусом</b>
Автономність	35.70	28.41	38.61
Позитивні відношення з іншими	31.25	24.45	29.04
Управління оточенням	40,32	21,23	30, 65
Особистісне зростання	38.01	29.61	33.64
Мета у житті	41.14	23.74	37.12
Самоприйняття	39.16	39.56	40.35
Баланс ефекту	38.15	28.44	33.41
Усвідомленість життя	38,54	32,43	26, 23
Людина як відкрита система	26,32	36,32	38,32

Якщо проаналізувати сфери благополуччя пар з перевагою у соціальному статусі у жінок, то стане очевидним, що для даної категорії досліджуваних сферою найбільшого задоволення є сфера життєвих цілей ( $\bar{x} = 39,56$ ). На

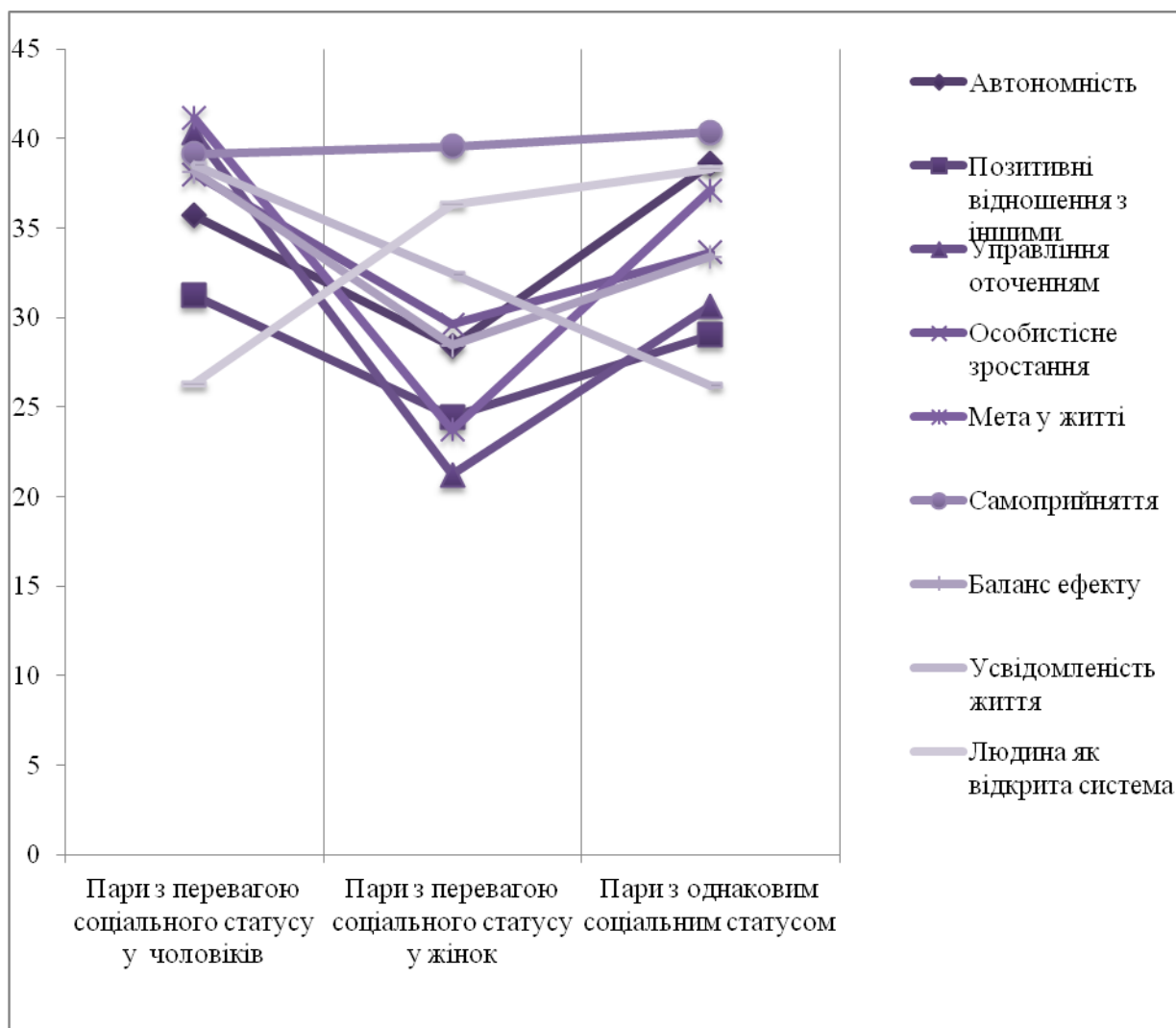
другому місці знаходиться шкала особистісного зростання, тобто пари з перевагою у соціальному статусі у жінок спрямовують свої зусилля на особистісний розвиток ( $\bar{x} = 29,61$ ).

З метою якісного аналізу отриманих даних за методикою К. Ріфф в адаптації П. Фесенко і Т. Шевеленкової методом графічного моделювання було порівняно шкали, що входять до конструкту психологічного благополуччя по кожній підгрупі експериментальної вибірки (рис.2.4). Порівняльний аналіз з опорою на наочність, представлений на малюнку 2.4, дозволив зафіксувати такі діагностичні закономірності:

- кількісні значення шкали «самоприйняття» майже не змінюються в залежності від наявності чи відсутності розбіжності у соціальному статусі між чоловіком та жінкою;
- показники шкали «усвідомлення життя» виявили низхідну траєкторію, її найменше значення отримано у підгрупі з перевагою у соціальному статусі у жінок;
- значення шкали «людина як відкрита система», навпаки, демонструють зростання значень від підгрупи з перевагою соціального статусу чоловіків до підгрупи з перевагою соціального статусу жінок;
- кількісні значення шкал «управління оточенням», «позитивні відношення до інших», «особистісне зростання», «баланс ефекту», «мета у житті», «автономність» виявили підвищення значень у підгрупі пар з комплементарним соціальним статусом.

Зокрема, у пар з комплементарним соціальним статусом збільшується здатність протистояти спробам соціуму контролювати хід думок та спонукати діяти певним чином, а також оцінювати себе у відповідності до особистісних критеріїв; більш розвиненим є вміння йти на компроміси для підтримання важливих зв'язків з оточуючими; знижується кількість труднощів в організації життєдіяльності; усвідомлюється відсутність власного розвитку, переживається

почуття покращення або самореалізації; підвищується кількість цілей або намірів. будуються життєві перспективи.



Рис

#### . 2.4. Шкали психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф в адаптації П. Фесенко і Т. Шевеленкової окремо по кожній підгрупі вибірки

На даному етапі аналізу отриманих результатів експериментального дослідження можна говорити про підтвердження висунутої гіпотези: члени пар з комплементарним соціальним статусом динамічно розвиваються, більш адаптовані до життя, демонструють більшу автономію, емоційно врівноважені.

За методикою «Діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі аналізувалися вісім тенденцій міжособистісних відносин до партнера та їх емоційна забарвленість з опорою на своє уявлення про іншого у парах різних

підгруп вибірки. Оцінці підлягала особистість партнера. У табл. 2.12 наведено результати оцінки свого партнера в підгрупі вибірки з перевагою у соціальному статусі чоловіків.

Таблиця 2.12

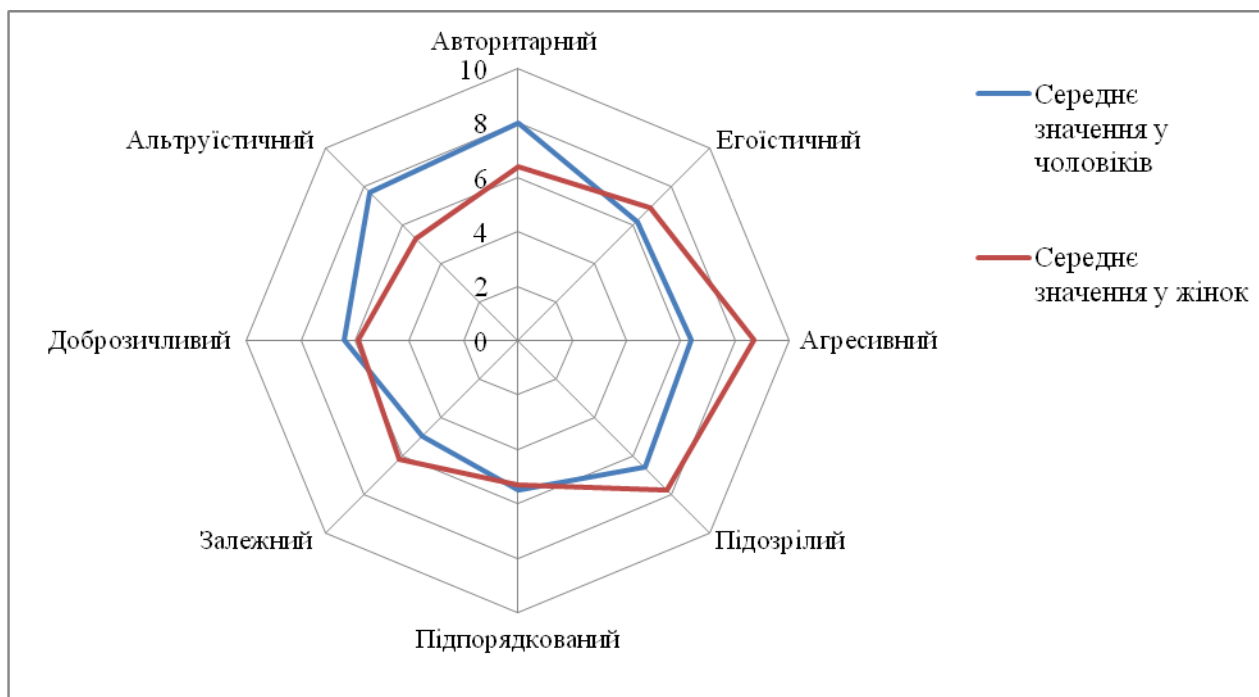
**Результат діагностики взаємного уявлення партнерів один про одного серед пар з перевагою у соціальному статусі у чоловіків за методикою «Діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі**

Пари	Стать	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ч	3	4	3	3	6	5	11	9
	ж	1	5	5	4	10	10	12	8
2	ч	2	2	2	5	8	8	9	10
	ж	15	15	14	12	3	5	2	2
3	ч	8	6	5	4	5	5	7	8
	ж	10	4	10	9	4	4	6	5
4	ч	12	9	8	8	2	4	3	4
	ж	10	11	5	5	3	6	5	7
5	ч	9	4	8	5	4	5	9	9
	ж	4	2	2	8	6	4	5	4
6	ч	11	9	7	8	3	4	4	6
	ж	4	3	2	4	8	7	8	10
7	ч	4	9	5	6	7	4	9	5
	ж	11	13	12	12	2	2	1	1
8	ч	3	6	9	3	8	3	5	9
	ж	4	6	14	13	7	8	3	9
9	ч	12	5	14	6	3	6	4	8
	ж	3	8	6	8	2	9	7	3
10	ч	6	5	4	5	4	3	7	8
	ж	4	6	14	7	6	7	10	9
11	ч	8	7	5	12	8	8	2	9
	ж	5	3	9	6	4	9	4	3
12	ч	8	8	7	14	8	6	7	7
	ж	6	7	12	5	9	3	8	3
$\bar{x}$	ч	8	6,2	6,4	6,6	5,5	5	6,4	7,7
	ж	6,4	6,9	8,7	7,75	5,3	6,2	5,9	5,3

Отримані дані дозволяють визначити зони емоційного комфорту та дискомфорту, спираючись на оцінку уявлення партнерів про особистісні

характеристики один одного. Чоловіки з більш високим соціальним статусом сприймають та характеризують своїх партнерів-жінок такими ознаками як «Авторитарність» (8), «Альтруїзм» (7,7) та «Підозрілість» (6,6). Жінки у підгрупі з перевагою соціального статусу чоловіків сприймають та характеризують своїх партнерів-чоловіків такими ознаками як «Агресивний» (8,7), «Егоїстичний» (6,9), «Підозрілий» (7,75). Визначені ознаки у оцінці один одного у підгрупі вибірки з розбіжностями у соціальному статусі з перевагою чоловіків демонструють, в першу чергу, очікування від партнерів та певний досвід міжособистісного спілкування. Жінки проявили латентну готовність сприймати свої чоловіків як агресивних, егоїстичних та підозрілих, що характеризує їх сприйняття своїх шлюбних партнерів як переважно негативне. Чоловіки ж сприймають своїх партнерів в досить широкому спектрі та наділяють їх як негативними, так і позитивними рисами (альтруїзм).

Можна наочно пересвідчитись у середніх значеннях за шкалами методики у підгрупі з перевагою у соціальному статусі чоловіків, що графічно представлені на рис. 2.5.



**Рис. 2.5. Результати оцінки уявлення про свого партнера у підгрупі з перевагою у соціальному статусі у чоловіків**

У підгрупі досліджуваних з однаковим соціальним статусом (табл. 2.13, рис. 2.6) можна відзначити середній рівень прояву всіх шкал методики, діапазон прояву яких знаходиться в інтервалі від 1 до 6.

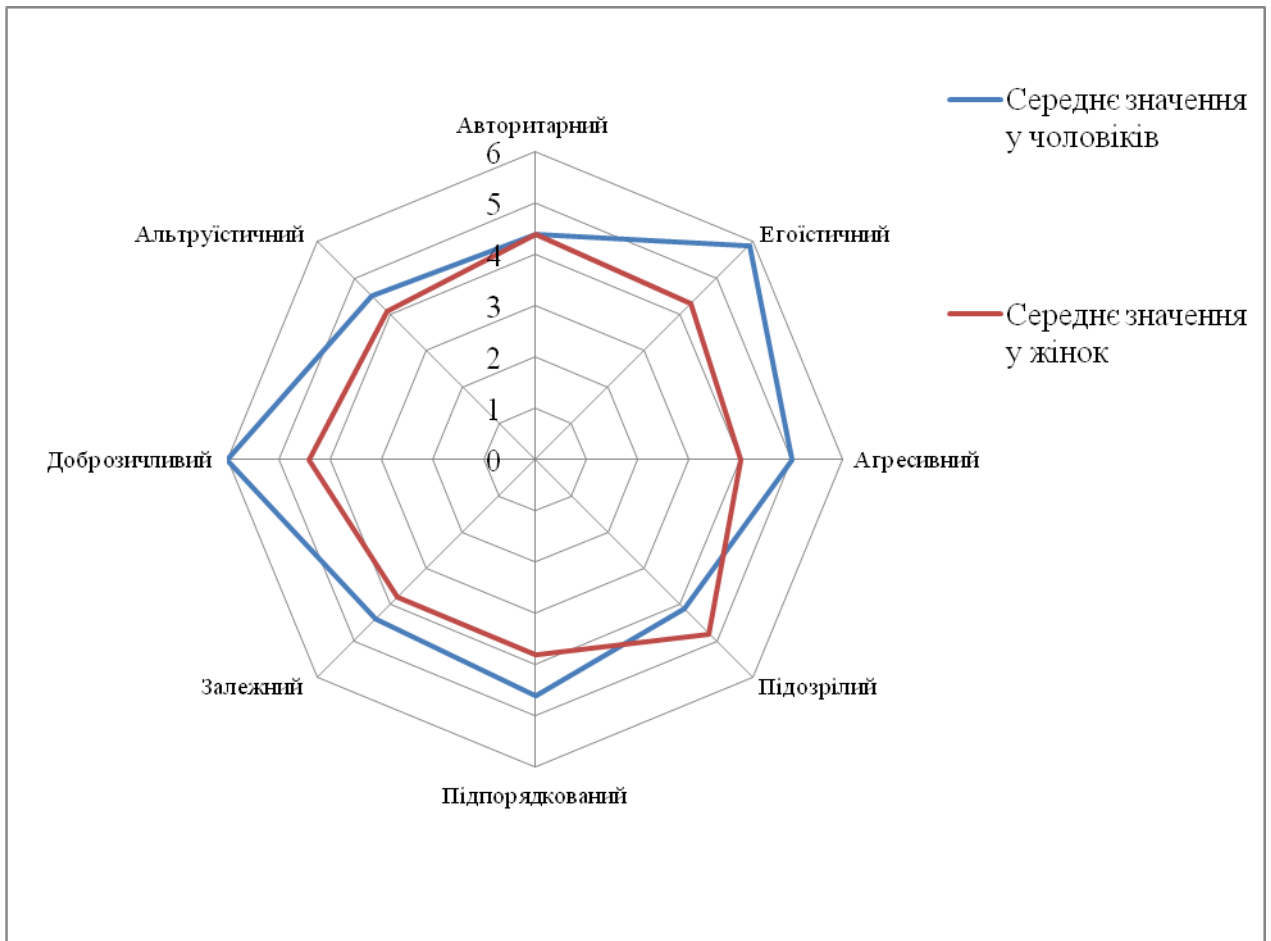
Таблиця 2.13

**Результат діагностики взаємного уявлення партнерів один про одного серед пар з комплементарним соціальним статусом за методикою «Діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі**

Пари	Стать	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
1	ч	3	4	3	3	6	5	5	2
	ж	1	5	5	4	5	4	3	6
2	ч	2	2	2	5	5	5	9	5
	ж	6	6	6	6	3	5	2	2
3	ч	4	6	5	4	5	5	7	8
	ж	6	4	3	3	4	4	6	5
4	ч	6	7	8	5	2	4	3	4
	ж	4	3	5	5	3	6	5	7
5	ч	6	4	5	5	4	5	9	3
	ж	4	2	2	7	6	4	5	4
6	ч	7	7	7	2	3	4	4	6
	ж	4	3	2	4	6	2	8	5
7	ч	4	5	5	6	7	4	6	5
	ж	6	6	6	6	2	2	1	1
8	ч	3	6	5	3	5	3	5	3
	ж	4	6	3	4	3	4	5	3
$\bar{x}$	ч	4,4	5,9	5	4,1	4,6	4,4	6	4,5
	ж	4,4	4,3	4	4,8	3,8	3,8	4,4	4,1

Такий розподіл балів свідчить про збалансованість образу партнера та вміння вибудовувати міжособистісні відносини у парах, з тенденцією зменшення гострого категоричного сприйняття іншого з підвищеною готовністю не надавати великого значення та згладжувати нетипові прояви свого партнера. Можна припустити, що означена тенденція може проявляти поверхневе ставлення до іншого або прагнення до сталості та звичних умов сумісного проживання, які б не розшарували міжособистісну систему партнерів.





**Рис. 2.6. Результати оцінки уявлення про свого партнера у підгрупі з комплементарним соціальним статусом**

Чоловіки з перевагою соціального статусу у жінок (табл. 2.14, рис. 2.7) сприймають та характеризують своїх партнерів-жінок наступними рисами: «Егоїстичність» (9,7), «Авторитарність» (8,7), «Доброзичливість» (8,4), «Агресивність» (8,1), «Альтруїзм» (8,1).

Жінки у підгрупі з перевагою соціального статусу сприймають та характеризують своїх партнерів-чоловіків такими рисами як «Підозрілість» (7,7), «Егоїстичність» (7,6), «Авторитарність» (7,3). Як бачимо так само як і в першій підгрупі спостерігається значна поляризація та неузгодженість взаємних оцінок подружніх пар, що потрапили до підгрупи з перевагою соціального статусу у жінок.

