

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»  
(наименование)

37.04.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья  
(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Образ семьи как фактор психологического благополучия супружеских отношений

Обучающийся

С.В. Семченко

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный  
руководитель

канд. психол. наук, доцент Э.Ф. Николаева

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты образа семьи и его влияние на психологическое благополучие супругов.....	8
1.1 Понятие образа семьи, его структура и особенности формирования.....	8
1.2 Роль образа семьи в супружеских отношениях.....	15
1.3 Психологическое благополучие супругов и влияющие на него факторы .....	21
Глава 2 Эмпирическое исследование влияния образа семьи на психологическое благополучие супругов в супружеских отношениях.....	36
2.1 Организация и методы исследования.....	36
2.2 Анализ результатов эмпирического исследования и их интерпретация.....	39
2.3 Рекомендации по оптимизации психологического благополучия супружеских отношений.....	60
Заключение.....	68
Список используемой литературы.....	70

## Введение

**Актуальность исследования.** Будучи одним из самых древних социальных институтов, семья, является одной из высочайших ценностей, созданных человеческим обществом и важнейшим инструментом становления личности. Именно в семье ребенок включается в общественную жизнь, усваивая нормы поведения и ценности общества.

В последнее время в европейских странах, США, а также в России непрерывно увеличивается число разводов. Эта тревожная статистика свидетельствует о том, что брак перестал являться важным общественным институтом. Россия, к сожалению, прочно удерживает одно из первых мест этом печальном рейтинге, что обуславливает необходимость углубленного изучения вопросов, связанных с семейными отношениями.

В настоящее время активно изучаются особенности супружеских отношений, связанные с такими категориями, как стаж супружеской жизни [5], этнокультурные особенности [2, 4], материальное положение [53], уровень образования, и другие. Учитывая тот факт, что семья – это важнейший инструмент индивидуального становления личности, следует считать актуальным исследование максимально широкого фронта факторов, влияющих на психологическое благополучие семейных отношений. Одним из таких факторов является «образ семьи», сложившийся у каждого из супругов на протяжении его жизни до брака.

Понятие «образ семьи» имеет преимущественно описательный характер, в исследованиях, как правило, отражается лишь его когнитивный аспект. Работы, связанные с изучением «образа семьи» проводили следующие исследователи: О.Г. Кулиш, Н.А. Круглова, Е.Ю. Макарова, Н.В. Панкова, О.Г. Хайбуллина, В.В. Столин, Ю.Б. Евдокимова, К. Рифф, А.А. Нестерова, Т.И. Пухова, Е.В. Левицкая, Н.И. Демидова, Т.В. Кузнецова, Л.Б. Шнейдер, С.В. Ильинский В.Н. Дружинин Э.Г. Эйдемиллер и другие.

Исследование представлений о семье становится важным, прежде всего, в контексте углубления духовного кризиса, а также утраты моральных ориентиров, изменения приоритетов, прослеживается тенденция разрушения культурных устоев, отход от духовных ценностей и переход на материальные, практические. Среди многообразия традиционных ценностей большая часть подвергается значительным изменениям, и заменяются примерами массовой западной культуры. При этом потребительский стиль жизни и сексуальная свобода выходят на первый план, становясь новыми ценностями.

На сегодняшний день проводятся активные исследования особенностей супружеских отношений в зависимости от различных социально-психологических факторов, таких как образование, этнические особенности, продолжительность брака, материальное положение, гендерные характеристики и многих других аспектов. В то же время, изучение особенностей взаимодействия супругов, их коммуникации в зависимости от «образа семьи» сформированного у каждого из супругов до вступления в брак представляет собой одну из сложных и важных проблем в области психологической науки и практики.

По мнению ряда исследователей, образы родителей играют важную роль во вступлении в брак, при распределении семейных обязанностей, а также формировании личности супругов и ее ценностных ориентиров. В начале жизни семья родителей предоставляет ребенку фундамент для социального обучения. Дети естественным образом копируют поведение своих родителей и усваивают отношения в семье, используя механизмы идентификации и подражания. Это приводит к тому, что образы родителей, а равно и других членов семьи, стандарты социального поведения, которые необходимо соблюдать в общении со взрослыми и при повторении их действий, становятся подсознательными.

Следует отметить, что «образы семьи» могут не только отражать прошлый опыт, но и участвовать в формировании будущего. Возникновение

и распад семьи во многом зависят от мифологических установок ее членов. Л. Зонди, Э. Берн, Н. Пезешкиан, и другие исследователи выявили неосознанное стремление повторять модель отношений родителей в своей собственной семье. В целом семейные отношения следует анализировать с позиций восприятия членами семьи окружающей действительности, ввиду того, что их личностные качества и поведение и определяются в большей мере уровнем внутренней активности, нежели фактически сложившимися условиями семейной жизни.