Таблиця 2.14

Результат діагностики взаємного уявлення партнерів один про одного серед пар з перевагою у соціальному статусі у жінок за методикою «Діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі

Пари	Стать	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ч	8	9	10	8	9	9	11	9
	ж	1	5	5	4	10	10	12	8
2	ч	10	11	9	9	10	9	11	10
	ж	15	15	14	12	3	5	2	2
3	ч	7	17	10	11	12	9	12	14
	ж	10	4	10	9	4	4	6	5
4	ч	12	9	8	8	2	4	3	4
	ж	10	11	5	5	3	6	5	7
5	ч	9	4	8	5	4	5	9	9
	ж	4	2	2	8	6	4	5	4
6	ч	11	9	7	8	3	4	4	6
	ж	4	3	2	4	8	7	8	10
7	ч	4	9	5	6	7	4	9	5
	ж	11	13	12	12	2	2	1	1
$\bar{X}$	ч	8,7	9,7	8,1	7,8	6,7	6,3	8,4	8,1
	ж	7,3	7,6	7,1	7,7	5,1	5,4	5,6	5,3

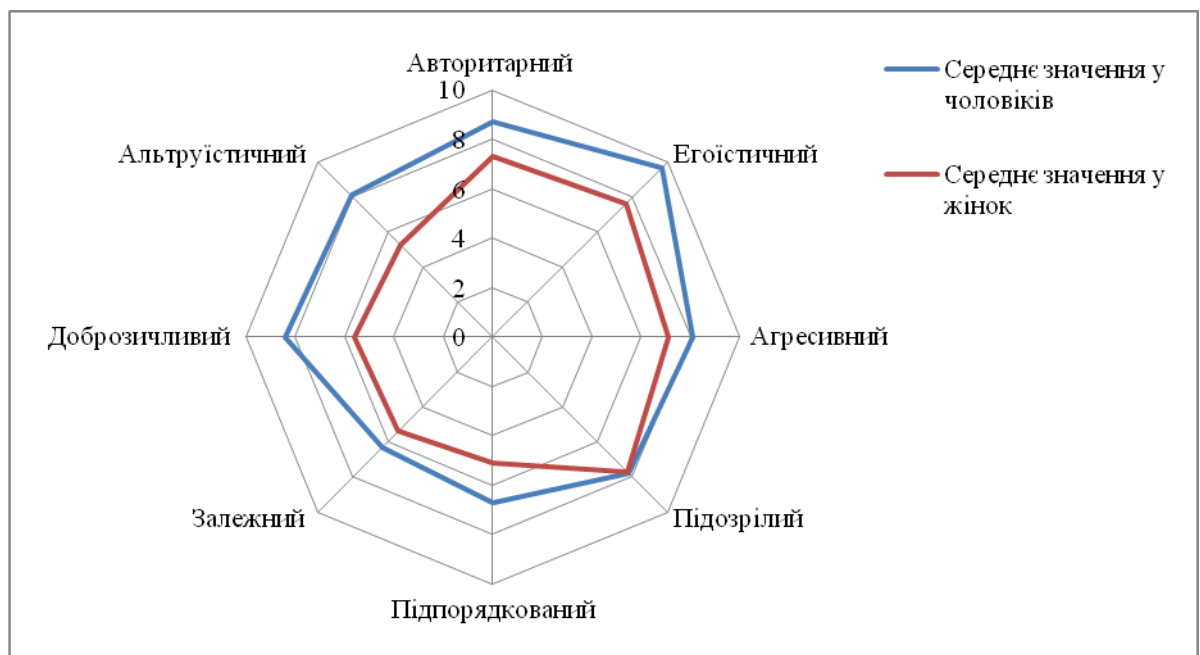


Рис. 2.7. Оцінка уявлення про свого партнера у підгрупі з перевагою у соціальному статусі у жінок

Підрахунок індексів «Домінування» та «Дружелюбності» в кожній з підгруп вибірки наведено у таблиці 2.15.

Таблиця 2.15

**Індекси «Домінування» і «Дружелюбність» окремо в кожній підгрупі вибірки**

<i>Підгрупа</i>	<i>Стать</i>	<i>Домінування</i>	<i>Дружелюбність</i>
Підгрупа з перевагою у соціальному статусі у чоловіків	ч	8,7	-0,26
	ж	-4,1	-6,9
Підгрупа з комплементарним соціальним статусом	ч	1,13	0,23
	ж	0,46	-0,44
Підгрупа з перевагою у соціальному статусі у жінок	ч	4,59	-1,87
	ж	9,62	-6,1

Визначені індекси «Домінування» та «Дружелюбності» дозволили простежити тенденцію збільшення домінантності та зменшення дружелюбності у міжособистісних відносинах в залежності від комплементарності чи розбіжності статусів між чоловіком та жінкою у парі, а саме:

- у підгрупі з перевагою соціального статусу у чоловіка домінування чоловіка складає 8,7 балів при зниженому рівні агресивності у жінок (-4,1 балів), а низька дружелюбність у чоловіків (-0,26 балів) викликає значне зниження дружелюбності у жінок (-6,9 балів);
- у підгрупі з комплементарним соціальним статусом спостерігається незначне домінування чоловіків (1,13 балів) і вища, ніж у жінок дружелюбність (0,23 – у чоловіків та -0,44 у жінок);
- у групі з перевагою соціального статусу у жінок спостерігається значне збільшення домінантності жінок (9,62 балів) та значне зменшення їх дружелюбності (-6,1) у порівняння з чоловіками їх підгрупи вибірки.

Отже, можна констатувати, що соціальний статус виступає критерієм міжособистісних відносин у парі, але проявляється по-різному в залежності від статі, а саме:

- більш високий соціальний статус чоловіка викликає його прагнення до домінування у відносинах, а також компенсаторну тенденцію, що притаманна жінкам у таких подружніх парах проявляти більше домінування і менше дружелюбності;
- перевага соціального статусу жінки позначається в першу чергу на ставленні жінки, наділяючи її посиленням прагненням до домінування і меншою здатністю демонструвати свою дружелюбність;
- комплементарний статус у парі зрівнює прагнення до домінування та надають широке поле можливостей для демонстрації дружелюбності.

Дослідження розбіжностей між підгрупами вибірки представляє інтерес, оскільки саме статистично виявлені не випадкові розбіжності у переживанні суб'єктивного благополуччя відображають особливості впливу соціального статусу партнерів на міжособистісні відносини у всіх трьох підгрупах досліджуваної вибірки. Оцінка розбіжностей одночасно між трьома підгрупами вибірки була виконана за показником індексу суб'єктивного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. В. Соколової як найбільш впливовою складовою міжособистісних відносин у парі.

Для визначення статистичної оцінки розбіжностей одночасно між трьома підгрупами вибірки за рівнем показника «суб'єктивне благополуччя» використано статистичний критерій Н-критерій Крускала-Уолліса, який дозволяє встановити статистично достовірну ступінь зміни ознаки.

Отже, підрахунок значення Н-критерію дозволив визначити, що  $N_{\text{емп.}} = 6,321$ . Цей статистичний показник знаходиться в інтервалі критичних зон за таблицею критичних значень  $\chi^2$ . Отже,  $N_{\text{емп.}} > N_{0,05}$ , що дозволяє підтвердити експериментальну гіпотезу. Отже, можна констатувати, що підгрупи вибірки з різним соціальним статусом статистично розрізняються між собою за емпіричним значенням суб'єктивного благополуччя. Гіпотеза дослідження, що

припускала вплив розбіжності у соціальному статусі у парі на характер їх міжособистісних стосунків, знижуючи ступінь задоволеності партнерів подружнім життям у випадку значної різниці в соціальних статусах партнерів, доведена. В той же час пари з комплементарним соціальним статусом характеризуються більшою гармонійністю та стабільністю.

Отже, експериментальне дослідження залежності особливостей міжособистісних відносин від компліментарності / розбіжності соціального статусу партнерів дозволило розкрити характер міжособистісних стосунків чоловіка та жінки, які мають різний соціальний статус, відслідкувати процеси виникнення в них негативних емоційних станів та психоемоційної напруги, в основі яких лежить незадоволеність соціальним положенням або очікуваною роллю партнера у стосунках, обезцінювання та приниження його особистості.

До виявлених психологічних параметрів які виступали в нашому дослідженні експериментальними критеріями вивчення особливостей та характеру міжособистісних взаємовідносин в умовах розбіжності та комплементарності соціального статусу партнерів віднесено:

- можливість самореалізації чоловіка та жінки в парі при усвідомленні ними своїх прагнень та можливостей, і зокрема рольових очікувань та домагань;
- зіставлення суб'єктивних оцінок у кожного з партнерів щодо власних рольових очікувань та визначення специфіки подружньої взаємодії та ідентифікації може слугувати об'єктивним мірилом про ступінь благополуччя пари;
- адекватність рольової поведінки чоловіка і жінки залежить від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням партнерів;
- виявлено низький рівень суб'єктивного благополуччя у пар з перевагою у соціальному статусі чоловіків, що може бути слідством зниженої активності чоловіків з цієї підгрупи щодо реалізації потреб пари, частоти їх спілкування, можливості обговорювати, планувати і втілювати спільні інтереси та справи;

- соціальний статус виступає критерієм міжособистісних відносин у парі, але проявляється по-різному в залежності від статі.

1. Статистично доведено, що підгрупи вибірки з різним співвідношенням соціальних статусів членів подружжя статистично різняться між собою за показником психологічного благополуччя з більш оптимальними показниками у парах з компліментарним соціальним статусом.

2. Змістовний аналіз параметрів-критеріїв характеристик міжособистісних відношень у парах з різним та комплементарним соціальним статусом визначив основні напрямки психокорекційної програми оптимізації переживання суб'єктивного благополуччя у міжособистісних відносинах.

### РОЗДІЛ 3

## ПРОГРАМА ЗАХОДІВ ЩОДО НАЛАГОДЖЕННЯ ГАРМОНІЇ У МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИНАХ ПОДРУЖЖЯ

### 3.1. Обґрунтування і структура програми налагодження гармонії у міжособистісних відносинах подружжя

За результатами емпіричного дослідження, яке дозволило з'ясувати психологічні наслідки, зокрема специфіку взаємин подружніх пар, в умовах комплементарності / розбіжності соціального статусу, було розроблено психокорекційну програму. Вона спрямована на поетапну оптимізацію сімейних взаємин подружжя шляхом формування вміння членів подружньої пари реалістично усвідомлювати особливості своїх взаємин зі шлюбним партнером, сили та можливості свого впливу на характер емоційного забарвлення цих відносин. Отже, розроблена програма переслідує високу мету підвищення ефективності функціонування сім'ї, досягнення кожним членом сім'ї переживання суб'єктивного благополуччя та формування відповідальності за власний вклад у життя сім'ї. Навчання аналізу міжособистісних ситуацій та самодіагностика психологічних особливостей своєї участі в них виступало змістовною стороною корекційного втручання.

Загальна мета програми конкретизувалась у таких завданнях:

1. Розкрити та наповнити суб'єктивним змістом поняття «особистісні ресурси», «установочна система особистості», «сенситивність», «фрустраційні та толерантні реакції», «екзистенціальні даності».
2. Дослідити і актуалізувати особистісні ресурси.
3. Здійснити рефлексію власної установочної системи і реакцій на фрустрацію власних потреб.

4. Визначити і осмислити базові ціннісні орієнтири міжособистісних відносин: міжособистісної сенситивності, толерантності й ставлення до екзистенціальних даностей та етичних норм у міжособистісних відносинах.

Організаційно-методична форма розвиваючого психокорекційного впливу була представлена тренінговими груповими заняттями (додаток Е). За основу психокорекційної програми були взяті основні принципи групової тренінгової роботи [11]:

1. Базової методології, яка покладається в основу психотехнології тренінг-програми з залученням загально-методичних технік психологічного впливу (активного слухання; зворотного зв'язку; рефлексії);

2. Планування тренінгової програми – послідовності; зростання складності; групової динаміки;

3. Розробки психокорекційного впливу – системності корекційних, психопрофілактичних та розвивальних завдань; комплексності методів психологічного впливу; урахування обсягу, ступеню різноманітності й емоційної складності матеріалу.

Зміст психокорекційної програми, передбачений відповідним планом (табл. 3.1), включає:

- мотивування (притчі, метафори, міні-дискусії);
- інформування (міні-лекції);
- навчання, як оволодіння і демонстрація (показ можливостей, міні-дискусії, індивідуальні вправи);
- практичне застосування теорії (імітація дій, вправи-тренажери, робота у діадах та тріадах);
- закріплення (творчі завдання, індивідуальні вправи, відпрацювання вмінь, рольова гра як цілісна дія);
- перевірку засвоєння (рефлексія роботи).



Таблиця 3.16

**План психокорекційної програми оптимізації  
переживання суб'єктивного благополуччя у міжособистісних  
відносинах**

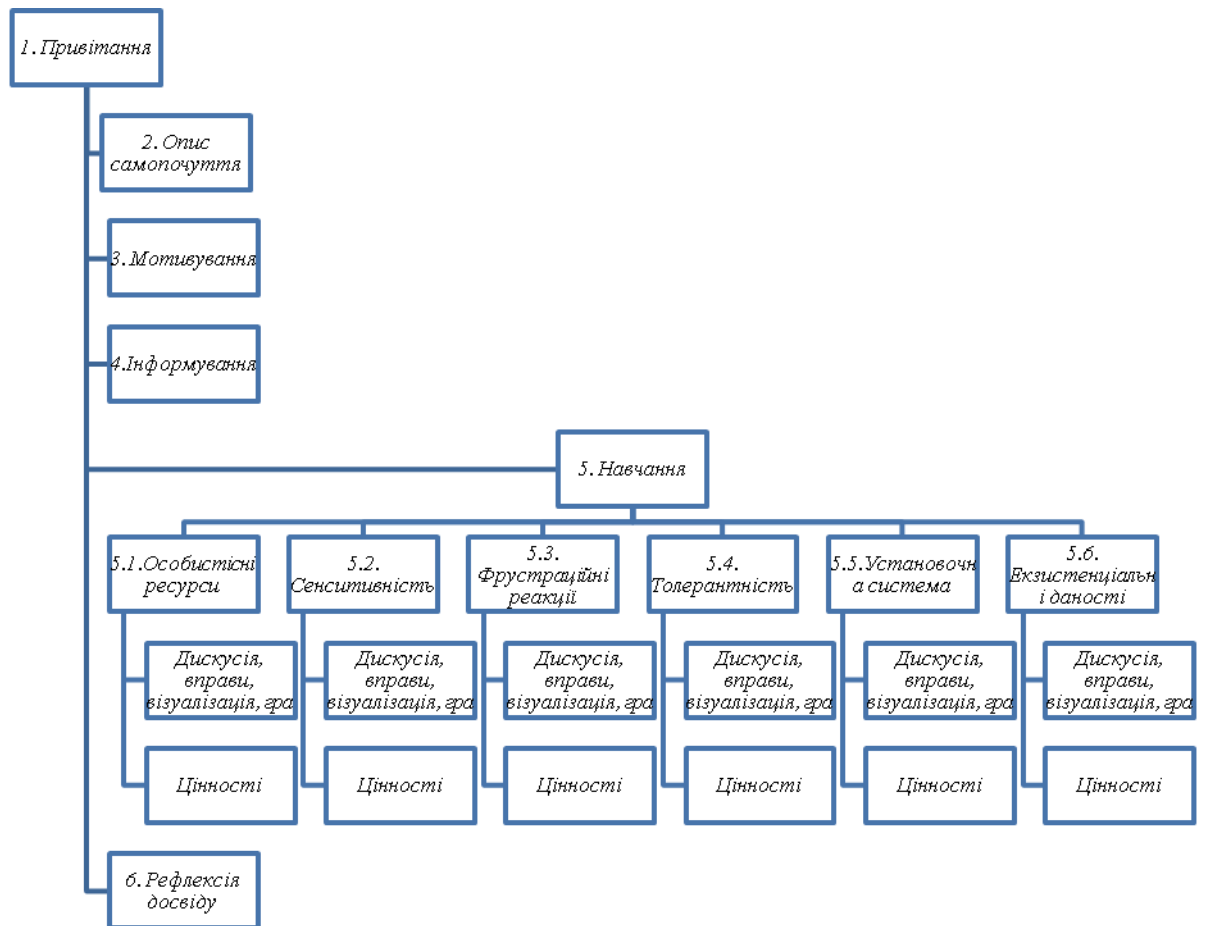
№	Основні етапи тренінг-програми	Форми роботи на одному занятті (240 хв.)						Загальна тривалість (б занять)
		Притча	Міні-лекція	Міні-дискусія	Вправа	Візуалізація	Рольова гра	
1	Привітання	-	-	-	10	-	-	60 хв.
2	Опитування самопочуття	-	-	5	-	-	-	30 хв.
3	Мотивування	5	-	-	-	-	-	30 хв.
4	Інформування	-	20	-	-	-	-	120 хв.
5	Навчання	-	-	50	50	30	50	1080 хв.
6	Рефлексія досвіду	-	-	20	-	-	-	120 хв.
<b>Всього</b>								<b>1440 хв. (24 год.)</b>

Організаційно-методична схема психокорекційної програми зображена на рис. 3.16.

Внутрішня логіка психокорекційної програми полягала у сприянні розвитку в учасників суб'єктивно-особистісного аспекту міжособистісних відносин та формування ціннісних аспектів міжособистісних відносин у парі.

Для реалізації цієї внутрішньої логіки вирішувались два головних завдання:

- актуалізація і розвиток рефлексії, кращого розуміння себе, своїх можливостей й своїх проблемних зон;
- сполучення та перехід на кожному занятті від вправ особистісної спрямованості до роботи з ціннісними аспектами міжособистісних відносин.



**Рис. 3.1 Основні блоки психокорекційної програми оптимізації переживання суб'єктивного благополуччя у міжособистісних відносинах**

Зміст психокорекційної програми викладено в такій послідовності: номер та назва заняття, план, опис дій (додаток Ж), а саме:

- привітання;
- введення норм групової роботи (1 заняття);
- знайомство (1 заняття);
- опитування самопочуття;
- метафоричний епіграф заняття;
- міні-лекція;
- міні-дискусія;
- вправа-тренажер;
- візуалізація;
- рольова гра;

- вправа-тренажер;
- рефлексія досвіду.

Запланованим результатом психокорекційної програми виступало формування впевненості, що особистісне самоздійснення, засноване на ціннісному аспекті виступає головним вектором переживання суб'єктивного благополуччя в міжособистісних відносинах незалежно від соціального статусу партнера.

### **3.2. Оцінка ефективності програми налагодження гармонії стосунків членів подружжя**

Психокорекційна група формувалася за принципом добровільності. З об'єктивних причин участь в процесі психокорекційного втручання взяли 44 (81%) досліджуваних: 10 пар (8%) – з підгрупи вибірки з перевагою у соціальному статусі чоловіків, 6 пар (75%) – з підгрупи з комплементарним соціальним статусом, 6 пар (86%) – з підгрупи з перевагою у соціальному статусі жінок.

Психокорекційний вплив проводився в кожній підгрупі вибірки окремо, протягом 6 тижнів, з періодичністю один раз на тиждень, тривалість одного заняття становила 4 години, всього було 6 занять.

На наступному етапі було здійснено контрольне тестування досліджуваних після закінчення групових тренінгових занять.

У таблиці 3.17 представлені результати ретестування трьох підгруп вибірки після психокорекційного впливу за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. В. Соколової.

Таблиця 3.17

**Результати діагностування пар трьох підгруп вибірки за методикою  
«Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. Соколової**

<b>№</b>	<b>Найменування показника</b>	<b>Пари з перевагою у соціальному статусі у чоловіків (у стенах)</b>	<b>Пари з комплементарним соціальним статусом (у стенах)</b>	<b>Пари з перевагою соціального статусу у жінок (у стенах)</b>
1	Напруженість і чутливість	6,1	4,2	3,54
2	Психоемоційна симптоматика	4,87	4,7	4,1
3	Зміна настрою	7,1	3,65	3,5
4	Значущість соціального оточення	6,34	2,5	4,12
5	Самооцінка здоров'я	6,1	4,1	3,87
6	Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю	5,6	3,23	4,3
	Індекс СБ	6	3,73	3,9

Після проведеної психокорекційної програми отримані середні по підгрупам вибірки значення за показником індексу суб'єктивного благополуччя свідчать про збільшення його величини у порівнянні з першим етапом діагностики до психокорекційного впливу (значення стенів зчитується в оборотному порядку), а саме:

- підгрупи вибірки з перевагою у соціальному статусі жінок та з комплементарним соціальним статусом отримали значення індексу 3,9 стенів та 3,73 стенів відповідно, які відносяться (середнє значення: 5,5; стандартне відхилення: 2) до граничного між високим та середнім ступенем переживання суб'єктивного благополуччя на відміну від 5-ти стенів до психокорекційного впливу;

- підгрупа вибірки з перевагою у соціальному статусі чоловіків виявили значення індексу 6 стенів, яке відноситься до середнього ступеню переживання суб'єктивного благополуччя на відміну від 8 стен до психокорекційного впливу (табл. 3.18).

Таблиця 3.18

**Кількісні показники індексу суб'єктивного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. Соколової до та після психокорекційного впливу**

№	Етап дослідження	Найменування показника	Пари з перевагою у соціальному статусі у чоловіків (у стенах)	Пари з комплементарним соціальним статусом (у стенах)	Пари з перевагою соціального статусу у жінок (у стенах)
1	Етап первинної психодіагностики	Індекс СБ	8	5	5
2	Етап ретестування після проведення психокорекційного впливу	Індекс СБ	6	3,73	3,9

Статичну перевірку проводили за допомогою коефіцієнту кутового перетворення Р. Фішера ( $F^*$ ), який призначений для зіставлення двох вибірок по частоті зустрічальності ознаки й встановлення вірогідності розходжень між ними (табл. 3.19).

Отримані показники критерію кутового перетворення Р. Фішера є достовірними для всіх параметрів, за винятком шкал «Зміна настрою» та «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю», емпіричні значення яких знаходяться у зоні незначимості розходжень. Отже можна констатували

наявність статистично значимих розбіжностей у групі досліджуваних між результатами діагностики до та після психокорекційного впливу.

Таблиця 3.19

**Результати підрахунку коефіцієнта кутового перетворення Р. Фішера за шкалами методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. Соколової до і після психокорекційного впливу**

Шкали методики	$\varphi$ емп.
Напруженість і чутливість	3,142*
Психоемоційна симптоматика	7,45*
Зміна настрою	0,367
Значущість соціального оточення	3,29*
Самооцінка здоров'я	3,035*
Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю	1,54
Індекс СБ	6,38*

\* - результати є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$  ( $\varphi_{\text{крит.}}=1.64$ ) і  $p \leq 0,01$  ( $\varphi_{\text{крит.}}=2,31$ )

Проаналізуємо отримані показники на прикладі загального індексу суб'єктивного благополуччя. Величина відсоткової частки  $\varphi_1$  за показником «Індекс суб'єктивного благополуччя» відповідає до впливу 65%, що визначається критичним значенням  $\varphi_1(65\%)=1,875$ ; для діагностичних даних після впливу величина відсоткової частки  $\varphi_2$  відповідає 95%, що визначається критичним значенням  $\varphi_2(95\%)=2,691$ . В результаті емпіричні значення коефіцієнтів кутового перетворення між процентними долями показника «індекс суб'єктивного благополуччя» до і після впливу  $\varphi^* = 6,38^*$ , при  $p \leq 0,05$  ( $\varphi_{\text{крит.}}=1.64$ ) і  $p \leq 0,01$  ( $\varphi_{\text{крит.}}=2,31$ ).

Отже, критерій кутового перетворення Р. Фішера визначив розбіжності між кількісними показниками, зокрема про зростання показників суб'єктивного благополуччя після проведеного психокорекційного впливу.

Підводячи підсумки, можна вказати, що переживання суб'єктивного благополуччя виступає критерієм ефективності міжособистісних відношень у парі, а збіг або розбіжність у соціальному статусі виступає лише зовнішньою ознакою, що впливає на ступінь гармонії у подружніх відносинах, але не є непереборною перешкодою у налагодженні їх взаємостосунків. Можна стверджувати, що питання налагодження стосунків між чоловіком та дружиною полягає у їх внутрішній готовності проявляти чуттєвість, емпатію, сенситивність, рефлексію та безоцінково приймати свого партнера. Отже, слід констатувати:

Складена психокорекційна програма оптимізації переживання суб'єктивного благополуччя в міжособистісних відносинах спрямована на розвиток здатності чоловіка та жінки до усвідомлення своїх стосунків з іншими, своїх міжособистісних відношень і своєї ролі впливати на емоційне забарвлення цих відносин, досягати їх ефективності й переживання суб'єктивного благополуччя та сформувати почуття відповідальності за свою подальшу життєдіяльність у стосунках.

Навчання аналізу міжособистісних ситуацій та діагностика психологічних особливостей своєї участі в них виступало змістовною стороною психокорекційної програми оптимізації переживання суб'єктивного благополуччя в міжособистісних відносинах. Мета психокорекційної програми полягала у пізнанні і сполученні власних цінностей з особистісним самосприйняттям та прийняттям партнера

Запланованим результатом психокорекційної програми, яка включала 6 занять та проводилась окремо в кожній підгрупі вибірки, виступало формування впевненості, що особистісне самоздійснення, засноване на ціннісному аспекті виступає головним вектором переживання суб'єктивного благополуччя в міжособистісних відносинах.

Для перевірки ефективності програми оптимізації переживання суб'єктивного благополуччя у міжособистісних відносинах була проведена повторна діагностика досліджуваних за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. Соколової. Отримані результати статистично підтвердили розбіжності між кількісними показниками. Зафіксовано зростання показників суб'єктивного благополуччя після проведеного психокорекційного впливу.

Після проведення програми та контрольного тестування з метою оцінки її ефективності можна констатувати, що оптимізація міжособистісних відношень у парах з різним та комплементарним соціальним статусом істотно залежить від рівня усвідомлення своїх стосунків з іншими, зокрема, міжособистісних відношень і своєї спроможності впливати на емоційне забарвлення цих відносин. Переживання суб'єктивного благополуччя можливо за умови цілеспрямованого розвитку здібностей до усвідомлення своїх стосунків з собою, іншими та дійсністю.



## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичне і практичне вирішення проблеми оптимізації міжособистісних відношень у парі з розбіжностями у соціальному статусі, розкрито сутність впливу соціального статусу на міжособистісні відносини чоловіка і жінки, визначено, що міжособистісні відносини чоловіка і жінки виступають усталеною схемою зв'язків, на якість, модальність та ефективність яких впливають усвідомлені та неусвідомлені особливості їх соціальних та гендерних статусів, а також ролей.

Теоретичний аналіз проблеми детермінації міжособистісних відносин чоловіка та жінки соціальним статусом дозволив визначити міжособистісні стосунки як такі, що включають систему настанов, ціннісних орієнтацій, очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють один одного в процесі міжособистісної взаємодії та які утворюють відповідну соціально-психологічну і духовну атмосферу, детермінують ступінь психологічного благополуччя та переживання ними суб'єктивного благополуччя. Визначені основні детермінанти, умови, компоненти та складові психологічного благополуччя як інтегрального показника ступеню спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеню переживання суб'єктивного благополуччя як особистісний, внутрішній еталон благополуччя, що слугує критерієм якості міжособистісних відношень, комфорту і згоди із самим собою; узгодженості своїх уявлень і переживань з іншими.

Вивчення складових, що характеризують ефективність міжособистісних взаємовідносин між чоловіком та дружиною за умови розбіжності чи схожості їх соціальних статусів дозволило визначити критерії, що проявляють ступінь задоволеності партнерів сімейним життям. Такими критеріями виступають: перспектива рольової самореалізації чоловіка та жінки в парі на рівні їх

прагнень та можливостей; ступень близькості та схожості ціннісних переваг у чоловіків та жінок; ступень рольової адекватності подружньої пари як співвіднесення рольових очікувань і рольових домагань; суб'єктивне благополуччя як прояв напруженості і чутливості, психоемоційної симптоматики, тенденції до зміни настрою, значущості соціального оточення, самооцінки здоров'я та ступеню задоволеності повсякденною діяльністю; домінування та дружелюбність. Означені критерії досліджувалися психодіагностичними методиками та визначили особливості міжособистісних відносин між чоловіком та жінкою в залежності від різного соціального статусу в парі.

Отримані дані дозволили констатувати існуючий вплив соціального статусу на рольові очікування, прагнення і суб'єктивну оцінку власних можливостей у чоловіків та жінок у парах, де існує соціально-статусна нерівність. В свою чергу, очікування та нереалізоване прагнення здійснює вплив на емоційну складову міжособистісних відносин у парі. Тому на засаді існуючих рольових установок можна визначити як ідентифікуються чоловіки та жінки по відношенню до власної самореалізації у парі і як результат як це впливає на психологічне благополуччя в парі. Підтвердженням такої успішності стосунків виступає наявність рольової ідентифікації. Отже, одним із показників благополуччя міжособистісної взаємодії в парі є взаємність позитивних оцінок подружжям різних аспектів відносин, несуперечність і узгодженість таких оцінок, стосовно свого власного статусу. В парі реалізується великий спектр ролей, але виконання цих ролей приносить відчуття благополуччя тільки за умови існуючої можливості самореалізації партнерів на рівні власних рольових установок. Виявлений низький рівень суб'єктивного благополуччя у пар з перевагою у соціальному статусі чоловіків. Це може бути наслідком зниженої активності чоловіків з цієї підгрупи щодо реалізації потреб пари, частоти їх спілкування, можливості обговорювати, планувати і втілювати спільні інтереси та справи.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили розкрити характер міжособистісних стосунків чоловіка та жінки, які мають різний соціальний статус, відслідкувати процеси виникнення в них негативних емоційних станів та психоемоційної напруги, в основі яких лежить незадоволеність соціальним положенням або очікуваною роллю партнера у стосунках, знецінення та приниження його особистості. Все це позначається на сімейній гармонії подружжя.

Отримані дані дозволяють констатувати існуючий вплив соціального статусу на рольові очікування, прагнення і суб'єктивну оцінку власних можливостей у чоловіків та жінок у парах, де існує соціально-статусна нерівність. Статистично доведено, що підгрупи вибірки з різним соціальним статусом статистично розрізняються між собою за показником психологічного благополуччя з більш оптимальними показниками у парах з компліментарним соціальним статусом. Зокрема, зафіксовано виражену відповідність між рольовими очікуваннями та можливістю самореалізації у парі в підгрупі з комплементарним соціальним статусом у чоловіка і жінки. Також встановлено наявність компенсаторної реакції тієї половини подружжя, що має більш низький соціальний статус, що виражається в бажанні культивувати власні цінності у половини подружжя з більш низьким соціальним статусом, що привносить дисбаланс у внутрішньосімейні стосунки. Виявлено низький рівень суб'єктивного благополуччя у пар з перевагою у соціальному статусі чоловіків. Це може бути наслідком зниженої активності чоловіків з цієї підгрупи щодо реалізації потреб пари, частоти їх спілкування, можливості обговорювати, планувати і втілювати спільні інтереси та справи.

Встановлено також, що у пар з комплементарним соціальним статусом збільшується здатність протистояти спробам соціуму контролювати хід думок та спонукати діяти певним чином, а також оцінювати себе у відповідності до особистісних критеріїв; більш розвиненим є вміння йти на компроміси для підтримання важливих зв'язків з оточуючими; знижується кількість труднощів в організації життєдіяльності; усвідомлюється відсутність власного розвитку,

переживається почуття покращення або самореалізації; підвищується кількість цілей або намірів. будуються життєві перспективи.

Можна впевнено говорити про підтвердження висунутої гіпотези: члени пар з комплементарним соціальним статусом динамічно розвиваються, більш адаптовані до життя, демонструють більшу автономію, емоційно врівноважені.

За результатами констатувального етапу дослідження запропоновано психокорекційну програму оптимізації переживання суб'єктивного благополуччя як інтегруючої характеристики міжособистісних відносин між чоловіком та жінкою, що спрямована на розвиток здатності чоловіка та жінки до усвідомлення своїх стосунків з іншими, своїх міжособистісних відношень і своє ролі впливати на емоційне забарвлення цих відносин, досягати їх ефективності й переживання суб'єктивного благополуччя та сформувати почуття відповідальності за свою подальшу життєдіяльність у стосунках.

В ході реалізації психокорекційної програми виконано такі завдання: наповнено суб'єктивним змістом поняття «особистісні ресурси», «установочна система особистості», «сенситивність», «фрустраційні та толерантні реакції», «екзистенціальні даності»; досліджено та актуалізовано особистісні ресурси; здійснена рефлексія власної установочної системи і реакцій на фрустрацію власних потреб у партнерів; визначено і осмислено базові ціннісні орієнтири міжособистісних відносин: міжособистісної сенситивності, толерантності й ставлення до екзистенціальних даностей та етичних норм у міжособистісних відносинах.

Для перевірки ефективності програми оптимізації переживання суб'єктивного благополуччя у міжособистісних відносинах була проведена повторна діагностика досліджуваних за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. Соколової. Статистичний аналіз підтвердив наявність статистично достовірних відмінностей між кількісними показниками. Зафіксовано зростання показників суб'єктивного благополуччя після проведеного психокорекційного впливу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеев В. С. Психологические и социальные функции полоролевых стереотипов. *Вопросы психологии*. 1987. №2. С. 152.
2. Андреева Г. М. К проблематике психологии социального познания. *Мир психологии*. 1999. № 3. С. 36.
3. Аргайл М. Психология счастья. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 324 с.
4. Артамонов С. В., Коростылева Л. А. Ценностные установки на брачные отношения и особенности их становления., *Психологические проблемы самореализации личности*. Вып. 6. 2002. С. 49-59.
5. Асмолов А. Г. Психология индивидуальности. Москва : Смысл, Издательский центр «Академия», 2007. 526 с.
6. Асмолов А. Г. О предмете психологии личности. *Вопросы психологии*. 2001. №3. С. 118-125.
7. Барина Н. В. Влияние структуры семьи на формирование симптомокомплекса маскулинности / фемининности у девушек 16-17 лет. *Вісник Харківського університету*. Серія: Психологія. Випуск 34. 2005. № 702. С. 8-11.
8. Берн Ш. Гендерная психология. Москва : Прайм-Еврознак, 2004. 320 с.
9. Бессонова Ю. В. О структуре психологического благополучия. *Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве*: сб. статей / Составитель: Ю. В. Братчикова. Екатеринбург : Урал. гос. пед.ун-т., 2013. С. 30-36.
10. Бубер М. Встреча с монистом. Демон во сне. *Личность. Культура. Общество*. 2008. Вып. 1 (40). С. 21-31.
11. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Москва : Ось 89, 2000. 224 с.
12. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Москва : Издательство МГУ, 2003. 365 с.

13. Вейс Р. С. Вопросы изучения одиночества. *Лабиринты одиночества*. Москва : Прогресс, 1989. С. 114-128.
14. Вебер М. Основные понятия стратификации. *Социологические исследования*. 1994. №5. С. 147-156.
15. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія. Київ : Академія, 2004. 308 с.
16. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений: монографія. Москва : Прогресс, 1989. 175 с.
17. Головаха Е. И., Панина Н. В. Психология человеческого взаимопонимания. Киев : Политздат Украины, 1989. 189 с.
18. Голод С. И. Историко-социологический анализ семьи. Москва : ИФРА-М, 1998. 56 с.
19. Горностай П. П. Социализация личности и психологические роли. *Теоретические и прикладные вопросы психологии* (материалы юбилейной конференции «Ананьевские чтения 97»). Вып. Ч. 1, Санкт-Петербург : 1997. С. 325-330
20. Григорьева О. О. Согласованность семейных ценностей как показатель зрелости супружеской пары. Материалы Международной научно-практической конференции. Волгоград, 2010. С. 35-43
21. Джидарьян И. А., Антонова Е. В. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование. *Сознание личности в кризисном обществе*. Москва : Педагогика, 1995. С. 76–94.
22. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. Ленинград : Изд. ЛГУ, 1985. 166 с.
23. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Соловьева О. В. Введение в практическую социальную психологию. Москва : Смысл, 1999. 377 с.
24. Зелінська С. Ф. Суб'єктивне уявлення про психологічне благополуччя студентів психологів : веб-сайт. URL: [http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/9\\_2011/24.pdf](http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/9_2011/24.pdf)

25. Здравомыслова Е. Социальное конструирование гендера. *Социологический журнал*. 1998. № 3-4. С. 171-182.
26. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 544 с.
27. Ильин Е. П. Пол и гендер. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 688 с.
28. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 576 с.
29. Ковалев Г. А. Три парадигмы в психологии три стратегии психологического воздействия. *Вопросы психологии*. 1987. № 2. С. 41-49.
30. Ковалев С. В. Психология современной семьи : книга для учителя. Москва : Просвещение, 1988. 208 с.
31. Коннелл Р. Современные подходы. Хрестоматия феминистских текстов. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 334 с.
32. Кошенова М. И. Влияние гендерных стереотипов на качество межличностного общения. *Практикум по гендерной психологии*. Санкт-Петербург : Питер, 2003. С. 185-195.
33. Кроник А. А., Кроник Е. А. Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений. Москва : Мысль, 1989. 204 с.
34. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. *Общество и политика*. Санкт-Петербург : Изд-во СПб ун-та, 2000. С. 476–510.
35. Лекція на тему: «Соціальні статуси і соціальні ролі. Соціальна стратифікація» : веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/7116493/>
36. Ленські Г. Соціальні статуси і ролі : веб-сайт. URL: <http://socialni-statusi-i-rol-i-v-socialnij-strukturi-suspilstva>.
37. Леонтьев А. Н. Образ мира. *Избранные психологические произведения* : в 2-х томах. Москва : Прогресс, 2003. Т. 2. С. 251-252.
38. Леонтьев Д. А. Психология общения. Москва : Смысл, 2005. 368 с.
39. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2011. 675 с.

40. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва, 1984. 444 с.
41. Майерс Д. Социальная психология. Санкт-Петербург : Питер, 1997. 497 с.
42. Макшанов С. И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика : монография. Санкт-Петербург : Образование, 1997. 238 с.
43. Маслоу А. Мотивация и личность. Киев : Psylib, 2004. 204 с.
44. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. Москва : Класс, 1998. 304 с.
45. Мэй Р. Открытие Бытия. Москва : Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. 224 с.
46. Мясищев В. Н. Психология отношений. Москва : Изд-во Моск. психолого-социального ин-та, 2011. 398 с.
47. Носенко Е. Л., Труляев Р. О. Психологічний механізм впливу позитивних цінностей педагога на суб'єктивне благополуччя учнів. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія : Педагогіка і психологія. 2013. Т. 21, вип. 19. С. 102-109.
48. Носенко Е. Л., Лисенко О. В. Роль гуманності як позитивної цінності та умови благополуччя. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія : Педагогіка і психологія. 2015. вип. 21. С.77-82.
49. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. Москва : Класс, 2000. 122 с.
50. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. Москва : Изд-во МГУ, 1982. 168 с.
51. Роджерс К. Психология супружеских отношений : возможные альтернативы. Москва : Изд-во Эксмо, 2002. 288 с.
52. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. Проблемы общей психологии. Москва : Прогресс, 1973. 323 с.
53. Савинов Л. Социальный институт доброго поведения. Саранск : Приз, 2000. 150 с.



54. Сатир В. Психотерапия семьи. Санкт-Петербург : Речь, 2000. 215 с.
55. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 350 с.
56. Собчик Л. Н. Диагностика межличностных отношений: модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири. Москва : ИНФРА, 1990. 156 с.
57. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*. 2006. №4. С.105-114.
58. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия : руководство. Ярославль : Речь, 1996. 42 с.
59. Социальная психология личности в вопросах и ответах : учеб. пособие / под ред. проф. В. А. Лабунской. Москва : Гардарики, 2001. 397 с.
60. Тиллих П. Любовь, сила и справедливость. Санкт-Петербург : Центр гуманитарных инициатив, 2015. 128 с.
61. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования. Москва : Прогресс, 2001, С. 452.
62. Франкл В. В поисках смысла. Москва : Прогресс, 2000. 368 с.
63. Фромм Э. Бегство от свободы. Москва : Прогресс, 2001. 234 с.
64. Фромм Е. Мужчина и женщина. Москва : АСТ, 1998. 512 с.
65. Харчев А. Г. Брак и семья. Семья в системе нравственного воспитания. Москва : Прогресс, 1979. 205 с.
66. Шевелев В. Т. Социальная психология. Москва : Юнити-Дана, 2005. 421 с
67. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов-на-Дону : Феникс, 1995. 564 с.
68. Шихирев П. Н. Современная социальная психология. Москва : Смысл, 1999. 561 с.
69. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений : курс лекций. Москва : Апрель-Пресс, 2000. 512 с.