**Объект исследования:** психологическое благополучие супружеских отношений.

**Предмет исследования:** образ семьи как фактор благополучия супружеских отношений

**Цель исследования:** изучить связь образа семьи с психологическим благополучием супружеских отношений.

**Гипотеза исследования** – мы предполагаем, что образ родительской семьи, сформировавшийся у супругов до вступления в брак, может являться фактором психологического благополучия или неблагополучия брачных взаимоотношений супругов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования;
- выбор методов эмпирического исследования психологического благополучия супружеских отношений;
- провести анализ полученных результатов и выявить взаимосвязь образа семьи и благополучия супружеских отношений.

**Методы исследования:**

- метод теоретического анализа;
- эмпирические методы: анализ официальных данных Федеральной службы государственной статистики (Росстат) в части социальных

показателей брачных отношений;

- психодиагностические методы и методики: (опросник удовлетворенности браком (ОУБ) В.В. Столина; методика «Рольные ожидания и притязания в браке» (РОП), автор А.Н. Волкова; опросники «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (FACES — 3) и «Семейные роли»);
- метод математической статистики.

**Теоретико-методологическую основу** исследования составили современные психологические и психотерапевтические взгляды и подходы отечественных и зарубежных авторов: Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн (положения о социокультурной детерминации), А.Н. Леонтьева (концепция «образа мира»), Т.М. Андреева, Э.Г. Эйдемиллер, В.Н. Дружинина (основные концепции семьи).

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Военизированная организация г. Санкт-Петербург. Приняли в исследовании 36 человек (28 мужчин и 8 женщин). Преобладание в выборке мужчин связано с особенностями кадрового состава организации, на базе которой проводились исследования, являющейся военизированной структурой.

**Научная новизна и теоретическая значимость** состоит в том, что проанализированы существующие в отечественной и зарубежной психологии взгляды на изучение «образа родительской семьи», влияющей на формирование образа будущей семьи, на типы поведения в отношениях между супругами, на бессознательные реакции в поведении. Описаны взаимосвязи между уровнями семейного благополучия, особенностями формирования и реализации «образа семьи» в ходе взаимодействия супругов. Результаты исследования могут способствовать расширению теоретических знаний по проблеме супружеских взаимоотношений, а также служить основанием для практической реализации теоретических положений.

**Практическая значимость исследования:** состоит в том, что материалы работы могут быть использованы при проведении семинаров,

консультаций, тренингов, а также иных мероприятий, направленных на устранение семейных противоречий и конфликтов.

**Достоверность и обоснованность результатов исследования** обеспечивается системным подходом к исследуемой проблеме, использованием надежных и неоднократно апробированных психодиагностических методик, адекватных предмету и задачам исследования, а также применением методов математической статистики.

**На защиту выносятся следующие положения:**

– формирование «образа семьи» оказывает определяющее влияние на благополучие семейных отношений. Несовпадение или разнонаправленность образов, сформированных у супругов, является триггером начала семейных конфликтов;

– сформированный «образ семьи» может иметь как позитивный, так и негативный оттенок, что в свою очередь приводит либо к копированию родительской модели поведения, либо, наоборот, её полному (осознанному или неосознанному) неприятию;

– фундамент благополучия будущих семейных отношений закладывается с раннего детства при этом уровень удовлетворенности браком в значительной мере определяется ролевыми ожиданиями супругов и способностью их идти на компромиссы, иными словами – способностью увязать, приблизить «образы идеальной» и «реальной семьи».

**Структура и объем магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, двух глав и заключения, содержит 16 рисунков, 3 таблицы, список используемой литературы (79 источников). Основной текст работы изложен на 76 страницах.

# **Глава 1 Теоретические аспекты образа семьи и его влияние на психологическое благополучие супругов**

## **1.1 Понятие образа семьи, его структура и особенности формирования**

Ребенок ежедневно сталкивается с огромным количеством эмоций, переживаний, событий как внешней, так и внутренней действительности, которые он должен каким-то образом упорядочить, чтобы совладать с ними. Ребенку в этом помогают понятийные образы, к которым он может «привязать» события своей жизни, систематизируя их и создавая осмысленную картину. Важнейшим источником для формирования его суждений о реальности, о себе и окружающих является взаимодействие с взрослыми.

Приобретение этого опыта в неискаженном виде возможно лишь в семье, являющейся вместилищем исторического опыта и традиций общества. Семья играет ключевую роль в том, как ребенок развивается в начале жизни. Именно в семье формируются подсознательные механизмы и основные принципы, которые управляют поведением ребенка в повседневных, типичных ситуациях. В первые годы жизни ребенок активно впитывает все, что его окружает, особенно поведение родителей. Он подражает им, копирует их черты и поведение. Становясь частью семьи, ребенок подсознательно принимает их чувства, мысли и модели поведения. В раннем возрасте ребенок еще не способен в полной мере осознать и оценить семейные нормы, правила и социально-психологическое влияние окружения.