70. Штопка П. Социология социальных изменений. Москва : Аспект Пресс, 1996. 325 с.
71. Юнг К. Г. Психологические типы. Москва : Прогресс-Универс, 2005. 718 с.
72. Bradburn N. Asking Questions: The Definitive Guide to Questionnaire Design. New York : Political Polls, 2014. 345 p.
73. Diener E. Assessing well-being: The collected works of Ed Diener. Social Indicators Research Series. New York: Springer Science and Business Media, 2009. 402 p.
74. Kahneman D., Slovic P., Tversky A. Judgment under uncertainty: Heuristics and biases.. New York : Cambridge University Press, 2003. 102 p.
75. Kilmartin C. T. The masculine self. New York : Macmillan, 1994. 233 p.
76. Kimmel M. S. Masculinity as homophobia: Fear, shame, and silence in the construction of gender identity. New York : Cambridge University Press, 1994. P. 119-141.
77. Pleck J. H. Husbands' paid work and family roles: Current research issues. Greenwich, CT : JAI Press, 1983. P. 251-333.
78. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *J. of Personality and Social Psychology*. 1995. №69. P.719-727.
79. Subjective well-being: Three decades of progress / D. Shek, E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. E. Smith. *Psychol. Bull.* 1999. №. 125. P. 276-302.
80. Thompson C. A. Lesbian grief and loss issues in the coming out process. *Women and Therapy*, 1992, p. 175-185
81. Toch H. Violent men: An inquiry into the psychology of violence. Washington, DC: American Psychological Association, 1992. 254 p.
82. Vredenburg K. Sex differences in the clinical expression of depression. Greenwich, CT : JAI Press, 1986. P. 37-49

## ДОДАТОК А

### Опитувальник «Виявлення специфіки стосунків і умов взаємодії в парі»

Ю. Дмитрука

Інструкція:

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

2. «Розташуйте цінності відповідно до того, як вони насправді реалізуються у Вашому сімейному житті. На перше місце поставте ту цінність, яку Ви маєте можливість краще за інші цінності реалізовувати в сім'ї; 25е місце обійме цінність, реалізація якої у Вашому сімейному житті найбільше ускладнена».

24 твердження:

- 1) любов духовна (спільність світосприйняття та світобачення);
- 2) любов як фізична близькість;
- 3) зовнішня привабливість;
- 4) особиста акуратність (зовнішній вигляд партнера, виконання ним певних правил гігієни);
- 5) акуратність як порядок (акуратність в організації зовнішнього простору);
- 6) ніжність;
- 7) уважність;
- 8) дружлюбність;
- 9) почуття безпеки (захищеність від негативних виявів зовнішнього світу й довіра до партнера);
- 10) тактовність;
- 11) відповідальність (здатність брати та виконувати взяті на себе обов'язки);
- 12) розсудливість (раціональний підхід при ухваленні рішень);
- 13) радісність, життєрадісність;
- 14) уміння прощати;
- 15) серйозність (відповідальність і відсутність легковажності);

- 16) уміння ставати на бік партнера;
- 17) матеріальна забезпеченість;
- 18) свобода у вчинках;
- 19) спільність поглядів на виховання дітей;
- 20) спільність поглядів на політику;
- 21) спільність поглядів на культуру і освіту;
- 22) розвиток, самовдосконалення (зацікавленість у позитивних змінах партнера, надання йому свободи в реалізації цих цінностей);
- 23) твердість у відстоюванні своєї думки та поглядів;
- 24) толерантність щодо поглядів інших.

Респондентам пропонується спочатку оцінити, наскільки запропоновані цінності важливі для сім'ї взагалі відповідно до такої шкали:

- 5 балів – дуже важливо;
- 4 бали – досить важливо;
- 3 бали – швидше важливо, ніж неважливо;
- 2 бали – не дуже важливо;
- 1 бал – узагалі не важливо.

Потім цінності того ж списку необхідно було оцінити з погляду їхньої реалізованості партнером у міжособистісних стосунках. Пропонувалися аналогічні критерії оцінювання.

- 5 балів – повністю реалізовано;
- 4 бали – достатньою мірою реалізовано;
- 3 бали – частково реалізовано;
- 2 бали – практично не реалізовано;
- 1 бал – ніяк не реалізовано.

Після цього респонденту пропонувалося позначити в спеціальному бланку ті ролі, у реалізації яких сім'я допомагає або може допомогти, а також ті, у реалізації яких сім'я заважає.

На останньому етапі роботи з методикою респонденту необхідно було вказати ролі, які він уже зумів реалізувати в сім'ї, у внутрішньо сімейному просторі.

Цілісне уявлення про методику дає формулювання інструкцій для респондента:

«Кожна людина впродовж свого життя виконує безліч різних соціальних ролей (соціальних функцій). Деякі ролі людина приймає (син, дочка, учень, сусід...), деякі – отримує зважаючи на власні інтереси, домагання, прагнення, цінності. До останніх можна віднести ролі сімейні (чоловік, батько), професійні (лікар, учитель, дипломат, президент, ...), міжособистісні (лідер, шанована людина, коханий ...) та ін.

У першій колонці таблиці назвіть 20 ролей, які є для Вас привабливими, які Ви виконуєте або хотіли б виконувати. Ролі можуть бути різними, не пов'язаними між собою, але такими, які реалізувалися або могли б реалізуватися в реальному житті за певних умов. Після цього позначте у відповідних колонках таблиці знаком «+»:

1) ті ролі, які простіше реалізувати за допомогою сім'ї (у реалізації яких сім'я допомагає або може допомогти);

2) ролі, у реалізації яких сім'я заважає;

3) ролі, які Ви зуміли реалізувати саме в сім'ї, у внутрішньо сімейному просторі (наприклад, «я не зміг стати професійним лікарем, але реалізуюся як лікар у сім'ї, беру на себе відповідні функції щодо всіх членів сім'ї»).

Передбачається, що спектр ролей, які реалізуються в сім'ї, характеризує психологічне благополуччя сім'ї, свідчить про самореалізацію респондента в сім'ї на рівні рольових установок. Крім того, співвідношення кількості позначок «+» і «-» щодо сприяння сім'ї в реалізації привабливих для особистості ролей, а також кількість реалізованих ролей у комплексі надає діагностичну інформацію про самореалізацію особистості в сім'ї на рівні рольових установок.

## ДОДАТОК Б

### Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» в адаптації М. Соколової

Інструкція: «Вкажіть, якою мірою ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, використовуючи для цього наступну шкалу: 1 - повністю згоден; 2 - згоден; 3 - більш-менш згоден; 4 - важко відповісти; 5 - більш-менш не згоден; 6 - не згоден; 7 - повністю не згоден».

#### Тестовий матеріал

1. Останнім часом я був у хорошому настрої.
2. Моя робота тисне на мене.
3. Якщо у мене є проблеми, я можу звернутися до кого-небудь.
4. Останнім часом я добре сплю.
5. Я рідко сумую в процесі своєї повсякденної діяльності.
6. Я часто відчуваю себе самотнім.
7. Я відчуваю себе здоровим і бадьорим.
8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом з сім'єю або друзями.
9. Іноді я стаю неспокійним з невідомої причини.
10. Вранці мені важко вставати і працювати.
11. Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.
12. Я охоче менше просив би інших про що-небудь.
13. Мені подобається моя повсякденна діяльність.
14. Останнім часом я надмірно реауюю на незначні перешкоди і невдачі.
15. Останнім часом я відчуваю себе в прекрасній формі.
16. Я все більше відчуваю потреба в самоті.
17. Останнім часом я був дуже неуважний.

#### КЛЮЧ

Прямі пункти (номер обраного відповіді прямо відповідає отримують бали): № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15.

## Оцінювання прямих пунктів

Номер відповіді випробуваного на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присвоюється номер бал	1	2	3	4	5	6	7

Зворотні пункти (приписування балів номерам відповідей носить зворотний характер): № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17.

## Оцінювання зворотних пунктів

Номер відповіді випробуваного на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присвоюється номер бал	7	6	5	4	3	2	1

Підсумковий бал респондента дорівнює сумі балів за прямими та зворотними пунктами.

## Обробка та інтерпретація результатів.

Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальним становищем і деякими фізичними симптомами. У відповідності до змісту пункти діляться на шість кластерів:

1. Напруженість і чутливість (2, 12, 16).
2. Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (9, 14, 17).
3. Зміни настрою (1, 11).
4. Значимість соціального оточення (3, 6, 8).
5. Самооцінка здоров'я (7, 15).
6. Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (5, 10, 13).

Середній бал по тесту, переведений в стандартну оцінку за шкалою стенів (середнє значення – 5,5, стандартне відхилення – 2), є підставою для інтерпретації результатів тесту. Для перекладу сирих балів в стандартні оцінки використовується таблиця переведення «сирих» балів в стандартні оцінки.

Таблиця переведення сирих балів в стандартні оцінки за методикою

М. Соколової

<i>Сирий бал</i>	<i>Стени</i>	<i>Сирий бал</i>	<i>Стени</i>	<i>Сирий бал</i>	<i>Стени</i>
25	1	52	4	77	7
26	1	53	4	78	8
27	1	54	4	79	8
28	1	55	4	80	8
29	1	56	5	81	8
30	1	57	5	82	8
31	1	58	5	83	8
32	1	59	5	84	8
33	1	60	5	85	8
34	2	61	5	86	9
35	2	62	5	87	9
36	2	63	6	88	9
37	2	64	6	89	9
38	2	65	6	90	9
39	2	66	6	91	9
40	2	67	6	92	9
41	3	68	6	93	10
44	3	69	6	94	10
45	3	70	6	95	10
46	3	71	7	96	10
47	3	72	7	97	10
48	3	73	7	98	10
49	4	74	7	99	10
50	4	75	7	100	10
51	4	76	7		



## ДОДАТОК В

### Методика «Визначення узгодженості цінностей і рольових очікувань у парі» Г. Волкової

**Інструкція.** «Шановний(а) пане (пані)! На запропонованому Вам бланку наведені різні твердження про шлюб, сім'ю, стосунки чоловіка і дружини. Вам потрібно вибрати один з варіантів відповіді: «Цілком згодний», «Загалом це правильно», «Це не зовсім так», «Це неправильно». Уважно читаючи кожне твердження, позначте обраний Вами варіант у правій частині бланку за таким принципом: якщо Ви цілком поділяєте твердження, позначте відповідь «Цілком згодний»; якщо вважаєте, що твердження правильне, але з невеликими застереженнями і доповненнями – «Загалом це правильно»; якщо твердження здається Вам загалом неприйнятним, але з чимось Ви згодні – «Це не зовсім так»; якщо категорично не згодні з твердженням – «Це неправильно». Розподіляючи відповіді, намагайтеся висловлювати особисту думку, а не ту, яка побутує серед близьких і друзів.

#### Бланк опитування

№ з/п	Питання	Варіанти відповідей			
		Цілком згоден	Загалом це вірно	Це не зовсім так	Це невірно
1.	Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб				
2.	Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя				
3.	Сексуальні відносини – головне у відносинах чоловіка й дружини				
4.	Головне у шлюбі, щоб чоловік і дружина мали багато спільних інтересів				
5.	Дружина – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення				
6.	Дружина – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи				

№ з/п	Питання	Варіанти відповідей			
		Цілком згоден	Загалом це вірно	Це не зовсім так	Це невірно
7.	Найголовніша турбота дружини – годувати і доглядати всіх у сім'ї				
8.	Жінка багато чого втрачає в моїх очах, якщо вона погана господиня				
9.	Жінка може пишатися собою, якщо вона хороша господиня				
10.	Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей і була гарною матір'ю				
11.	Жінка, яка вважає за обтяжливе бути матір'ю, є неповноцінною				
12.	Для мене головне в жінці, щоб вона була доброю матір'ю моїм дітям				
13.	Мені подобаються ділові й енергійні жінки				
14.	Я дуже ціную жінок, які захоплені своєю справою й знають її досконало				
15.	Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові й професійні якості моєї дружини				
16.	Дружина повинна насамперед створювати і підтримувати теплу, довірчу атмосферу в сім'ї				
17.	Для мене головне, щоб моя дружина добре розуміла мене і сприймала таким, який я є				
18.	Дружина – це насамперед друг, який уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану				
19.	Мені дуже подобається, коли моя дружина красиво і модно вдягнена				
20.	Я дуже ціную жінок, що вміють красиво вдягатися				
21.	Жінка має виглядати так, щоб на неї звертали увагу				
22.	Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї				
23.	Я люблю господарювати				
24.	Я можу робити ремонт квартири, лагодити побутову техніку				
25.	Діти люблять грати зі мною, охоче спілкуються				
26.	Я дуже люблю дітей і вмію з ними займатися				

№ з/п	Питання	Варіанти відповідей			
		Цілком згоден	Загалом це вірно	Це не зовсім так	Це невірно
27.	Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якби ми з дружиною вирішили розлучитися				
28.	Я прагну посісти гідне місце в житті				
29.	Я хочу стати гарним фахівцем				
30.	Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу				
31.	Близькі і друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати				
32.	Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами				
33.	Я завжди щиро та із співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують				
34.	Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю				
35.	Я намагаюся вдягати те, що мені личить				
36.	Я прискіпливо ставлюсь до крою костюма, фасону сорочок, кольору краватки				

### Бланк обробки

Шкала сімейних цінностей (ШСЦ)		Номер твердження	Оцінка, балів	Номер твердження	Оцінка, балів	Загальний показник, балів
1. Інтимно-сексуальна		1				
		2				
		3				
		Σ =				
2. Особистісна ідентифікація із шлюбним партнером		4				
		5				
		6				
		Σ =				
3. Господарсько-побутова		Очікування		Домагання		
		7		22		
		8		23		
		9		24		

Шкала сімейних цінностей (ШСЦ)		Номер твердження	Оцінка, балів	Номер твердження	Оцінка, балів	Загальний показник, балів
		$\Sigma =$		$\Sigma =$		
4. Батьківсько-виховна		10		25		
		11		26		
		12		27		
		$\Sigma =$		$\Sigma =$		
5. Соціальна активність		13		28		
		14		29		
		15		30		
		$\Sigma =$		$\Sigma =$		
6. Емоційно-психотерапевтична		16		31		
		17		32		
		18		33		
		$\Sigma =$		$\Sigma =$		
7. Зовнішня привабливість		19		34		
		20		35		
		21		36		
		$\Sigma =$		$\Sigma =$		

### Узгодженість сімейних цінностей подружжя

Показник	Сімейна цінність						
	Інтимно-сексуальна	Особистісна ідентифікація	Господарсько-побутова	Батьківсько-виховна	Соціальна активність	Емоційно-психотерапевтична	Зовнішня привабливість
ШСЦч*							
ШСЦд							
УСЦ							

\*ШСЦч, ШСЦд – показники за шкалами сімейних цінностей відповідно чоловіка і дружини; УСЦ – показник узгодженості сімейних цінностей подружжя.

### Рольова адекватність подружньої пари

Сімейна цінність	Рольові установки		РАч	Рольові установки		РАд
	Дд	Оч	Дд – Оч	Дч	Од	Дч – Од
Господарсько-побутова						
Батьківськовиховна						
Інтимно-сексуальна						
Соціальна активність						
Емоційно-психотерапевтична						
Зовнішня привабливість						
			$\Sigma =$			$\Sigma =$

## ДОДАТОК Г

## Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

(в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко)

Інструкція: Наведені твердження стосуються того, як Ви ставитесь до себе та до свого життя. Пропонуємо вам погодитися або не погодитися з кожним з тверджень. Позначте цифру, яка в більшій мірі відбиває ступень Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням.

Твердження	1	2	3	4	5	6
1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою й відданою людиною.						
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб не виділятися.						
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.						
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.						
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому й сподіваюся зробити в майбутньому.						
6. Коли я оглядаюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.						
7. Підтримка близьких відносин була зв'язана для мене із труднощами й розчаруваннями.						
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.						
9. Вимоги повсякденного життя часто гноблять мене.						
10. У принципі, я вважаю, що згодом довідаюся про себе усе більше й більше.						
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.						
12. У цілому я впевнений у собі.						
13. Мені часто буває самотньо через те, що в мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.						
14. На мої рішення звичайно не впливає те, що роблять інші.						
15. Я не дуже вписуюся в співтовариство оточуючих мене людей.						
16. Я відношусь до тих людей, яким подобається пробувати все нове.						
17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.						
18. Мені здається, що багато з моїх знайомих встигнули в житті більше, ніж я.						
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними або друзями.						
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.						
21. Я цілком справляюся зі своїми повсякденними турботами.						
22. Я не прагну пробувати нові види діяльності – моє життя й так мене влаштовує.						
23. Моє життя має сенс.						
24. Якби в мене була така можливість, я б багато чого в собі змінив.						
25. Мені видається важливим бути гарним слухачем, коли близькі						

<b>Твердження</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
друзі діляться із мною своїми проблемами.						
26. Для мене важливіше бути згідним із самим собою, чим одержувати схвалення навколишніх.						
27. Я часто почуваю, що мої обов'язки гноблять мене.						
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе й про навколишній світ, дуже важливий.						
29. Мої повсякденні справи часто видаються мені банальними й незначними.						
30. У цілому я собі подобаюся.						
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.						
32. На мене впливають сильні люди.						
33. Якби я був нещасливий у житті, я почав би ефективні заходи, щоб змінити ситуацію.						
34. Якщо задуматися, то з роками я не став набагато краще.						
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого прагну досягти в житті.						
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, – усе на краще.						
37. Я вважаю, що багато чого одержую від друзів.						
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не прагну.						
39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.						
40. На мій погляд, людина здатна зростати й розвиватися в будь-якому віці.						
41. Колись я ставив перед собою мету, але тепер це видається мені порожньою витратою часу.						
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями в житті.						
43. Мені здається, що в більшості людей більше друзів, чим в мене.						
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, чим поодинці відстоювати свої принципи.						
45. Я переживаю, коли не встигаю зробити все, що намічене на день.						
46. Згодом я став краще розбиратися в житті, і це зробило мене більш сильним і компетентним.						
47. Мені робить приємність ставити плани на майбутнє й втілювати їх у життя.						
48. Як правило, я пишаюся тим, який я, і який спосіб життя я веду.						
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.						
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою.						
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб усе робити в строк.						
52. У мене є відчуття, що з роками я став краще.						
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які встановлю для себе.						
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.						
55. У мене було мало теплих довірчих відносин з іншими людьми.						
56. Мені важко висловлювати свою думку по спірним питанням.						
57. Я зайнята людина, але я одержую задоволення від того, що справляюся зі справами.						
58. Я не люблю виявлятися в нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичний для мене спосіб поведінки.						

<b>Твердження</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
59. Я не відношусь до людей, які скитаються по життю без усякої мети.						
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, чим більшість людей.						
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваю себе стороннім спостерігачем.						
62. Я часто міняю свою точку зору, якщо друзі або рідні не згодні з нею.						
63. Я не люблю будувати плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.						
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання й розвитку.						
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що було можна.						
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.						
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.						
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.						
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття й потрібні мені відносини.						
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися й стали більш зрілими.						
71. Мети, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.						
72. У моєму минулому були зльоти й падіння, але я не прагну нічого міняти.						
73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з людьми.						
74. Мене турбує, що як оточують оцінюють те, що я вибираю в житті.						
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.						
76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити своє життя.						
77. Мені приємно думати про те, чого я досягся в житті.						
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями й знайомими, то розумію, що я багато в чому краще їх.						
79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.						
80. Я думаю про себе виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.						
81. Мені вдалося створити собі таке житло й такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.						
82. Старого пса не навчити новим трюкам						
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.						
84. Кожний має недоліки, але в мене їх більше, чим в інших.						

### Інтерпретація

Твердженням приписується значення в балах, рівне числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються у зворотних значеннях:

<b>Варіант відповіді</b>	<b>Пряме значення</b>	<b>Зворотнє значення</b>
--------------------------	-----------------------	--------------------------



Варіант відповіді	Пряме значення	Зворотне значення
Абсолютно не згодний	1 бал	6 балів
Не згодний	2 бала	5 балів
Скоріше не згодний	3 бали	4 бала
Скоріше згодний	4 бала	3 бала
Згодний	5 балів	2 бала
Абсолютно згодний	6 балів	1 бал

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Позитивні відносини	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Керування середовищем	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісний ріст	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Мети в житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічне благополуччя	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

#### Підрахунок значень по допоміжним шкалам

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Баланс афекту	7, 9, 13, 15, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 34, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84	6, 12, 33, 39,
Усвідомленість життя	3, 5, 23, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 70, 71, 72, 77, 81	4, 11, 35, 41, 63, 76
Людина як відкрита система	1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79	

## ДОДАТОК Д

### Методика «Діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі

Інструкція: «Перед Вами перелік ознак чи рис, за допомогою яких можна описати психологічний портрет кожної людини. Виберіть з цього набору ті, які Ви з повною впевненістю можете віднести до себе, й обведіть відповідні номери рис у реєстраційному бланку. Намагайтеся бути щирими і якомога об'єктивнішими».

#### Перелік рис

1. Здатний до співробітництва, до взаємодопомоги.
2. Упевнений у собі.
3. Має повагу інших.
4. Не терпить, щоби ним керували.
5. Відвертий, щирий.
6. Скаржник.
7. Часто користується допомогою інших.
8. Шукає схвалення.
9. Довірливий і намагається радувати інших.
10. Любить відповідальність.
11. Справляє враження значущості.
12. Має почуття гідності.
13. Підбадьорливий.
14. Вдячний.
15. Злий, жорстокий.
16. Хвалькуватий.
17. Корисливий.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Деспотичний.
20. Вміє наполягати на своєму.
21. Великодушний, поблажливий до недоліків.

22. Начальницько-владний.
23. Намагається опікувати.
24. Здатен викликати захоплення.
25. Надає можливість іншим приймати рішення.
26. Усе пробачає.
27. Лагідний.
28. Може проявити байдужість.
29. Безкорисливий.
30. Любить давати поради.
31. Залежний, несамотійний.
32. Самовпевнений, наполегливий.
33. Очікує захоплення собою від кожного.
34. Часто сумує.
35. На нього важко справити враження.
36. Товариський, поступливий.
37. Відвертий, прямий.
38. Озлоблений.
39. Любить підкорятися.
40. Розпоряджається іншими.
41. Критичний до себе.
42. Щедрий.
43. Завжди люб'язний у спілкуванні.
44. Поступливий.
45. Сором'язливий.
46. Любить турбуватися про інших.
47. Думає тільки про себе.
48. Легко погоджується з іншими.
49. Відгукується, коли просять допомоги.

50. Вміє розпоряджатися, наказувати.
51. Часто розчаровується.
52. Невблаганний, але неупереджений.
53. Часто сердиться.
54. Критичний до інших.
55. Завжди дружелюбний.
56. Сноб (судить людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).
57. Іноді недовірливий.
58. Дуже шанує авторитети.
59. Ревнивий.
60. Любить «поплакатися».
61. Несміливий.
62. Образливий, прискіпливий.
63. Часто недружелюбний.
64. Владний.
65. Безініціативний.
66. Здатний бути суворим.
67. Делікатний.
68. Усім симпатизує.
69. Тямущий, практичний.
70. Сповнений надмірного співчуття.
71. Уважний і ласкавий.
72. Хитрий, обачливий.
73. Цінує думку оточення.
74. Гордовитий і самовдоволений.
75. Надміру довірливий.
76. Готовий довіритися кожному.
77. Легко соромиться.

78. Незалежний.
79. Егоїстичний.
80. Ніжний, м'якосердий.
81. Легко піддається впливу інших.
82. Поважний.
83. Справляє потрібне враження на оточення.
84. Добросердечний.
85. Охоче приймає поради.
86. Має талант керівника.
87. Легко потрапляє в халепу.
88. Довго пам'ятає образи.
89. Легко піддається впливу друзів.
90. Сповнений духу суперечності.
91. Псує людей надмірною добротою.
92. Занадто поблажливий до оточення.
93. Пихатий.
94. Прагне завоювати прихильність кожного.
95. Легко захоплюється, схильний до наслідування.
96. Охоче підкоряється.
97. З усіма погоджується.
98. Піклується про інших на шкоду собі.
99. Дратівливий.
100. Сором'язливий.
101. Надміру готовий підкорятися.
102. Дружелюбний, доброзичливий.
103. Добрий, вселяє впевненість.
104. Холодний, бездушний.
105. Прагне до успіху.

106. Нетерпимий до помилок інших.
107. Прихильний до всіх без винятку.
108. Суворий, проте справедливий.
109. Усіх любить.
110. Любить, щоби про нього піклувалися.
111. Майже ніколи і нікому не заперечує.
112. М'якотілий.
113. Інші думають про нього доброзичливо.
114. Впертий.
115. Стійкий та крутий, де треба.
116. Може бути щирим.
117. Скромний.
118. Здатний сам потурбуватися про себе.
119. Скептик.
120. В'їдливий, насмішкуватий.
121. Нав'язливий.
122. Злопам'ятний.
123. Любить змагатися.
124. Намагається ужитися з іншими.
125. Невпевнений у собі.
126. Намагається розрадити кожного.
127. Займається самобичуванням.
128. Нечутливий, байдужий.

#### Обробка результатів

Метою обробки результатів є отримання індексів восьми характерологічних тенденцій та обрахунків на їхній основі показників двох основних тенденцій: домінування та дружелюбності. Результати дослідження обробляються за принципом: спочатку підраховують у балах індекси кожної

тенденції за допомогою наведеного ключа, результати заносяться до таблиці, а потім за спеціальною формулою визначають показник домінування і дружельюбності. Формули для обрахунку показників основних тенденцій складаються з восьми характерологічних тенденцій, позначених римськими цифрами.

$$\text{Домінування} = I - V + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI).$$

$$\text{Дружельюбність} = VII - III + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI).$$

#### Ключ

I	3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113
II	2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123
III	5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128
IV	4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122
V	18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127
VI	7, 8, 9, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121
VII	1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124
VIII	13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126

## ДОДАТОК Е

### Психокорекційна програма оптимізації переживання суб'єктивного благополуччя у міжособистісних відносинах

#### Перше заняття «Ресурси особистості»

Привітання

Введення норм групової роботи

Знайомство. Вправа «Книга»

Опитування самопочуття

Притча «Які вони люди?» – метафоричний епіграф заняття

Міні – лекція «Досвід усвідомлення себе та Інших».

Міні-дискусія «Список ресурсів»

Вправа «Що робить мене уразливим»

Візуалізація «Сад Бажань» (М. Папуш)

Гра «Рятувальна шлюпка» (Л. Шепелева)

Вправа «Предмет, який притягує погляд» (О.Сидоренко)

Рефлексія досвіду

#### Привітання

Ведучий знайомить учасників з тематикою заняття, повідомляє про режим роботи.

#### Норми групової роботи

Вводяться психологічні норми групової роботи й відносин один до одного:

норма уважно, не перебиваючи вислухувати один одного;

норма активності - кожний з членів групи бере участь у всіх пропонованих вправах;

норма психологічної безпеки – збереження таємниці експериментів – усе смішне й помилкове залишиться в цьому колі;

норма психологічної підтримки кожного учасника групи;

норма присутності – тренінг не починається, поки в групі не присутні 80% учасників – заняття припиняються, якщо в групі менш 80% учасників;

норма звертання один до одного по імені й на «ти»;

норма привітання на початку кожного заняття.

#### Знайомство

*Ціль: апробація можливостей проєктивного самоопису.*

*Інструкція: «Уявіть, що ви книга. Яка назва охопила б усе ваше життя? Який її стиль, настрої? Як називаються окремі глави? Як виглядає обкладинка? Вступ? Чи захочуть люди прочитати її? Як оцінять? Яку главу сутужніше всього було писати? Яку главу хотілося б викинути? Що подумают люди, прочитавши цю книгу від початку до кінця?»*

*Обговорення:*

1. *Розкажіть про свою книгу. Опишіть її.*
2. *Що вас здивувало?*
3. *Що порадувало в цьому образі?*

#### Опитування самопочуття.

«Як ви себе почуваєте? Готові почати роботу? Чи є будь-які сумніви й побоювання із приводу майбутньої групової роботи?»

#### Притча «Які вони люди?»



«Сонце посперечалося із Хмарою й Глибокою Ніччю про те, які вони люди. Сонце сказало, що вони добрі й усмішливі. Хмара, що люди злі й хмурі. А Глибока Ніч вирішила, що в Сонця й Хмари – «глюки», тому що вона точно знала, що людей просто не існує».

### **Міні-лекція «Досвід усвідомлення себе й інших»**

«... Усе залежить від нашої крапки відліку, від нашого суб'єктивного бачення. І від ... ступеню нашого викривлення: дійсності, навколишніх людей і самих себе. Ми говоримо: «А яблуко ще не спіле або дуже кисле», «Це він такий, а не я» або « У мене так не вийде або в мене нічого не вийде». Щоб реальність сприймати адекватно, без емоційних або значеннєвих викривлень – потрібний психологічний досвід усвідомлення себе й інших.

Кожній людині важливо: розуміти себе; розуміти іншого; уміти спілкуватися адекватно ситуації; уміти регулювати свою поведінку відповідно ситуації; уміти розкривати свої внутрішні психологічні резерви.

Якщо власні внутрішні резерви нами відкриті – ми зможемо розв'язати найважливіші особистісні завдання:

почувати й пізнавати себе й інших людей;

виявляти проблеми у своєму характері й вчасно працювати над ними;

будувати здорове відношення до діяльності й життя, цілям і життєвим ситуаціям;

керувати емоційною поведінкою в напружених ситуаціях і міжособистісних відносинах.

Критерій того як ми живемо – це наші переживання, те, що ми відчуваємо: засмучуємося, тривожимося, пишаємося, радіємо, страждаємо, плачемо від негасимого психологічного болю, відстороняємося або хаотично метушимося.

Наші переживання постійно супроводжують нас і те, що з нами трапляється протягом дня, визначають наш сон і сюжети снів або, навпаки, безсоння.

Наші переживання мають свої внутрішні цілі. Вони відповідають на запитання: Чого я зараз прагну? Чи маю я це? До чого прагну? Що найбільш значиме для мене?

Можна назвати чотири внутрішні цілі, які визначають наші емоційні переживання. Це ті цілі, які формують наше відчуття щастя або нещастя, задоволеності або напруги, успіху або втрати.

Кожна людина прагне:

досягати зараз («тут – і – тепер») задоволення – а не очікувати його в перспективі довго й терпляче, і іноді безрезультатно;

реалізувати якусь діяльність, відповідно до головного мотиву - спонуканню, що відбиває бажаний цільовий стан – те, що для мене зараз найбільш важливо;

забезпечити впорядкованість свого внутрішнього світу – що виключає внутрішню суперечливість, а значить напругу й біль;

забезпечити прогрес особистісної структури – особистісне зростання.

Ці цілі неодмінно повинні постійно реалізовуватися, здійснюватися в житті кожної людини. Неможливість реалізації кожної із цих цілей приводить до різних видів психологічних криз:

якщо не задовольняються наші бажання й потреби – настає криза задоволення;

якщо не реалізується значимий мотив або спонукання – ми переживаємо фрустрацію, напругу, м'язові затиски;

неузгодженість внутрішнього світу приводить до конфліктів як внутрішньо-особистісним, так і до міжособистісних;

труднощі в реалізації життєвого задуму, пошуку власного шляху – приводить до втрати сенсу життя».

### **Міні-дискусія «Список ресурсів»**

*Ціль: усвідомлення й доповнення списку особистих ресурсів.*

*Інструкція: «Робота складається із двох етапів.*

Перший етап роботи: група ділиться на дві підгрупи. Одна підгрупа складає перелік внутрішніх джерел особистих ресурсів. Інша підгрупа складає перелік зовнішніх джерел особистих ресурсів. Час на складання списків – 5 хв.

Проводиться почергове зачитування списків. Виграє та підгрупа, в якій в списку виявиться більше ресурсів.

Другий етап роботи: кожний учасник групи визначає власні ресурси».

*Обговорення:*

1. *Про які ресурси ви знали до сьогоднішньої роботи?*
2. *Які відкрили для себе в ході виконання вправи?*
3. *Що й хто можуть служити джерелами особистих ресурсів: люди, які вас оточують; місця, де ви прагнули б побувати; речі, які прагли б мати; творчість; любов; мистецтво; діяльність; професія.*

### **Вправа «Що робить мене вразливим»**

*Ціль: усвідомлення причин власної вразливості.*

*Інструкція:* «Кожний з нас випробовує на собі вплив оточення, зовнішніх обставин, пов'язаних з роботою, особистою історією й актуальними життєвими обставинами.

Наявність або відсутність родини, дитячих травм, занадто вимогливе начальство, неможливість одержати професійну підтримку, перевантаження на роботі – усе це може позначитися на нашому стані.

Приділіть час тому, щоб сформулювати для себе, що у вашому минулому й сьогоднішньому, в області професійної або особистої підсилює вашу вразливість».

*Обговорення:*

*Цей список для вашого особистого вживання.*

### **Візуалізація «Сад бажань» (М. Папуш)**

*Ціль: відчувати, що бажання основний резервуар нашої енергії й від того, як ми з ними обходимося, залежить, чи будемо ми потрібні собі, близьким, світу.*

*Інструкція:* «Уявіть сад, обгороджений величезною кам'яною стіною. Бажання – «флора» і «фауна» цього саду. Там ростуть як пересічні жовтці й ромашки, так і зовсім неймовірні, екзотичні квіти (у тому числі такі, яких «не може бути»); там бігають звичайні зайці й навіть вульгарні кролики поряд зі звірами, цілком «небаченими». Там є добре втопані дороги (які в когось, можливо, навіть покриті асфальтом загальної прийнятості), а є й «невідомі» доріжки.

У саду є хвіртка (може бути й не одна); через цю хвіртку бажання можуть бути випущені «на інший бік» у бік поведінки. Втім, тут вони відразу ж перестають бути «синіми птахами» і перетворюються в щось інше, набагато більш повсякденне – мотиви, цілі та інше в такому роді. Дуже важливо навчитися помічати це перетворення й не плутати «мотивуючого дрозда» з «синім птахом бажання». Мотиви й цілі діяльності або поведінки – це вже не бажання, а бажання – це ще не мотиви й не цілі.

У воротах хвіртки стоїть Етик – саме тут і є його місце. В одних людей він суворий, в інших – покладливий; в одних чесний і непідкупний, в інших його легко спокусити; в одних він розумний і точний, в інших тупий і непробивний, у третіх уявлення його мрячні й заплутані. Кожний може сам розглянути й оцінити свого Етика й Етика своїх знайомих. У тій мірі, у якій поведінка визначається бажаннями (а вона визначається також обов'язками, звичками, вона визначається також якостями Етика, який сторожить на «прохідній» вашого Саду бажань.

Подумки відправтеся у свій Сад Бажань на екскурсію; виберіть там бажання.»

*Обговорення:*

*Розповідь про бажання будується за схемою:*

1. *Сюжет.*
2. *Контекст.*

3. Відношення до бажання: жenu, плаваю, пишаюся, соромлюся, реалізую, залишаю на потім.
4. Зміст бажання.
5. І от у мене це є й що я з ним роблю? Рухаємося до того моменту, коли немає можливості сказати: «Для чого?» і залишається лише: «Тому, що я цього прагну!» Визначеність уявлення про це «вживання» може певною мірою служити критерієм дійсності й оформленості бажання.
6. Як ви обходитеся зі своїми бажаннями?
7. Яку частину їх ви реалізуєте?
8. Як ви ставитеся до тих бажань, які «не можна» (не потрібно, неетично, неможливо) реалізувати?
9. Наскільки ви дозволяєте «псевдоетичним» браконьєрам діяти у вашому Саду, а «раціоналізаторам» підмінювати дійсні бажання «соціально-придатними»?

### **Гра «Рятувальна шлюпка» (Л. Шепелєва)**

*Ціль: дослідити тему сенсу життя.*

*Інструкція:* «Ви провели в шлюпці 7 довгих днів. Ви дуже втомилися, вас обпалило сонце, запас води зовсім малий, а їжі майже не залишилося, якщо ви не позбудетеся двох людей – то вмрете. Виберіть двох людей, яких викинете за борт. Але спочатку нехай кожний з вас спробує переконати групу, що пощадити потрібно саме його».

*Обговорення:*

1. Які почуття переживав кожний учасник?
2. Які труднощі ви випробували?

### **Вправа «Предмет, що притягує погляд» (О. Сидоренко)**

*Ціль: придбання досвіду відсторонення від звичної, стереотипної ідентифікації й виявлення різноманіття варіантів зсуву цієї позиції.*

*Інструкція:* «Сядьте зручно. Обведіть поглядом кімнату навколо себе. Зупиніть свій погляд на предметі, який буквально притягує вашу увагу. Зосередьтеся на ньому і напишіть про нього, від його імені монолог».

*Обговорення:*

*Як пише М. Пруст, магія відкриття полягає не у виявленні нових ландшафтів, а в придбанні нових очей.*

1. Якими ми сприймаємо себе?
2. Що ми довідалися й зрозуміли нового про себе?
3. Чи подолали ми звичний ракурс сприйняття навколишнього?
4. Придбали «нові очі»?

### **Рефлексія досвіду**

*Кожен учасник висловлює свою думку й враження за наступною схемою:*

1. Що я почував по закінченню заняття?
2. Що нового сьогодні я про себе довідався?
3. Чого чекаю від наступних занять?
4. Які питання залишилися у нас сьогодні нез'ясованими?

### **Друге заняття «Сенситивність – міжособистісна чутливість»**

Привітання

Опитування самопочуття

Притча «Нічого такого, щоб було неправдою»

Міні – лекція «Сенситивність і її компоненти».

Вправа «Формування Я-образу»

Вправа «Сонячна система»

Візуалізація «Фантастична подорож»  
 Гра «Розуміння характеристик Іншого»  
 Вправа «Міжособистісна сенситивність» (Н.Ю. Хрящова)  
 Рефлексія досвіду

### Привітання

*Інструкція:* «Кожний учасник повинен привітати кожного в групі. Робимо це таким чином: кожному необхідно підійти до кожного учасника групи, назвати його по імені й висловити свої враження від його роботи на минулому занятті.»

### Опитування самопочуття

«Як ви себе почуваєте? Готові почати роботу? Чи є будь-які сумніви й побоювання із приводу майбутньої групової роботи?»

### Притча «Нічого такого, що було б неправдою...»

Сліпа людина сиділа на сходах одного будинку з капелюхом біля ніг і табличкою: «Я сліпий, будь ласка, допоможіть!»

Чоловік проходив повз і зупинився. Він побачив інваліда, в якого було всього лише кілька монет у його капелюсі. Чоловік кинув йому пару монет і без дозволу написав нові слова на табличці, залишив її сліпій людині й пішов.

Удень чоловік повернувся й побачив, що капелюх повний монет. Сліпий пізнав його по крокам і запитав, чи не він був та людина, що переписала табличку. І запитав, що саме він написав. Чоловік відповів: «Нічого такого, що було б неправдою. Я просто написав про все дещо по-іншому». Посміхнувся й пішов.

Новий напис на табличці гласив: «Зараз весна, але я не можу її побачити».

### Міні-лекція «Сенситивність і її компоненти»

Характер сенситивності людини формується в процесі її життєвого шляху – у результаті всіх взаємозв'язків людини з навколишнім середовищем, у її соціальній, суспільній, трудовій, творчій, повсякденній діяльності. Можна намітити два основні підходи до розгляду сенситивності:

як цілісна, загальна властивість – здатність прогнозувати почуття, думки й поведінку іншої людини;

як тренування сенситивності.