Однако, если рассматривать неблагополучные семьи (неполные, конфликтные и иные, отличающиеся девиантным поведением) то в таком случае семья может иметь не только положительное, но и отрицательное влияние, искажающее процесс социализации и мешающее ребенку адаптироваться в обществе.



В работе Кейли Мак-Дениэл отмечено, что Центры по контролю и профилактике заболеваний США определяют «безопасные, стабильные и заботливые отношения (БСЗО) как основу оптимального социального и эмоционального развития детей» [77, с. 29]. Такие отношения впоследствии позволяют детям оптимизировать положительное личностное развитие и усовершенствовать социальные навыки. БСЗО можно охарактеризовать следующим образом:

- безопасность: степень свободы ребенка от страхов и защищенность от физического и психического вреда в рамках социального и физического окружения;
- стабильность: уровень предсказуемости и постоянства социальной, эмоциональной и физической среды, в которой растет ребенок;
- забота: показатель чуткого и регулярного удовлетворения физических и эмоциональных потребностей ребенка и его потребностей в развитии.

В. Сатир, в своих работах даёт следующую высокую оценку семье: «Сейчас мне совершенно ясно, что семья – это микрокосмос всего мира. Чтобы понять его, достаточно познать семью. Проявление власти, интимности, независимости, доверия, навыков общения, существующих в ней, - ключ к разгадке многих явлений жизни. Если мы хотим изменить мир, нужно изменить семью» [48, с. 231].

Существует довольно много определений, раскрывающих сущность термина «семья». Так Соловьев Н.Я указывал, что «Семья — ячейка общества (малая социальная группа), важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях — отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами, и другими родственниками, живущими вместе и ведущими совместное хозяйство» [72, с.65].

В.М. Целуйко считает, что «семья – это малая социальная группа, члены которой связаны брачными и родственными отношениями, общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью» [16, с.23].

Однако, на наш взгляд, наиболее полным и всеобъемлющим возможно считать определение, данное Харчевым А.Г.: «Семья как исторически сложившийся социальный институт с конкретной системой взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми, как малая группа, члены которой связаны брачными или родственными отношениями, общностью быта и взаимной моральной ответственностью и социальная необходимость в которой обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизводстве населения» [59, с.176].

Как справедливо отмечает Э. Эйдемиллер: «...каждый член семьи, так или иначе, представляет себе свою семью. Когда он думает о ней сам или рассказывает о ней психотерапевту, перед его мысленным взором возникают картины повседневной жизни, обстановка в которой он живет, лица, слова и поступки членов семьи, ссоры и примирения, радости, обиды, огорчения, частные и редкие события в ее жизни. Отчасти эта «внутренняя картина» жизни семьи точна, отчасти искажена или неполна, в чем-то достаточно объективно, в чем-то весьма субъективна, а то и просто неверна. От того, как индивид представляет себе свою семью, зависит, считает он ее счастливой или несчастливой, дружной или склочной, зажиточной или малообеспеченной; от этого же зависит, чего он ждет от нее, в чем он видит ее проблемы и как представляет себе их решение» [72, с. 315].

Изучению такой категории как «образ» посвящено значительное количество научных работ. Так, по мнению Леонтьева А.Н., являясь отражением предметов (явлений) объективной, то есть существующей вне, и независимо от сознания человека действительности, образ вместе с тем субъективен [10].

Если применить вышеуказанное утверждение к «образу семьи», то следует признать, что каждый член семьи может видеть семейную жизнь по-своему, и важно различать субъективный образ семьи и реальную семейную ситуацию.

Формирование образа – это процесс, развертывающийся во времени. Вначале не видны все свойства объекта, но со временем мы узнаем о нем больше и видим его более детально, образ становится более точным, повышается уровень его адекватности.

При этом необходимо помнить, что образы - это смесь того, что человек реально видит, и его предыдущего опыта. Когда наш предыдущий опыт соединяется с тем, что мы видим, мы создаем образ, который может быть более или менее точным. После того, как образ создан, он становится реальностью и начинает влиять на наше осознание действительности.

Несмотря на значительное количество исследований, теоретический анализ понятия «образ семьи» имеет определенные трудности. Можно выделить несколько особенностей при определении данного понятия [10, 13, 17,18, 31 и другие]:

- образ семьи рассматривается как синоним «семейного мифа», «семейных концепций», «образа Мы»;
- трактовка понятия «образ семьи» дается дифференцированно исходя из трактовок понятий «семья» и «образ»;
- «образ семьи» рассматривается как компонент «образа мира», введенного в отечественную психологию А.Н. Леонтьевым [10].