Слід розглянути багатокomпонентну теорію Г. Сміта, який виділив 4 компонента сенситивності:

Спостережницька сенситивність – здатність спостерігати, а значить бачити й чути іншу людину й одночасно запам'ятовувати як вона виглядала і що говорила.

Спостереженню підлягають:

Вербальні акти, їх зміст, послідовність, інтенсивність, спрямованість, частота, тривалість, рівень експресії, особливості лексики, фонетики, інтонації, голосових якостей, мовно-моторна синхронізація.

Виразні рухи – обличчя й тіла.

Переміщення й пози, дистанції, швидкість і спрямованість рухів.

Тактильні впливи – торкання, жести, поштовхи, передача предметів, утримання їх.

Самоспостереження – інтроспекція.

Комбінація всіх перерахованих дій, ознак і характеристик.

Г. Сміт підкреслює, що все, що ми бачимо й чуємо проходить крізь призму нашої свідомості й ми одержуємо в результаті те, що прагнемо одержати.

Установки особистості, її стереотипи й досвід – приводять до суб'єктивних викривлень – тому що бажання, припущення, звичні способи сприйняття фокусують увагу на обмежених фрагментах поведінки інших людей.

Другий компонент – теоретична сенситивність – здатність вибирати й застосовувати різні теоретичні концепції особистості для більш точних інтерпретацій і пророкування почуттів, думок і дій інших людей.

Третій компонент – номотетична сенситивність – здатність розуміти типового представника тієї або іншої соціальної групи. Ця сенситивність визначається обсягом знань людини і її досвідом спілкування з певною групою. Наприклад, розуміння педагогів або охоронців, спортсменів або холостяків.

Четвертий компонент – ідеографічна сенситивність – здатність до розуміння своєрідності кожної людини. Ця здатність прямо залежить від часу спостереження й ступеня знайомства людей один з одним.

### **Вправа «Формування Я-Образа»**

*Ціль: розвиток здатності формувати уявлення про те, як я виглядаю в очах інших людей*

*Інструкція:* «Перший етап – кожен учасник записує на листику свою думку як про співрозмовника про кожного учасника групи.

Другий етап – кожен учасник по черзі скаже про те, що з його погляду, думають про нього як про співрозмовника інші члени групи. Це може звучати так, «мені здається, що ти, N, вважаєш, що я як співрозмовник... Після цього N говорить, із чим він згодний, а із чим не згоден.»

*Обговорення:*

1. *Чи легко дивитися на себе очима інших людей?*
2. *Наскільки точні ви були, припускаючи, що думають про вас як про співрозмовника ваші партнери?*

### **Вправа «Сонячна система»**

*Ціль: перевірити свою здатність розуміти інших людей*

*Інструкція:* «Ви всі по черзі будете Сонечками. А всі інші члени групи планетами – вашими супутниками.

Спочатку Сонечко намагається розвести планети по орбітах. Чим орбіта ближче - тем людина краще ставиться до Сонечка. Тобто, Сонечко намагається визначити, наскільки людина йому довіряє. На орбіті люди можуть стояти боком, позаду, попереду, розбившись по кімнаті. Людські відносини надзвичайно складні й тільки відстанню їх не визначиш. Тому ви можете пофантазувати.

Після того, як учасник-Сонечко вирішило, що все зроблено правильно, на його думку, він відвертається й Планети самі розподіляються по орбітах, залежно від того, як вони ставляться до Сонечка насправді.»

Потім Сонечком стає другий учасник. І все повторюється спочатку, поки не зіграють всі.»

*Обговорення:*

1. *До яких висновків ви дійшли?*
2. *Тепер спробуйте відповістити на запитання: Навіщо ми виконували цю вправу?*

### **Візуалізація «Фантастична подорож»**

*Ціль: більш повна побудова свого образу, спілкування із внутрішнім Я.*

*Інструкція:* «Ми відправимося в уявну фантастичну подорож. Коли ми її закінчимо ви намалюєте будь-що із того, що відбудеться з вами в подорожі.

Тепер розташуйтеся як можна зручніше й закрийте очі. Коли ви закриваєте очі, виникає простір, у якому ви знаходите себе. Це ваш простір. Ви володієте таким простором у цій кімнаті, у будь-якому іншому місці, де ви перебуваєте, але звичайно не помічаєте цього.

З закритими очами ви можете відчути цей простір – у ньому перебуває ваше тіло й повітря навколо вас. Це приємне місце, тому що цей ваш простір.

Звертайте увагу на те, що буде відбуватися з вашим тілом. Якщо відчуєте напругу в будь-якій частині тіла, не намагайтеся розслабитися. Просто відзначайте це. Стежте за всім тілом від голови до кінчиків пальців.

Як вам слід дихати? Робити глибокі вдихи або дихати поверхово й швидко? Мені б хотілося, щоб ви зараз зробили пару глибоких вдихів. Зробіть гучний видих: «Хаааааах». Відмінно. Зараз я розповім вам маленьку історію й запрошу вас зробити уявну подорож.

Уявіть, що ми йдемо разом. Подумки уявляйте те, про що я розповім вам, і помічайте, як ви будете почувати себе, поки будете робити це. Зверніть увагу на те, чи буде вам приємно робити цю маленьку подорож чи ні.

Уявіть собі, що йдете по лісу. Навколо вас дерева й співають птахи. Сонячні промені проходять крізь листя. Дуже приємно йти по такому лісу. Навколо з усіх боків квіти й дикі рослини. Ви йдете по стежці. По сторонам від неї скелі, і час від часу ви бачите, як пробігає маленький звірок, напевно, кролик.

Ви йдете далі й незабаром помічаєте, що стежка веде нагору. Тепер ви розумієте, що піднімаєтеся на гору. Коли ви добираєтеся до вершини гори, ви сідаєте на великий камінь, щоб відпочити. Ви дивитесь навколо себе.

Світить сонце, навколо вас літають птахи. Прямо, через долину височіє інша гора. Ви можете бачити, що в горі печера, і вам хочеться потрапити на ту гору. Ви бачите, що птахи легко перелітають туди, і вам хочеться стати птахом. Раптово, оскільки це ваші фантазії, а в мріях усе буває, ви усвідомлюєте, що можете перетворитися в птаха. Ви починаєте пробувати свої крила й переконуєтеся, що вмієте літати. Ви злітаєте й легко перелітаєте на іншу сторону.

На іншій стороні ви приземляєтеся на скелю й відразу ж знову перетворюєтеся в людину. Ви піднімаєтесь по горі, відшукуючи вхід у печеру, і бачите маленькі дверцята. Ви наближаєтеся до них й опиняєтеся в печері.

Коли ви попадаєте усередину печери, ви проходжуєтеся, розглядаючи стіни, і раптом помічаєте прохід-коридор. Ви йдете по коридору й незабаром бачите багато дверей, на яких написані різні імена.

Ви підходите до дверей зі своїм іменем. Ви стоїте перед своїми дверима. Ви знаєте, що скоро відкриєте їх й опинитеся по іншу сторону. Ви знаєте, що це буде ваше місце, ваш будинок. Це може бути місце, яке ви згадаєте, місце, яке відкриєте для себе в перший раз, про який ви мрієте, місце, яке подобається вам або не подобається, місце, яке ви ніколи не бачили, місце усередині печери або зовні її. Ви цього не довідаєтеся доти, поки не відкриєте двері. Але яке б воно не було, це буде ваше місце.

Отже, ви повертаєте ручку й переступаєте поріг. Розгляньте все на своєму місці. Ви здивовані? Гарненько розгляньте. Якщо ви нічого не бачите, уявіть його прямо зараз. Подивіться, що знаходиться навколо. Хто тут перебуває? Чи є тут люди, яких ви знаєте або незнайомі? Чи є тут тварини? Або тут нікого немає? Як ви відчуваєте себе в цьому місці. Відзначайте, як ви себе відчуваєте. Чи відчуваєте ви себе добре або не дуже добре? Подивіться навколо себе, походите. (Пауза).

Коли ви все розглянете на своєму місці, ви відкриєте очі й знову опинитеся в нашій спільній кімнаті.

Тепер візьміть папір і фломастери й намалуйте те місце, у якому ви були, ваше місце.

Намалуйте місце, яке ви уявили собі, якнайкраще. Якщо вам захочеться, ви можете відбити ваші почуття стосовно цього місця, використовуючи колір, різні форми, лінії.

Визначите, де вам краще зобразити себе в цьому місці, де і яким чином – за допомогою форми, кольору й символів.

Положіться на те, що ви побачили, коли відкрили двері, навіть якщо це вам не сподобалося».

*Обговорення: індивідуальні розповіді про подорож і своє місце.*

### **Гра «Розуміння характеристик іншого»**

*Ціль: навчитися розпізнавати особливості людини.*

*Інструкція:* «Група визначає двох активних гравців, які будуть виконувати роль «розуміючого» і «організатора». У процесі вправи вони цими ролями обмінюються, тому не важливо, хто почне, а хто продовжить.

«Розуміючі» виходять із кола й сідають до нього спиною. «Організатори» невербально вказують на двох людей. При цьому перший з них повинен описати особливості поведінки другого, не називаючи його імені. Якщо «розуміючий» не готовий дати відповідь кого описують, він може ставити уточнюючі запитання будь-яким учасникам групи. «Розуміючий» має три спроби взнати людину, якщо вони невдалі – «організатор» і «розуміючий» міняються ролями.

Описувати людину можна вказуючи на зовнішній вигляд (крім одягу), опис її дій і слів, невербальних проявів, мовних особливостей, паралінгвістичних особливостей.

Усі учасники підгрупи повинні побувати в ролі «розуміючого».

*Обговорення:*

1. *З якими труднощами ви зіштовхнулися при описі людини й при розумінні?*
2. *Як оцінювали свій власний опис?*
3. *Які описи здалися вам найбільш точними?*
4. *Які перекрученими?*

### **Вправа «Міжособистісна сенситивність» (Н.Ю. Хряцова)**

*Ціль: навчитися розуміти особливості інших, виявлені в проективному малюнку.*

*Інструкція:* «Протягом 5 хвилин намалюйте свої враження про наші заняття. Зробіть ваш малюнок у будь-якій манері, головне, щоб він відбивав ваше бачення нашої роботи. Постарайтеся малювати так, щоб ніхто не бачив, що ви малюєте. Завершені роботи віддайте мені.

Потім малюнки роздаються учасникам, минаючи автора. Учасники повинні зрозуміти чий у них малюнок і підписати автора отриманого малюнка.»

*Матеріали й устаткування:* аркуші, олівці або фломастери

*Обговорення:*

1. *Назвіть автора малюнка й поясніть, чому ви так уважаєте.*
2. *Чи є інші версії?*
3. *Висловіть аргументи в підтримку своєї думки.*
4. *Нехай автор прокоментує свій малюнок.*

### **Рефлексія досвіду**

*Кожен учасник висловлює свою думку й враження за наступною схемою:*

1. *Що я почуваю по закінченню заняття?*
2. *Що нового сьогодні я про себе довідався?*
3. *Чого чекаю від наступних занять?*
4. *Які питання залишились у нас сьогодні нез'ясованими?»*

### **Третє заняття «Фрустраційні реакції»**

Привітання

Опитування самопочуття

Притча «Думки – що паростки»

Міні – лекція «Реакції на фрустрацію».

Міні-дискусія «Ідентифікація - який Я?» (Дж. Шервуд)

Вправа «Усі як один»

Візуалізація «Судно, на якому я пливу» (І. В. Вачков)

Гра «Я-Образ» (М. Спаркс)  
 Вправа «Вербалізація станів» (К.В. Фопель)  
 Рефлексія досвіду

### Привітання

*Інструкція:* «Нехай кожний підійде до кожного й скаже, чим він йому запам'ятався з минулого заняття.»

### Опитування самопочуття

«Як ви себе почуваете? Готові почати роботу? Чи є будь-які сумніви й побоювання із приводу майбутньої групової роботи?»

### Притча «Думки – що паростки»

«Одного асматика важкий приступ ядухи раптово наздогнав у постелі. Була тепла ніч, він перебував у готелі й почував, що задихається.

Він добрався до дверей, розкрив її й кілька разів глибоко вдихнув. Свіже повітря подіяло благотворно, і приступ незабаром відпустив його.

Коли на наступний ранок чоловік прокинувся, то зрозумів, що відкривав уночі не двері кімнати, а лише стулку платтяної шафи.»

### Міні-лекція «Реакції на фрустрацію»

Як долати фрустрацію, що настає, при блокуванні домінуючої потреби? Як знаходити рішення й внутрішні ресурси?

Сапп Д. вважає, що у відповідь на фрустрацію виникає одна з наступних чотирьох реакцій:

1. Заперечення (відмова): у цьому випадку індивід кидає роботу й заперечує те, що напрямок міркувань і пройдений шлях були цінними.

2. Раціоналізація: у цьому випадку людина уникає фрустрації. Вона помилково, перекручено оцінює результат, вважаючи його дійсно цінним і творчим, знаходить причини для виправдання й переконує себе, що все було й буде добре.

3. Прийняття стагнації: індивід упокорюється навіть без спроб заперечення або виправдання проробленої дотепер роботи. Рівень мотивації настільки низький, що міркування над проблемою залишаються незавершеними. Індивід не здатний протистояти фрустрації й рухатися далі. Ця реакція є самої деструктивною, вона пов'язана зі станом апатії.

4. Нове зростання: це найбільш бажана відповідь на фрустрацію. Вона здійснюється зовсім просто – пошуком нових варіантів, актуалізацією своїх ресурсів, усвідомленою відмовою від звичних, добре знайомих (і тому безпечних) способів вирішення проблеми.

У цьому випадку індивід ухвалює усвідомлене рішення рухатися далі.

Чому страх проявляється? Чим викликається нагромадження не переробленої напруги? Страх повинен бути усвідомлений і привласнений.

Як рухається особистість у бік усвідомлення себе й прийняття відповідальності за самого себе?

Людина повинна ретельно, як би знімаючи шкурку за шкуркою – проробити всі свої невротичні рівні:

рівень кліше – наша стереотипна поведінка;

штучний рівень – де домінують різні ролі й ігри – ми маніпулюємо іншими, намагаючись одержати ту підтримку, в якій є потреба;

рівень тупика – він характеризується відсутністю підтримки з боку оточення й неадекватністю самопідтримки – ми прагнемо уникати цього рівня, як і будь-якого болю, тут ми відчуваємо себе загубленими, обманутими й фрустрованими;

рівень внутрішнього вибуху, коли дійсне «Я» проривається в реальність.



### **Міні-дискусія «Ідентифікація - який Я?» (Дж. Шервуд)**

*Ціль: вправа дозволить кожному учасникові побачити себе з нової сторони в процесі ухвалення рішення.*

*Інструкція: «Кожному учасникові необхідно буде ухвалювати рішення – у виборі ознаки – однієї із чотирьох у порівнянні з вибором інших учасників групи. На стендах прикріплені номери ознак. Я буду пропонувати 4 ознаки. Кожному учасникові необхідно вибрати одну з них, яка більшою мірою відбиває те, як людина себе сприймає в даний момент і підійти до номеру обраної ознаки, розташованого на стіні.»*

*Матеріали й устаткування: 12 наборів по 4 ознаки; номери ознак (№1, №2, №3, №4).*

Набори ознак:

активний; пасивний; яскравий; оптимістичний

дорослий; чоловік; жінка; зрілий

батько або мати; чоловік або дружина; брат або сестра; син або дочка

зростаючий; щасливий; нейтральний; упевнений

обережний; імпульсивний, компетентний; наполегливий

агресивний; творчий; заповзятливий; слухняний

м'який; стриманий; свідомий; романтичний

видатний; тонкий; замкнений; стійкий

твердий; суворий; сильний; нерішучий

естет; практичний; поступливий; досвідчений

у групі я визнаю владу над людьми; у групі я борюся за владу; у групі я уникаю влади; у групі я користуюся владою

у групі я значимий; у групі я сторонній; у групі я незалежний; у групі я рядовий

*Обговорення:*

1. Чи впевнені ви в правильності зробленого вибору?

2. Як ви себе почуваете перебуваючи в обраній компанії?

3. Як ви ставитеся до інших трьох підгруп?

4. Чи підходять вам ті ознаки, від яких ви відмовилися?

5. Хто з учасників прагне змінити обрану ознаку й перейти в іншу підгрупу?

Далі пропонуються наступні 4 ознаки (усього 12 раз по 4 ознаки)

Коли всі вибори закінчені, кожний учасник вибирає 5-6 ознак, переписує їх на окрему картку. Група розбивається на тріади – учасники обговорюють створений образ себе й інших.

*Заключне обговорення:*

1. Як ви оцінюєте свій образ?

2. Які почуття він у вас викликає?

3. Яку сліпу пляму ви побачили в собі?

4. Що несподіваного відкрили для себе?

### **Вправа «Усі як один»**

*Ціль: можливість відчувати іншу людину, визначити її основні характеристики, потреби й прагнення*

*Інструкція: «Вибираємо активного гравця, який повинен задаючи питання кожному учасникові групи й одержуючи від нього відповідь, зрозуміти, у кого перетворилася група, від імені якого учасника група відповідає на запитання.*

Отже, активний гравець виходить на 5 хвилин і готує питання для всіх учасників групи. Коли він вертається – група перетворюється в одну людину. Завдання активного гравця – визначити в кого ми перетворилися.

Постарайтеся придумати такі питання, на які ми могли б реагувати досить швидко й спонтанно. Якщо нам доведеться довго думати – ми ризикуємо вийти з ролі.»

*Обговорення:*

1. *Чи складно було звикнути до ролі загаданого учасника?*
2. *Що допомагало відповідати на запитання?*
3. *Що нового довідався про себе загаданий учасник?*

### **Візуалізація «Судно, на якому я пливу» (І.В. Вачков)**

*Ціль: побудувати й відрефлексувати метафоричне відбиття уявлення учасника групи про себе на даний момент.*

*Інструкція:* «Влаштуйтеся зручніше, займіть таке положення, яке видасться вам найбільш комфортним. Закрийте очі й до кінця вправи не відкривайте їх і намагайтеся не рухатися.

Ваше тіло починає поступово розслаблюватися. Ви відчуваєте, як зникає напруга в м'язах. З кожним вимовним словом кожний мускул тіла усе більше наповнюється відчуттям спокою й приємної м'якості. Ваш подих рівний, спокійне. Повітря вільно наповнює легені й легко залишає їх. Серце б'ється чітко й ритмічно. Зверніть свій внутрішній погляд до пальців правої руки. Кінчики пальців правої руки начебто торкаються поверхні теплої води. Ви відчуваєте пульсацію в кінчиках пальців. Виникає відчуття, що рука поступово поринає в теплу воду. Ця чарівна вода обмиває вашу праву руку, розслаблює її й піднімається нагору по руці... До ліктя... Ще вище... От уже вся ваша рука поринає в приємну теплоту, розслаблюється... По венах і артеріям правої руки біжить оновлена кров, даючи їй відпочинок і нові сили... Подих рівний, спокійний. Серце б'ється чітко, ритмічно...

А тепер ваш внутрішній погляд звертається до пальців лівої руки. Тепер кінчики пальців лівої руки начебто торкаються поверхні теплої води. Ви відчуваєте пульсацію в кінчиках пальців. Виникає відчуття, що рука поступово поринає в теплу воду. Ця чарівна вода обмиває вашу ліву руку, розслаблює її й піднімається нагору по руці... До ліктя... Ще вище... От уже вся ваша рука поринає в приємну теплоту, розслаблюється... По венах і артеріям лівої руки біжить оновлена кров, даючи їй відпочинок і нові сили... Подих рівний, спокійний. Серце б'ється чітко, ритмічно...

Спрямуйте свою увагу до ніг. Ступні розслаблюються. Вони відчувають приємне тепло, що нагадує тепло від вогню, що горить у каміні. Відчуття таке, начебто ваші ноги стоять на коминкових ґратах. Добре, ласкаве тепло піднімається по ногах нагору, даючи живлюще розслаблення й відпочинок м'язам... Напруга зникає... И от уже м'язи ніг розслаблюються – від кінчиків пальців до стегна... Подих рівний, спокійне. Серце б'ється чітко, ритмічно.

Є ще одне джерело тепла у вашому тілі. Воно – в області сонячного сплетення. Немов маленьке сонечко просочує своїми животворящими променями ваші внутрішні органи й дарує їм здоров'я, допомагає краще працювати... Розправляються, розслаблюються м'язи живота... По всьому тілу поширюється приємне розслаблююче тепло, яке створює відчуття спокою й відпочинку... Зникає напруга в плечах, у шийному відділі, у нижній частині потилиці... Ви відчуваєте, що напруга, яка скопилася тут, розчиняється й зникає... Іде... Подих рівний, спокійне. Серце б'ється чітко, ритмічно...

Тепер ваш внутрішній погляд звертається до обличчя. Розслаблюються м'язи обличчя... Йде напруга з вилиць... Із щелеп... Губи стають м'якими й податливими... Розгладжуються зморщечки на чолі... Віка перестають тремтіти... Вони просто зімкнуті й нерухливі... Усі м'язи обличчя розслаблені... Легкий, прохолодний вітерець обмиває ваше обличчя... Він приємний і добрий – цей повітряний поцілунок... Повітря несе вам свою цілющу енергію... Подих рівний, спокійний. Серце б'ється чітко, ритмічно.

Ваше тіло насолоджується повним спокоєм... Напруга спадає, розчиняється, йде... Втома зникає... Вас наповнює сладісне відчуття відпочинку, розслабленості, спокою... Спокою, що наповнює вас новими силами, свіжою й чистою енергією.

Ви розслаблені й вільні. Ви можете опинитися там, де вам хочеться бути. Там, де вам добре. Для когось, може бути, це власний будинок, для когось – це куточок двору, де він любив ховатися в дитинстві. А для когось – просто галявинка в літньому лісі, де можна валятися в траві й побачити над собою сліпучу блакить... Побудьте небагато в цьому місці. Наситьте його позитивною енергією.

А тепер підемо далі... Ви не кваплячись, рухаєтесь по дорозі й от уже чуєте шум моря – хвилі накочуються на берег і знову відбігають. І цей звук не можна поплутати ні із чим. Ще поворот і перед вами на всю широчінь, у півсвіту – вічно рухлива поверхня моря... Звук прибою тут чутний набагато сильніше, ви чуєте на губах солоний присмак бризів і бачите порт, повний кораблів. Яких тільки судів тут немає? Змішалися часи й країни в цьому чарівному порту. Отут і величезні сучасні океанський лайнери, і індійські човники, видовбані зі стовбура дерева, і давньогрецькі пироги, і піратські шхуни, і катера, і яхти, і рибацькі баркаси, і витончені бригантини, і плоскодонки, і катамарани. Аж до атомоходів, авіаносців і «Наутілуса» капітана Немо...

Ви рухаєтесь уздовж пірсів і любуетесь всією цією різноманітністю форм і фарб. Знайте, що кожне із цих суднів може стати вашим. Виберіть собі те, що найбільше підходить вам, що подобається вам, що відповідає вашим потребам і уявленням про потрібне вам судно... Огляньте уважно те, що вибрали. Яка форма в цього судна?... В який колір воно пофарбоване?... Чи є в нього якір? Прочитайте напис на борті корабля. Яка його назва?

Зійдіть на ваше судно. Хто зустрічає вас там?... Як виглядає зустрічаючий? Прислухайтесь: він щось говорить вам... Огляньте судно зсередини. Обійдіть його не кваплячись. Загляньте в каюти...

Підніміться на капітанський місток... Прогуляйтеся по судну... Зайдіть у каюту, яку будете займати ви. Подивіться – тут лежить складений аркуш паперу. Розгорніть його. Це карта. На ній позначена мета вашого першого плавання. Що це за мета? Чи є назва пункту призначення?

Відправляйтеся у свою подорож... Ваше судно готове покинути порт... Усе готове для вашого плавання... Ви відпливаєте... Усе далі й далі берег... От вже зникли за обрієм верхівки найвищих щогл і кораблів, що залишилися в порту... Ви в морі на своєму судні... Ви рухаєтесь в безбережному морському просторі... Ви рухаєтесь до наміченої мети... Чи далеко вона?... Що вас там очікує?... Що ви прагнете там удалині побачити? Що зустрічаєте ви на своєму шляху?..

Але настав час зробити зупинку в нашому плаванні. Спрямуйте своє судно в найближчу гавань...

На сьогодні ваша подорож завершується. Ви спускаєтесь по трапу на берег..., огляньтесь, подивіться ще раз на своє судно... Воно завжди буде чекати вас у пірса... Ви йдете далі й далі від свого судна... Ви вже не оглядаєтесь...

І знову ви переноситеся сюди, у нашу кімнату, ... починаєте відчувати своє тіло...

Зараз ви чуєте мій голос і починаєте поступовий вихід зі стану занурення. Я буду рахувати від десяти до одного і ваша активність буде зростати.

- Десять... ви добре відпочили
- Дев'ять... Відчуття розслабленості проходить
- Вісім... Подих стає частіше
- Сім... У всьому тілі приплив енергії
- Шість... Тіло стає легким, сильним
- П'ять... чотири... Думки ясні, чіткі
- Три... Два... По всьому тілу пробігає приємний озноб.
- Один ... Зробіть глибокий вдих, різкий видих. Підніміть руки нагору, потягніться.

Відкрийте очі.

*Обговорення: Опишіть:*

1. Яке судно ви вибрали для плавання?

2. В який колір воно пофарбоване?
3. Як воно називається?
4. Чи зустрів вас хто-небудь на борті судна?
5. Що сказав вам зустрічаючий?
6. Що ви побачили при огляді судна? Що вам здалося цікавим?
7. Яка мета вашого плавання?
8. Чи побачили ви ціль вашої подорожі?
9. Яка стояла погода при вашому виході з порту?
10. Що відбувалося з вами під час подорожі?

### **Гра «Я-Образ» (М. Спаркс)**

*Ціль: розвиток уявлень про майбутнє, навиків керованої фантазії.*

*Інструкція: «Учасники розбиваються на діади: «Слухаючий» і «Оповідач».*

У кожній парі один учасник розповідає іншому про свій бажаний образ – чого він прагнув би досягти (образ досягнення) і називає дві якості, які, на його думку, могли б йому допомогти досягти мети, відбитої в образі досягнення. Потім із двох якостей, «Оповідач» вибирає одну – більш значиму. Далі «Слухаючий» допомагає «Оповідачеві» проаналізувати названу якість за наступною схемою:

«Слухаючий» пропонує «Оповідачеві» розслабитися й переглянути свої спогади, вибрати з них одну ситуацію, в якій виявилася бажана якість. Оповідач уявляє цю ситуацію, приділяючи увагу як звучить його голос, як він виглядає - фіксуються фізіологічні ознаки, що зовні проявляються.

«Слухаючий» просить «Оповідача» уявити по черзі 3 ситуації, у яких він уже володіючи якістю, міг би спостерігати своє відбиття в будь-якій поверхні, – дзеркало, вітрина магазину, водна гладь, велике вікно будинку. Завдання «Оповідача»: розглянути й запам'ятати зовнішні фізіологічні ознаки, які він може побачити й почуття, які він при цьому переживає.

«Слухаючий» просить «Оповідача» побачити ситуацію, в якій він уже володіючи бажаною якістю, взаємодіє із дружельно настроєною до нього людиною.

Після цих трьох кроків, учасники в діадах міняються ролями.

*Обговорення:*

1. Що пережили й відчули виконуючи вправу?
2. Наскільки успішні були в цій ситуації?
3. Що несподіваного відкрили для себе?

### **Вправа «Вербалізація станів» (К.В. Фопель)**

*Ціль: виявити подяку людині, яка ставиться до вас із розумінням і підтримкою*

*Інструкція: «Згадайте будь-яку людину, якій ви за щось вдячні. Це та людина, якій ви не виразили повною мірою свою вдячність. Напишіть їй вдячний лист. Лист, у якому я кажу «спасибі». Скажіть у ньому все, що прагли, але не висловили раніше. Може бути вам удасться передати в цьому листі радість, задоволення й інші позитивні емоції, які ви переживали завдяки ньому. Для цієї роботи у вас є 15 хвилин».*

*Обговорення: Хто прагне, щоб його лист був зачитаний уголос?*

### **Рефлексія досвіду**

*Кожен учасник висловлює свою думку й враження за наступною схемою:*

1. Що я почуваю по закінченню заняття?
2. Що нового сьогодні я про себе довідався?
3. Чого чекаю від наступних занять?
4. Які питання залишились у нас сьогодні нез'ясованими?

### **Четверте заняття «Толерантність»**

Привітання  
 Опитування самопочуття  
 Притча «Дзеркало світу»  
 Міні – лекція «Толерантність-Інтолерантність».  
 Міні-дискусія «Які якості або особливості поведінки допомагають жити в мінливому світі?»  
 Вправа «Тік-Так»  
 Візуалізація «Життя як подорож»  
 Гра «Інший Ти» (Е. Рейлі)  
 Вправа «Позитивність»  
 Рефлексія досвіду

### **Привітання**

Кожний учасник повинен привітати кожного в групі. Робимо це таким чином: кожний учасник групи називає по імені кожного учасника групи й підкреслює одне - саме яскраве його достоїнство.

### **Опитування самопочуття**

«Як ви себе почуваете? Готові почати роботу? Чи є будь-які сумніви й побоювання із приводу майбутньої групової роботи?»

### **Притча «Дзеркало Світу»**

Давним-давно жив великий шах. Він наказав побудувати прекрасний палац. Там було багато чудесного. Серед інших дивин у палаці була зала, де всі стіни, стеля, двері й навіть підлога були дзеркальними. Дзеркала були незвичайно ясні, і відвідувач не відразу розумів, що перед ним дзеркало, - настільки точно вони відбивали предмети. Крім того, стіни цієї зали були влаштовані так, щоб створювати луна. Запитаєш: «Хто ти?» - і почуєш у відповідь із різних сторін: «Хто ти? Хто ти? Хто ти?»

Одного разу в цю залу забіг пес й у здивуванні застиг посередині - ціла зграя собак оточила його з усіх боків, зверху й знизу. Пес про всякий випадок оцирився, і всі відбиття відповіли йому тим же самим. Перелякавшись не на жарт, він запекло загавкав. Луна повторила його гавкіт. Пес гавкав усе голосніше. Луна не відставала. Пес метався туди й сюди, кусаючи повітря, і його відбиття теж носилися навколо, клацаючи зубами. Ранком слуги знайшли нещасного пса бездиханним в оточенні мільйонів відбиттів здохлих собак.

### **Міні-лекція «Толерантність-Інтолерантність»**

Світ, у якому ми живемо, різноманітний, причому ступінь різноманіття росте, його форми множаться.

В основі цієї різноманітності лежить величезна кількість соціальних відмінностей: між людьми, соціальними процесами, ситуаціями, практиками, культурами й субкультурами.

Адаптуючись до життя в умовах існування такої кількості відмінностей людина проявляє:

- готовність надати іншим людям можливість для самовираження;
- задоволення власних потреб у такому ж самовираженні, самоактуалізації, самоідентифікації.

Властивість людини, що визначає її вміння активно ухвалювати світ таким, який він є, у всьому його різноманітті, не намагаючись ні пасивно підлаштуватися під нього, не переробити його «на свій лад», прийнято позначати терміном толерантність.

Психологічний зміст цієї властивості полягає в тому, що толерантна людина: настроєна миролюбно, її мислення відкрите стосовно існуючих відмінностей, її поведінка

багатоваріативна. Вона прагне, зацікавлена, уміє знаходити природні або штучні шляхи для розвитку конструктивних взаємодій з оточуючими людьми.

Зберігаючи обопільне «право на відмінності», толерантна людина тим самим зберігає й обопільне право на самоідентифікацію.

Інтолерантна людина – стосовно існуючих відмінностей «войовничо» настроєна, мислення сфальцьоване на одному з полюсів відмінностей, закрита, поведінка однозначна й «без варіантів» спрямована на пріоритет одного з полюсів відмінностей. У підсумку інтолерантна людина або змушує інших людей всупереч їхній самоідентифікації відповідати її власним нормам і уявленням, або сама змушена пристосовуватися до чийось «чужих» норм і уявлень, що виводять за межі її власну самоідентифікацію.

Для того, щоб бути в цілому толерантним, людині досить прояву хоча б двох її компонентів:

- когнітивного й конативного (при збереженні інтолерантності на емоційному рівні);
- афективного й конативного (при збереженні інтолерантності на когнітивному рівні);
- афективного й когнітивного (при збереженні інтолерантності на конативному рівні).

Наприклад, модель перша: іншу людину можна емоційно не ухвалювати, але розуміти й шукати шляхи співробітництва з нею (ця модель часто використовується при формуванні таких емоційно-пофарбованих видів толерантності, як етнічна, міжкультурна).

Модель друга: іншу людину можна емоційно ухвалювати, іти на співробітництво з нею (допомагати), але при цьому не розуміти (ця модель часто зустрічається в таких видах толерантності як управлінська, гендерна).

На кінець, третя модель: можна емоційно ухвалювати іншого, розуміти його, але чемно втримуватися від співробітництва з ним (наприклад, при прояві професійної, соціально-економічної, педагогічної толерантності).

Досягнення толерантності можливо, якщо підібрати у власному репертуарі ідентичностей більш адекватне для конкретної взаємодії особисту підставу для самовизначення.

### Міні-дискусія

#### **«Які якості або особливості поведінки допомагають жити в мінливому світі?»**

*Ціль: усвідомлення якостей і особливостей поведінки, які є цінністю на індивідуально-варіативному й на загально-груповому рівнях.*

*Інструкція:* «Перший етап: складіть спочатку індивідуальний перелік якостей, які на ваш погляд допомагають жити в мінливому світі. На цю роботу приділяється 5 хв. Другий етап: прийміть у групі погоджене рішення по обговорюваному питанню. У загально-груповому, остаточному списку у вас повинно бути 11 якостей, проранжуйте ці якості по ступеню їх важливості.»

*Матеріали й оснащення:* експертний список 11 особливостей, що допомагають жити в мінливому світі:

- любов до людей, позитивне відношення до світу, оптимізм;
- прийняття себе й світу у всіх проявах;
- уміння подивитися на проблему очима інших;
- почуття гумору;
- переживання своєї незавершеності, незакінченості;
- товариськість;
- сенситивність, емпатія;
- бажання допомагати людям;
- працездатність;
- мрійність, здатність фантазувати;
- рішучість, наполегливість, цілеспрямованість.

*Обговорення: зіставлення з експертним списком.*

### Вправа «Тік-Так»

*Ціль: навчитися робити інверсію змісту*

*Інструкція:* «Перший етап («Тік»). Визначте усі негативні думки, що заважають вам досягти поставленої мети. Запишіть їх. Ретельно вивчіть всі позиції. Проаналізуйте, наскільки ви спотворили існуюче положення справ і надмірно перебільшили значення негативних думок і явищ.

Другий етап («Так»). Замініть кожну неперевірену негативну думку на позитивну, об'єктивно вивірену.

*Обговорення:*

1. Кількість негативних думок
2. Наскільки негативні думки виявилися реальними перешкодами?
3. Чи вдалося зробити інверсію й знайти потенціал?

### Візуалізація «Життя як подорож»

*Ціль: визначити актуальний для кожного учасника в даний момент процес: вибору, прийняття рішень, пошуку альтернатив, занурення в проблему.*

*Інструкція:* «Подорож – це узагальнений образ шляху. Давайте пофантазуємо про те, якою може бути в кожного з вас ваша подорож..

Зобразіть на аркуші паперу картину місцевості, по якій ви збираєтеся подорожувати.

Уявіть:

Характер місцевості – ліс, пустеля, гірський масив, водойма...

Особливості місцевості – наявність доріг або троп, поворотів або перехресть, перешкод, переправ і мостів.

Спосіб подорожі

Засіб пересування – пішки, кінь, автомобіль, повітряна куля

Яка дорога, по якій ви збираєтеся подорожувати. На що вона схожа (широке шосе, гірська стежка), або вона відсутня взагалі, або її потрібно прокладати?

Як ви збираєтеся орієнтуватися під час своєї подорожі – є чи у вас карта, компас або інші пристосування?

Визначте, де перебуває початковий пункт вашої подорожі, що він собою представляє?

Яке те місце, куди ви збираєтеся прийти?

*Обговорення:*

1. Утруднення.
2. Побоювання.
3. Особистісні паттерни.
4. Рівень домагань.
5. Наявність невротичних моделей поведінки.
6. Прагнення.

### Гра «Інший Ти» (Е.Рейлі)

*Ціль: сприяти усвідомленню самого себе, спробувати невластиву поведінку, включити нові знання у свій образ «Я»*

*Інструкція:* «Влаштуйтеся зручніше. Я зачитаю перелік тем, на кожну з них ви повинні на папері записати вільну асоціацію: зброя, божество, колір, музичний жанр, предмет одягу, пора року, фрукти, тип погоди, дорогоцінний камінь, предмет меблів, географічна крапка, легендарна фігура, робочий інструмент, героїня, архітектурний стиль, музичний інструмент, тварина, їжа, рослина, герой

Проаналізуйте протягом декількох хвилин написані асоціації й дайте собі нове Ім'я, що відбиває ці відповіді.

Напишіть своє ім'я на листку паперу.

Розбийтеся на пари й обговоріть один з одним проблему відмінностей між Вами і Іншим Я.

*Обговорення:*

1. *Подумайте про своє інше Я*
2. *Розкажіть про своє інше Я.*

### **Вправа «Позитивність»**

*Ціль: навчитися давати позитивний зворотний зв'язок*

*Інструкція: «Організуємо два кола: внутрішній і зовнішній. Учасники внутрішнього кола сидять на місці, учасники зовнішнього кола пересуваються за годинниковою стрілкою й протягом 1 хвилини говорять про позитивні якості візаві.*

*Потім учасники міняються місцями в колах.»*

*Обговорення:*

1. *Наскільки просто було говорити про позитивні якості учасників?*
2. *Чи були ситуації, коли важко було назвати позитив? З чим це ви зв'язуєте?*
3. *Які почуття ви переживали одержуючи позитивне підкріплення?*
4. *Що було сутужніше робити: описувати позитивно іншого або одержувати власне схвалення?*
- 5.

### **Рефлексія досвіду**

*Кожен учасник висловлює свою думку й враження за наступною схемою:*

1. *Що я відчуваю по закінченню заняття?*
2. *Що нового сьогодні я про себе довідався?*
3. *Чого чекаю від наступних занять?*
4. *Які питання залишились у нас сьогодні нез'ясованими?*

### **П'яте заняття «Установочна система»**

Привітання

Опитування самопочуття

Притча «Зоопарк»

Міні – лекція «Основні складові установочної системи».

Міні-дискусія «Моя установка»

Вправа «Інший на рівні підсвідомості» (І.В. Вачков)

Візуалізація «Звільнення від пастки»

Гра «Обмін ролями»

Вправа «Лінія проблеми»

Рефлексія досвіду

### **Привітання**

*«В якості вітання – проведемо наступну процедуру:*

*для початку в нас буде якийсь час, протягом якого треба буде згадати будь-який життєвий епізод, випадок або ситуацію, у якій ви поводитися нестандартно, незвичайно, творчо.*

*коли все будуть готові, хтось перший почне – розповідь про цей випадок.»*

### **Опитування самопочуття**

*«Як ви себе відчуваєте? Готові почати роботу? Чи є будь-які сумніви й побоювання із приводу майбутньої групової роботи?»*

### **Притча «Зоопарк»**

*Якось в один зоопарк привезли великого білого ведмедя. Зоопарк не був готовий зустріти новачка й, поки йшла підготовка підходящого приміщення, ведмедя помістили в тимчасову клітину, а навколо неї почали будувати великий просторий вольєр.*

*День у день протягом декількох місяців ведмідь ходив по своїй клітині туди й назад.*



Він робив три кроки в одному напрямку, зупинявся перед ґратами, важко повертався, робив три кроки в іншу сторону, зупинявся, повертався...