Как справедливо отмечено в работе Карабановой О.А.: «образ семьи представляет собой семейное самосознание как целостное интегративное образование. Семейное самосознание — согласованный образ семьи, разделяемые всеми ее членами представления о ценностях семьи, ее статусе, образе жизни, ролях, главенстве, нормах и правилах взаимодействия» [19, с.89].

По мнению исследователя Э. Титченера, «образы представляют собой элементы идей и отражают переживания, которые не связаны с текущим моментом – например, происходящие в нашей памяти» [16].

В работах П.Я. Гальперина дано следующее определение: «Условимся называть образами все психические отражения, в которых перед субъектом открываются предметы и отношения объективного мира» [10, с.45].

Образ идеальной семьи в общественном восприятии включает в себя ряд обязательных пунктов, за счет которых он становится таковым. Они могут быть как объектами материального мира (наличие своего жилища), так и нематериальными, такими как полнота семьи и её моногамность, доверие, забота, взаимная поддержка и другие.

При этом, как следует из материалов исследования, опубликованных О.Г. Кулиш, для разного психологического возраста у ребенка формируется свой образ благополучной и неблагополучной семьи [23].

Образ семьи, оказывая влияние и на физиологическую составляющую, в свою очередь, сам может быть подвержен влиянию физических особенностей индивида. Например, в работе Вассермана Л.И., Горьковой И.А, Ромицыной Е.Е. [8] установлены особенности формирования «образа семьи» у здоровых детей и детей, больных неврозами.

Для мальчиков, больных неврозом характерна идеализация образа матери в силу ее вовлеченности в дела и заботы ребенка. При этом отец в восприятии мальчиков не проявляет автономности, последователен в своем отношении к ребенку в сравнении с оценками, полученными в рамках исследования здоровых подростков. Однако у больных неврозом девочек имеются отличия в образе отца от аналогичного образа у здоровых сверстниц, не обнаруживая отстраненности от проблем ребенка, но и не испытывая по отношению к дочери ярко выраженного позитивного интереса.

Здоровая забота матери способствует развитию правого полушария мозга [77]. Это будущий источник здравомыслия, понимания намеков других людей и эмпатии к чувствам окружающих. Его развитие зависит от предсказуемых и чутко улавливаемых моментов проявления привязанности. Материнская любовь является здесь основой, исходя из которой мозг ребенка, либо полностью доверяет людям, либо вообще не доверяет.

От сформированного в детстве образа семьи может зависеть дальнейшая модель поведения в семье. Это может выражаться либо как стремление к повторению родительской модели, либо как желание сделать все иначе, то есть категорическое неприятие родительской модели.

Анализ указанных выше источников, позволяет выделить в структуре «образа семьи» следующие элементы.

Когнитивный элемент «образа семьи» отличается тем, что информация в нем находится на уровне убеждений. Прежде всего, убеждения о типах и формах поведения, а также какие объекты являются наиболее важными в определенной иерархии.

Эмоциональный элемент проявляется в чувствах и переживаниях, которые возникают у человека при восприятии тех или иных явлений. Эти чувства отражают значимость различных ценностей для человека, как бы обозначая их важность.

Поведенческий элемент может быть, как рациональным, так и иррациональным. Главное в нем – это направленность: на достижение важных целей, на защиту важных субъективных ценностей.

Также необходимо отметить, что в психологии существуют понятия, имеющие аналогичные «образу семьи» признаки. Например, к «образу семьи» близко такое понятие, как «родовое бессознательное», которое, по словам Л. Зонди [64], «представляет собой форму психической наследственности, благодаря которой человек в своей жизни склонен выполнять задачи, поставленные перед ним предками - родителями, дедами и прадедами». Однако это не значит, что жизненный путь человека предопределен и он вынужден следовать исключительно инстинктивным порывам. У человека есть возможность преодолеть наложенные ограничения, задействовать свои внутренние ресурсы и осознанно сформировать свою судьбу.

Н. Пезешкиан применяет термин «семейные концепции» и считает, что «...в процессе передачи опыта от одного поколения к другому формируются

и развиваются модели восприятия мира, а также стратегии разрешения конфликтов, передаваемые по наследству» [37, с.175].

Кроме того, широко используется такое понятие как «семейный миф» представляющий собой образ, идею или знание, которое объединяет всех членов семьи. Этот миф устанавливает стандарты коммуникаций и определяет поведение членов семьи, особенно в периоды семейного кризиса, когда состав, границы или условия существования семьи меняются.

Семейные мифы не всегда играют актуальную роль. Обычно они становятся важны, когда в семье появляется новый человек, или когда происходят какие-то значительные социальные изменения, или если семья испытывает функциональные трудности. Они выполняют роль защитных механизмов для поддержания единства семьи.

Наряду с «семейными мифами» отдельные авторы [71] выделяют также и «семейные ценности» как идеал, который формируется, открыто одобряется и поддерживается семейным сознанием, и который содержит абстрактные представления о том, что должно быть в разных сферах жизни. Семейные ценности играют важную роль в формировании психологической структуры личности каждого члена семьи и определяют его поведение.