Коли всі роботи були закінчені...,  
ґрати колишньої тісної клітини забрали...,  
але ведмідь як і раніше робив три кроки туди й три кроки назад.

### **Міні-лекція «Основні складові установчої системи»**

«Розрізняють 5 категорій реакцій на соціально значущі подразники

- властива поведінка
- поведінкові інтенції – наміри, очікування або плани дій, що випереджають самі дії – ці плани не завжди знаходять втілення в діяльності – намір почати нове життя в понеділка
- когніції, ідеї, – пізнання, які склалися в результаті когнітивних процесів переконання, що й включають у себе елементи відомостей про даний об'єкт і про те, як слід себе вести стосовно нього
- афективні реакції – емоції, глибинні почуття, що відбивають наші установки на рівні фізичного спонукання – переживання задоволення або суму
- властиво установки – комплексні, сумарні оцінні реакції, що включають у себе всі попередні елементи. Стійка схильність до певної оцінки, заснована на переконаннях, афективних реакціях, поведінкових намірах.

Установки визначають нас самих, вони формують нашу уяву про власне «Я» - інформують світ і нас самих про те, хто ми такі – це як бейджик.»

### **Міні-дискусія «Моя установка»**

*Ціль: усвідомлення змісту установочної поведінки, і її залежність від складових компонентів.*

*Інструкція:* «Перший етап. Опишіть власну установочну систему щодо якого-небудь значимого для вас об'єкта (проблеми). Визначте кожний з п'яти елементів і поясніть яким чином установка може зіграти позитивну роль у формуванні образу вашого «Я»? У чому вона вам заважає?

Другий етап. Обсудіть всі достоїнства й недоліки установочних систем і складіть загально-груповий їхній перелік.»

*Обговорення: До яких висновків ви прийшли?*

### **Вправа «Інший на рівні підсвідомості» (І.В. Вачков)**

*Ціль: усвідомити особливості сприйняття учасника групою, отримання досвіду емпатичних переживань, усвідомлення прагнень та страхів Іншого.*

*Інструкція:* «Давайте перевіримо наскільки ми здатні проникнути в світ чужої підсвідомості й зрозуміти його. Протягом 2-ух хвилин подивитесь на учасників нашої групи. Подумайте, що кожний із присутніх тут людей міг би ... побачити в сні? З. Фрейд говорив: «Сни – царський шлях до несвідомого». Які найбільш характерні для снів образи в кожного учасника? Що він найчастіше бачить у сні?

Кожному з вас я роздам картки. На одній стороні напишіть ім'я учасника, на іншій – відповідь на запитання: «Що ця людина бачить у сні?». Якщо ви вважаєте, що хтось рідко бачить сні або практично їх не запам'ятовує – так і напишіть. Заповніть картки для кожного учасника нашої групи.»

*Матеріали й устаткування:* Картки по кількості учасників групи

*Обговорення:*

1. Підніміть руки ті, хто виявив в одній або декількох картках правильно вгадані ваші сні?
2. Що допомогло проникнути в таємницю снів іншого?
3. Може в поведінці учасника є щось, що дозволяє побачити його сні?

4. Тепер, навіть якщо припущення учасників групи про ваші сновидіння абсолютно не збігаються з фактичним змістом ваших снів, все-таки попрацюйте над картками – згрупуйте їх по темах і подумайте над тим, що у вас вийшло. Дайте відповідь на питання: чому вас група побачила с такого боку?

### **Візуалізація «Звільнення від пастки»**

*Ціль: усвідомлення того, що перешкоди на шляху вибудовуються самою людиною й що світ надає можливості, які потрібно вміти помічати.*

*Інструкція:* «Якщо в житті ви вважаєте себе «замкненим у пастці», уявіть, що ви виявилися в справжній пастці.

Закрийте очі й уявіть, що ви б'єтеся головою об високу цегельну стіну, що перепиняє вам шлях, намагаючись такий чином подолати цю перешкоду. Спостерігайте за собою, як ви б'єтеся головою об стіну. Тепер зупиніться й огляньтеся навколо. Знайдіть будь-який спосіб перебратися через стіну, наприклад пролізти під стіною або обійти її. Якщо вам буде потрібно що-небудь для допомоги, уявіть потрібні ресурси. Або уявіть, що ви згорнулися калачиком усередині пастки.

Що ви відчуваєте? Чи захищає вона вас від чого-небудь або кого-небудь?

Придумайте кілька способів вибратися з пастки. Потім виберіться з неї. Після того як ви покинете вашу пастку, уявіть, що ви знаходитесь поза неї, під деревом. Огляньте все навколо. Огляньте вашу пастку з боку, потім навколишній світ.»

*Обговорення:*

1. Чи не могло так трапитися, що я сам побудував свою стіну, сам заліз у свою пастку?
2. Якщо це так, то що це дає мені?
3. Як це впливає на інших?
4. Які свої позиції я тим самим зміцнюю?
5. Як це відповідає моєму сценарію?
6. Це те, що я дійсно прагну?
7. Тепер припиніть «битися головою об ту саму ситуацію» і огляньтеся навколо.

### **Гра «Обмін ролями»**

*Ціль: навчитися розуміти внутрішні спонукання іншого, вишикувати систему головних його відносин і цінностей.*

*Інструкція:* «По черзі кожний з учасників витягає картку з іменем когось зі членів групи. Інші одержують завдання стежити за ним з метою визначити, чюю роль той відіграє.

Ведучий задає тему дискусії, яка може стосуватися будь-якого питання:

« Чи потрібні домашні тварини?»

« Чи існує справжня любов?»

« Чи треба вірити в магічну силу пристріту й псування?»

« Чи треба йти на вибори?»

«Що нас особливо відштовхує й що залучає в людях?»

*Обговорення:*

1. Учасники висловлюють припущення щодо того, чюю роль відіграє активний гравець
2. Наскільки успішно й точно виконувалися ролі іншого?
3. Що вам допомагало втілюватися в іншого?

### **Вправа «Лінія проблеми»**

*Ціль: конкретизація етапів вирішення проблеми, перетворення наміру в конкретне планування.*

*Інструкція:* «Намалюйте лінію на аркуші паперу й розділіть її на 10 частин – у крапці початку цієї лінії перебуває найгірше положення важливої для вас проблеми.

Наприкінці – найкраще. Де ви перебуваєте в даний момент? Чим відрізняється ваше положення на пункті 4 від пункту 3? Що ви повинні зробити, щоб потрапити в пункт 4?»

*Обговорення:*

1. *Що я довідався про свою проблему?*
2. *Чим характеризуються різні кроки вирішення проблеми?*
3. *Що у вирішенні проблеми залежить від мене?*

### **Рефлексія досвіду**

*Кожен учасник висловлює свою думку й враження за наступною схемою:*

1. *Що я почуваю по закінченню заняття?*
2. *Що нового сьогодні я про себе довідався?*
3. *Чого чекаю від наступних занять?*
4. *Які питання залишились у нас сьогодні нез'ясованими?*

### **Шосте заняття «Екзистенціальні даності»**

Привітання

Опитування самопочуття

Притча «Метелик»

Міні – лекція «Екзистенціальні даності»

Міні-дискусія «Не казкові проблеми» (О. Львова, О. Матвєєва)

Вправа «Синтонність» (І.В. Вачков)

Візуалізація «П'єса вашого життя»

Вправа «Збір валіз»

Рефлексія досвіду «Сувеніри на пам'ять»

### **Привітання**

«Кожний учасник групи вітаючи інших повинен підійти до кожного члена групи послідовно й у кожного відзначити те, чому він у нього навчився за час занять.»

### **Опитування самопочуття**

«Як ви себе відчуваєте? Готові почати роботу? Чи є будь-які сумніви й побоювання із приводу майбутньої групової роботи?»

### **Притча «Метелик»**

Одного разу в коконі гусениці з'явилася маленька щілина. Людина, що проходила повз і випадково побачила це таїнство, довго стояла і спостерігала, як через цю щілину намагається вийти метелик.

Прошло багато часу. Метелик начебто б припинив свої спроби вийти на волю, але щілина як і раніше залишалася такою ж вузькою. Здавалось, що метелик зробив усе, що міг, і ні на що інше в нього вже не залишилось сил.

Тоді людина вирішила допомогти метеликові. Вона взяла маленький ніжик і розрізала кокон. Метелик відразу вийшов. Але його тільце було дуже слабким і немичним. Його крила безсило волочилися по землі. Людина дивилася на метелика й чекала, що от-от крила його розправляться й зміцніють. Метелик змахне ними й полетить... Але нічого не трапилось!

Залишок життя Метелик так і залишився слабким й безпомічним, волочив за собою прозорі й слабкі крильця. Він так і не зміг ніколи літати...

### **Міні-лекція «Екзистенціальні даності»**

В. Франкл вказував: «Сенс життя не можна дати людині зовні, його потрібно знайти самому». Зміст унікальний для кожної людини й може бути здійснений тільки нею самою. Апатія й нудьга, а значить спустошеність – виступають головними симптомами блокади прагнення людини до змісту.

Ноель Салате вказує, що кожна людина у своєму житті зустрічається з п'ятьма неминучими екзистенціальними даностями, які занурюють її в сумніви, тривогу, штовхають до дії або паралізують. Це, насамперед відповідь:

Відповідальність – на протигагу свободі, людина відповідає за те, що вона вибрала або не вибрала. Одна із цілей терапії полягає у відновленні здатності вибирати й при цьому брати на себе свою частку відповідальності за зроблені дії – для цього необхідно заново вступити в контакт із власним бажанням, своїми ресурсами – виявити бажання й зрозуміти чи варто рухатися до його здійснення чи ні.

Кінцівка – що б ми не робили, усьому настає кінець. Це виражається в старінні, розставанні, професійних конфліктах і розривах. Зіштовхнувшись із проблемою кінцівки – людей вибудовує стратегії, що дозволяють зменшити тривогу: залишити слід від свого життя, народити дитину, виростити сад, створити підприємство, твір мистецтва, написати книгу.

Самітність – людина, по суті, залишається самотньою у своєму існуванні – ми живемо разом з іншими, у нас коло друзів, близьких – але від цього нічого не міняється в тому почутті самітності, яке ми іноді переживаємо. Це почуття може переживатися на:

інтерперсональному рівні – міжособистісна самітність – пов'язана з об'єктивною нестачею відносин і з тим, що людині важко вступати в контакт;

інтраперсональному рівні – внутрішня самітність – пов'язана з відчуттям відрізаності від деяких частин самого себе й лише завдяки досвіду можна навчитися їх почувати, називати, розрізняти;

екзистенціальному рівні – самітність при думці про відповідальність за своє життя в такому світі, де ти зовсім один. Вона з особою силою відчувається в моменти прийняття важливих рішень або з наближенням смерті.

Недосконалість – відчуття власної обмеженості, розрив між бажаннями й можливостями, неминучі труднощі людського життя – підсилюють тривогу. Способи індивідуально різняться – хтось чутливий до власної недосконалості – помічає всі свої помилки й недоліки; інших більш зачіпає недосконалість інших людей; для третіх нестерпна недосконалість цього світу.

Пошуки змісту – людина не здатна допустити абсурд – вона відчуває потребу зрозуміти, у чому полягає зміст її життя. Наповнити своє життя цим змістом.

### Міні-дискусія

#### «Не казкові проблеми» (О. Львова, О. Матвєєва)

*Ціль: усвідомлення значимості нематеріальних цінностей як найбільш важливих прагнень життя.*

*Інструкція:* «Згадайте про будь-які свої труднощі, проблему, з якої ви зіштовхнулися недавно. Виберіть казкового персонажа, який міг би зіштовхнутися з аналогічною проблемою. Цілком можливо, що вам захочеться придумати свого власного героя. Назвіть своїх персонажів. Уточніть характеристики, зовнішній вигляд і т.д. обраних персонажів. Придумайте зав'язку казки, у якій герой зіштовхнеться із проблемою, схожою (можливо, лише віддалено й метафорично) на вашу реальну проблему. Ці зачини казок ми розповімо по колу. Таким чином, на цьому етапі всім стане зрозумілий зміст труднощів кожного.

На окремих аркушах ми запишемо імена всіх казкових персонажів і прикріпимо їх до стенду. Кожний учасник по черзі підходить до стенду й з'єднує стрілками імена тих героїв, чії труднощі, по його думці, у чомусь схожі.

На наступному етапі необхідно в парах придумати продовження казки. Ми маємо зав'язку казок, але, як і в великих романах, заявлені сюжетні лінії повинні якимось чином перетнутися, щоб народилося продовження обох казок – але вже в одному творі. Ваше завдання – скласти це ваше загальне продовження, у якому персонажі шукають способи вирішення важких питань».

*Обговорення:*

1. Як була досягнута згода в парі із приводу подальшого розвитку сюжету?
2. Уявіть собі, що вам дістався якийсь чарівний засіб, за допомогою якого можна розв'язати вашу проблему й вашу казку довести до кінця.
3. Подумайте, що це за чарівний засіб, хто вам його дав, яку зажадав плату?
4. У чому полягає результат, який ви одержите, скориставшись цим засобом?
5. Чи усвідомлюєте ви жертви, на які готові піти для досягнення мети?
6. Чи варта мета цих жертв?

### **Вправа «Синтонність» (І.В. Вачков)**

*Ціль: усвідомити свою здатність бути співзвучним бажанням іншої людини, отримання інформації про те, як сприймаються власні прагнення і потреби Іншими.*

*Інструкція:* «Давайте пофантазуємо. Уявіть собі, що сьогодні в нас свято: в усіх – День Народження. Цей день завжди важливий, він символізує певний рубіж. У цей день прийнято дарувати подарунки. Нехай сьогодні це будуть такі подарунки, які допоможуть людині змінитися, які їй потрібні й коштовні для неї.

Зробити гарний подарунок непросто. Але сьогодні ми нічим не обмежені. Сьогодні ми чарівники. Дарувати можна все: від картини К. Моне, до конкретних особистісних якостей; від засохлої торішньої кульбаби до поїздки в Міжнародну комуну Раджніша ОШО в Пуні, в Індії.

Подивіться на кожного учасника нашої групи. Подумайте, який життєвий досвід у цієї людини? Що вона пізнала і зрозуміла у своєму житті? Що вона цінує найбільше на світі? Кого вона любить? Про що вона мріє? Спробуйте зрозуміти, що ж їй зараз дуже й дуже потрібно? Що вона прагне одержати в дарунок від вас? Запишіть на листику всі свої подарунки всім нашим учасникам.

Тепер будемо дарувати подарунки!

Іменинники, у звичайний день народження подарунки приймають без критики. Але сьогодні – особливий випадок. Вам потрібно оцінити потребу кожного подарунка для вас і чесно сказати дарувальникові, наскільки вам потрібний його подарунок. Аргументуйте свою думку, поясніть, чому не прагнете приймати піднесений вам дарунок. Давайте відповідь відразу кожному дарувальникові.»

*Обговорення:*

1. Кому з учасників вдалося підібрати такі подарунки, які були із вдячністю прийняті всіма іменинниками?
2. Що допомогло йому бути настільки синтонним?
3. Якого типу були ці подарунки?
4. Які з них виявилися самими вдалимими?
5. Який подарунок був самим оригінальним?
6. Чи є іменинники, що прийняли всі подарунки без винятку?
7. Чи всі були щирими приймаючи подарунки?
8. Які подарунки виявилися відкинутими й чому?
9. Наскільки важко було відмовлятися від подарунків?
10. Хто не прийняв жодного подарунка?
11. Що почували дарувальники, коли їх подарунки відкидалися?
12. Чи вірно сприймаються наші побажання й потреби іншими людьми?

### **Візуалізація «П'єса вашого життя»**

*Ціль: простежити головних героїв та часову динаміку домінуючих переживань.*

*Інструкція:* «Сядьте зручніше. Розслабтеся. Можете закрити очі. Уявіть, що ви в театрі. Ви очікуєте початку спектаклю. Це спектакль про ваше життя. Що за спектакль ви збираєтеся дивитися? Комедію або трагедію? Драму або мильну оперу? Цікавий це спектакль або нудний, героїчний або пересічний – або якийсь ще? Театр – заповнений, напівпорожній або порожній? Буде публіка захоплюватися або нудьгувати? Веселитися або плакати? Буде

вона аплодувати або піде зі спектаклю – або щось ще? Як називається ваш спектакль – спектакль про ваше життя? А зараз світло погашене.

Піднімається завіса. Спектакль починається. Ви бачите першу сцену.

Це найперша сцена вашого життя. Ви – дитина. Що ви бачите навколо себе? Хто там? Чи бачите ви обличчя? Якщо бачите обличчя, зверніть увагу на його вираз. Що ви чуєте? Усвідомлюйте те, що відчуваєте. Може бути, у вас з'явилося якесь тілесне відчуття або емоції? Чи відчуваєте ви який-небудь смак? А тепер на якийсь час усвідомте цю першу сцену вашого спектаклю.

А зараз друга сцена. У цій сцені спектаклю ви – дитина від трьох до шести років. Де ви? Що бачите навколо? Чи є хто-небудь поруч? Хто це? Що вони говорять вам? Що ви відповідаєте? Чи чуєте які-небудь інші звуки? Що ви відчуваєте в цій сцені? Чи переживаєте будь-які тілесні відчуття або емоції? Запах? Смак? Усвідомте те, що бачите, чуєте, відчуваєте в другій сцені спектаклю.

А зараз третя сцена - юності, від десяти до шістнадцяти років. Де ви? Що бачите навколо? Чи є хто-небудь поруч? Хто це? Що вони говорять вам? Що ви відповідаєте? Чи чуєте які-небудь інші звуки? Що ви відчуваєте в цій сцені? Чи переживаєте якісь тілесні відчуття або емоції? Запах? Смак? Усвідомте те, що бачите, чуєте, відчуваєте в третій сцені спектаклю.

Четверта сцена – актуальна - вам стільки років, скільки зараз. Де ви? Що бачите навколо? Чи є хто-небудь поруч? Хто це? Що вони говорять вам? Що ви відповідаєте? Чи чуєте які-небудь інші звуки? Що ви відчуваєте в цій сцені? Чи переживаєте якісь тілесні відчуття або емоції? Запах? Смак? Усвідомте те, що бачите, чуєте, відчуваєте в четвертій сцені спектаклю.

П'ята сцена - сцена через десять років. Де ви? Що бачите навколо? Чи є хто-небудь поруч? Хто це? Що вони говорять вам? Що ви відповідаєте? Чи чуєте будь-які інші звуки? Що ви відчуваєте в цій сцені? Чи переживаєте якісь тілесні відчуття або емоції? Запах? Смак? Усвідомте те, що бачите, чуєте, відчуваєте в п'ятій сцені спектаклю.

Поверніться в сьогоднішнє, витративши на це стільки часу, скільки необхідно.»

*Обговорення: Поділіться із групою вашими враженнями.*

### **Вправа «Збір валіз»**

*Ціль: складання когнітивного залишку занять.*

*Інструкція:* «Група збирає кожному учасникові «Когнітивний залишок нашого тренінгу» - вибирає 3 позитивні і негативні якості, з якими обов'язково погоджуються всі учасники групи. Якості записуються. Група вирішує, хто буде оголошувати цей список конкретній людині й передає його власникові».

### **Рефлексія досвіду «Сувеніри на пам'ять»**

*Ціль: Усвідомити й привласнити досвід групової роботи.*

*Інструкція:* «Сядьте зручніше й зосередьтеся на своєму подиху й тілесних відчуттях...

Подумайте над тим, що відбулося з вами під час наших занять як про зроблену подорож.

Уявіть собі рюкзак або сумку, в якій лежать сувеніри або пам'ятні речі, привезені із цієї подорожі. Діставайте у своїй уяві по черзі ці предмети й уважно розгляньте їх.

Виберіть один найбільш дорогий сувенір і дослідіть його. Що він собою представляє? На що схожий? Якого розміру, кольору й форми? З якого матеріалу зроблений? Які почуття викликає? Про що нагадує?»

*Обговорення:*

1. Який сувенір я знайшов у своєму рюкзаку?
2. Про яке особистісне придбання це говорить?