Эйдемиллер Э. выделил среди наиболее часто встречающихся семейных мифов: «Мы – такая отличная семья, но другим не дано это понять», «Он (ребенок) – такой поганец, что не стоит нашей заборы», «Он (ребенок, больной член семьи) – очень чувствительный и требует особого отношения. Мы живем ради него». Подобные семейные мифы, предъявляемые окружающим – предполагают и определенную структуру семейных ролей: «семья с кумиром», «семья с больным человеком», «козел отпущения» и другие. В основе этих мифов лежат неосознаваемые эмоции, которые определенным образом объединяют членов семьи, - вина, эмоциональная холодность, страх» [72, с.129].

Следует также учитывать, что «образ семьи» в детском возрасте не является статичным по своей сути и может быть скорректирован. Грамотное

взаимодействие родителей и педагогов даёт возможность обогатить его, ориентируясь на идеальный «образ семьи», нашедший своё воплощение в традиционной культуре.

Как справедливо отмечено в работах Шутценбергер А.А., что «...можно с уверенностью утверждать, что в своей жизни мы менее свободны, чем полагаем. Однако мы можем отвоевать нашу свободу и избежать повторений, понимая происходящее, осознавая эти нити в их контексте и сложности» [70, с.67].

## **1.2 Роль образа семьи в супружеских отношениях**

Залогом благоприятных супружеских отношений является совпадение представлений о ролях мужа и жены. Расхождение в представлениях о смысле семьи может привести к ее разрушению.

Исследования последних лет в области педагогики и психологии [6,10, 11, 33, 36, 41, и другие] доказывают, что первые детские впечатления играют особую роль в формировании представлений о своей собственной семье. В ходе проводимых исследований опрашивались подростки, студенты, с целью изучения их ориентации на выбор той или иной модели семейных отношений при планировании семьи. Несмотря на различия в данных, полученных разными исследователями, общая картина выглядит следующим образом: более половины респондентов в качестве определяющего фактора указывают модель родительской семьи, затем следуют произведения искусства (20-25%) и средства массовой информации (не более 20%).

Многочисленными исследованиями установлено, что жизнь семьи управляется двумя принципами: принципом гомеостаза и принципом развития. Принцип гомеостаза утверждает, что любая система стремится к стабильности и постоянству. Нарушение этого состояния может вызвать дискомфорт у всех членов семьи, даже если происходят радостные или давно ожидаемые события, такие как рождение ребенка или распад тяжелого брака.

Сила этого принципа велика, и ради сохранения стабильности семьи родители могут терпеть даже крайне нездоровое поведение подростка, удивляя окружающих.

Одновременно работает принцип развития: каждая семейная система стремится пройти полный цикл своего существования. Было отмечено, что семьи в своем развитии проходят через определенные этапы, связанные с рядом неизбежных обстоятельств. Одно из таких обстоятельств — это физическое время. Возраст членов семьи меняется постоянно и неизбежно влияет на семейную динамику.

Как отмечал Винникотт Д., людей возможно разделить на два типа. Один тип – люди, удачно прошедшие этап младенчества, впоследствии получающие удовольствие от жизни. Другой – те, кто получил травматический опыт, испытал негативное воздействие окружающей среды и запечатлел в своей памяти неблагоприятные воспоминания. Проблемы ребенка всегда связаны с проблемами семьи или её отсутствием, при этом важно понимать, что если жизнь взрослого человека проходит благополучно (с общепринятой точки зрения), то кто-то в самом начале сделал всё необходимое для этого» [9, с.79].

В работах А.Ш. Шахмановой установлено, что выпускники детских домов плохо подготовлены к жизни в обществе, трудно адаптируются и ориентируются в нем: «...дети, растущие в детских домах, как правило, имеют более низкий уровень интеллекта, чем дети, которые растут в семьях, семейных пансионатах или приемных семьях. У детей, которые не растут в семье, их настоящие родители часто идеализируются, в силу чего они не могут критически оценить образ жизни и поведение. Впоследствии, когда такие дети создают свою собственную семью, они с большой вероятностью будут ориентироваться на свой неполноценный опыт» [63. С.34].

Психологи обратили внимание на то, как место ребенка в семье может повлиять на его поведение в новой семье. В. Таман заметил, что люди часто



воспроизводят свое положение среди братьев и сестер в своей новой семье [10].

Причины, вызывающие развитие психологических расстройств и невротических признаков, часто включают семейные конфликты, отсутствие одного из родителей, некорректные подходы к воспитанию матери или отца, раннее отлучение ребенка от семьи.

Отсутствие или разрушение близких связей между матерью и ребенком в будущем может превратиться в постоянное неприятие ребенком своего собственного «Я», и привести к неприятию окружающего социального мира.

В работе [36] отмечена взаимосвязь качества отношений между матерью и ребенком в раннем возрасте с качеством отношений этого ребенка с окружающими в будущем. Если в детстве ребенок получал любовь, поддержку и понимание со стороны матери, то в зрелом возрасте ему, скорее всего, будет легче устанавливать близкие отношения с другими людьми и чувствовать себя счастливым в браке. И наоборот, если мать не смогла создать теплую атмосферу в семье, это может негативно сказаться на способности ребенка строить здоровые отношения в будущем.

К.Г. Юнг отмечал, что «...чем сильнее характер семьи запечатлевается в сознании ребенка, тем больше ребенок будет стремиться почувствовать и увидеть свой детский мирок в большом мире взрослой жизни» [73, с. 126].

Дети копируют поведение и манеру действий своих родителей. Путем отождествления себя с ними, они воспроизводят их поведение, мысли и эмоции. В раннем возрасте у ребенка еще не в полной мере развито рациональное мышление и самоосознание, из-за чего он не может полностью понимать и оценивать свое отношение к семейным правилам и нормам, а также социально-психологическим воздействиям, которым он подвергается со стороны своего окружения.

На то, какими родителями мы станем, влияет множество факторов. Это и то, как воспитывали нас наши родители, какие эмоции мы испытывали в детстве, как родители реагировали на наши успехи и неудачи, как они

разрешали конфликты. В некоторых случаях мы можем копировать поведение наших родителей, в других - наоборот, полностью его отвергать. Но в любом случае, наш собственный опыт, эмоции и впечатления, которые мы получили в детстве, также играют большую роль в формировании нашей родительской или супружеской позиции.

Особенности семейного воспитания в детстве могут оказать значительное влияние на формирование личности ребенка. Например, если родители не уделяли ребенку достаточно внимания, не проявляли любви и заботы, то это может привести к тому, что ребенок вырастет с неразвитыми родительскими чувствами. Такой человек может испытывать трудности в установлении близких эмоциональных связей с другими людьми, ему может быть сложно, проявлять заботу и внимание к своим детям.

Кроме того, родители, которые сами не получили достаточно любви и поддержки в детстве, могут испытывать сложности в установлении теплых и доверительных отношений со своими детьми. Они могут стремиться к близости с ребенком, но в то же время бояться потерять контроль над ситуацией и разочароваться в своих ожиданиях.

Таким образом, особенности семейного воспитания могут оказывать значительное влияние на развитие личности и формирование отношений с окружающими. Важно помнить, что каждый случай индивидуален, и не существует универсальных рецептов для создания идеальных семейных отношений.

Проблемы родителей личностного плана могут привести к нервно-психологическим расстройствам и явиться причиной нарушения межличностных контактов [76].

Как установлено ранее рядом исследователей, в гармоничных семьях мы имеем место согласованный «образ семьи», в то время как в дисфункциональных – семейные мифы. Следовательно, по образу «семьи» можно судить является ли семья здоровой (функциональной) или нет [64].

Как отмечено в работе Гальперина П.Я.: «дисфункциональная семья старается избежать перемен, которые отвечали бы изменяющимся обстоятельствам, отказываясь по этой причине от информации о данных обстоятельствах. Таким образом, коммуникация между ее членами не происходит, а если происходит, то по закономерностям двойного сообщения, когда вербальное сообщение отрицает невербальное, а отправитель сообщения не может комментировать данное противоречие, так как избегает признать сущность отношений» [10, с. 69].

В настоящее время роль семьи и родителей, как первого и основного примера для подражания, отождествления и обучения социальным формам поведения, считается определяющей. [10].

Как установлено в ряде работ Дружинина В.Н. сценарий социализации и воспроизводства семьи выглядит следующим образом:

- дети изначально воспринимают модель отношений супругов в семье родителей как образец;
- далее они воспроизводят этот образец в ходе игр с братьями или сестрами;
- выбирают партнера и воссоздают структуру отношений, ориентируясь на сходстве моделей семей.

Резюмируя вышесказанное, следует признать, что «образ семьи» играет важную роль, так как он служит основой для формирования у детей представлений о себе, самооценки. В процессе усвоения «образа семьи», дети приобретают жизненные ориентиры и ценности, влияющие на их отношение к окружающим и миру на протяжении дальнейшей жизни. «Образ семьи» также определяет характер отношений во взрослой жизни с детьми и супругами, при этом недостаток взаимопонимания между членами семьи, искаженный образ семьи, сформированный в детстве, может отрицательно сказаться на развитии, а разница между идеальным представлением о родителях и реальным восприятием их в качестве членов семьи может привести в дальнейшем к девиантному поведению.

Многочисленные исследования изучали, как ранний семейный опыт влияет на благополучие взрослых. Потеря родителя из-за смерти или развода до в детстве была связана с более низким самопринятием, более низкими позитивными отношениями с другими, тогда как смерть родителей в детстве предсказывала более высокую автономию у взрослых мужчин, но большую депрессию у взрослых женщин. Отсутствие родительской поддержки в детстве было связано с усилением депрессивных симптомов и хронических состояний во взрослом возрасте, причем некоторые эффекты были опосредованы благополучием и самооценкой. Семейная динамика (связь и индивидуализация в семейной системе) в подростковом возрасте предсказывала благополучие взрослых в среднем возрасте, тогда как расхождения между восприятием функционирования семьи подростками и родителями были связаны с более низким благополучием в подростковом возрасте. Благополучие пожилых родителей было связано с позитивными отношениями со своими взрослыми детьми, причем такие эффекты можно проследить за динамикой семейных систем, когда дети были подростками. Те, кто сообщил, что подвергался психологическому и/или физическому насилию со стороны родителей в детстве, имели меньшее психологическое благополучие и более негативные последствия во взрослом возрасте [74].

Неоднократно отмечалось, что одним из наиболее последовательных показателей психологического благополучия является семейное положение, причем, как правило, состоящие в браке сообщают о более высоком благополучии, чем бывшие или никогда не состоявшие в браке. Однако этот вывод сделан главным образом на основе исследований, посвященных негативному измерению благополучия, на которое часто указывают симптомы депрессии или других психических заболеваний. Этот акцент отражает ограниченный взгляд на психологическое благополучие, а также предположения не только о повышении благосостояния в браке, но и о стрессе. Хотя большинство исследований ясно показывают, что брак снижает

уязвимость к психологическим расстройствам, его влияние на благополучие, в более широком смысле, может быть более неоднозначным, учитывая сильные и слабые стороны брака.

### **1.3 Психологическое благополучие супругов и влияющие на него факторы**

В исследованиях по семейной психологии качество или здоровье брака имеют широкое определение. Например, семейное счастье, супружеский конфликт, супружеские обязательства, социальная поддержка, супружеское взаимодействие, супружеские разногласия, прощение и насилие в семье выступают в качестве отдельных критериев измерения качества брака, либо объединяются в единый интегральный критерий.

В последнее время в психологической науке имеет место тенденция к более детальному, углубленному рассмотрению различных показателей качества брака. В качестве одного из таких показателей может быть рассмотрено психологическое благополучие супругов.

Динамика разводов за последние годы, опубликованная Росстатом, свидетельствует о наличии неблагоприятной тенденции, связанной с увеличением числа разводов. Из общей статистической картины выбиваются показатели весны 2020 года (март-май), связанные с пандемией COVID-19 карантинными ограничениями, что привело к значительному снижению числа разводов (рисунок 1).

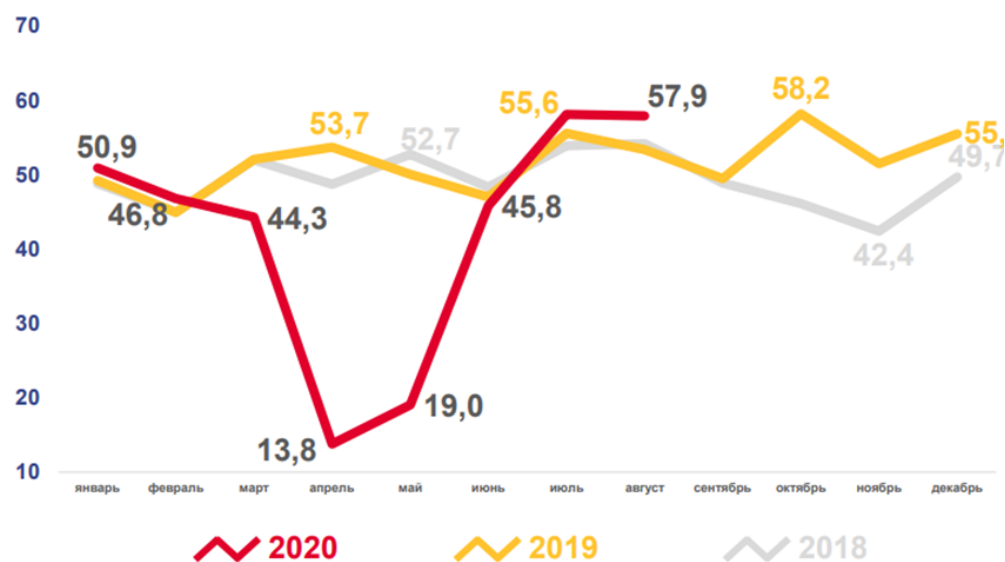


Рисунок 1 – Число зарегистрированных разводов по данным Росстата

С отменой карантинных ограничений, к сожалению, показатели количества разводов имеют устойчивую тенденцию к увеличению. Определенную роль в этом сыграл и фактор необходимости совместного времяпрепровождения супругов в ограниченном пространстве жилища. Многие оказались к этому просто не готовы. Не секрет, что современный ритм жизни не позволяет супругам полноценно уделять внимание взаимным отношениям. Зачастую, рабочий ритм супругов выстроен таким образом, что увидеть друг друга удастся только в выходные дни, так как в будние дни один из супругов может уходить на работу, когда второй еще спит, а приходит с работы ближе к полуночи. Особенно данная проблема касается жителей мегаполисов, проводящих значительное время в пробках при следовании на работу и обратно.

В таких семьях, где дети привыкли видеть родителей только по выходным, у детей формируется устойчивый искаженный «образ семьи». И становясь взрослыми, создавая свои семьи, дети проецируют те детские образы и установки на свои семейные отношения, что зачастую приводит к конфликтам между супругами.

По данным последней переписи населения, проведенной в 2021 году «...в России две трети домохозяйств, состоят из одного или двух человек. Полных семей с детьми в России лишь 20,7%» [79, с. 14]. При этом доля одиноко проживающих россиян неуклонно растет, о чем свидетельствуют данные анализа, выполненного ФНИСЦ РАН по данным переписей населения, представленные на рисунке 2.

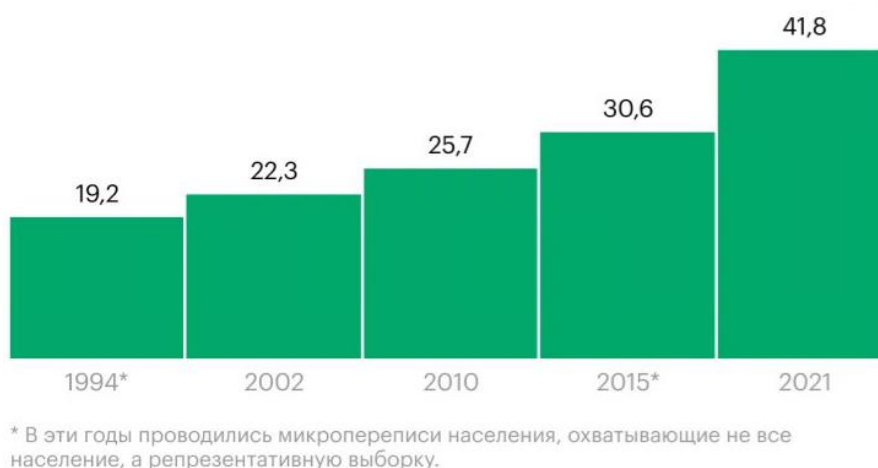


Рисунок 2 – Изменение доли одиноко проживающих россиян

На основании вышеуказанных данных, возможно сделать вывод, что только пятая часть семей в стране может быть формально отнесена к полноценным семьям.

Важной характеристикой психологического благополучия супружеских отношений выступает удовлетворенность браком. При этом одной из важных проблем является качество брака, которое включает в себя как субъективные, так и объективные методы определения и оценки удовлетворенности. Ряд специалистов считают, что для понимания качества брака может потребоваться расширенный взгляд на удовлетворенность, выходящий за рамки субъективной оценки. Обширность литературы по данной тематике и продолжающийся научный интерес к ней представляют собой перспективную сферу исследований. Например, по данным [74] за 30-летний

период с 1967 по 1997 год было обнаружено более 2500 упоминаний о супружеской жизни или удовлетворенности браком. В психологической науке даже существует точка зрения, что цель исследования супружеской жизни - понять различия в удовлетворенности.

Удовлетворенность – это одновременно субъективный опыт, преобладающее чувство и установка, все из которых основаны на индивидуальных факторах, влияющих на воспринимаемое качество супружеских взаимодействий; они, в свою очередь, происходят и развиваются в более широком семейном и социальном контексте.

Браки могут оставаться стабильными по различным внешним причинам (культурные запреты на расторжение брака, экономические, религиозные). Например, в браках по договоренности, характерных для восточной традиции, преобладает мудрость старших, и то, довольны ли партнеры своими отношениями, не имеет большого значения для стабильности. В западных культурах удовлетворенность браком - это конструкция, основанная на принятии добровольных, а не обязательных форматов брака.

Семья – это объединение людей, в котором со временем формируются определенные модели поведения. Эти модели формируют структуру семьи и определяют поведение ее членов, упрощая их взаимодействие друг с другом. Супруги имеют набор ценностей и ожиданий, которые могут быть как осознанными, так и подсознательными. Чтобы семейная жизнь была успешной, эти два набора должны со временем прийти в соответствие, и каждому из супругов, возможно, придется отказаться от некоторых своих идей и ценностей, утрачивая индивидуальность, но обретая чувство причастности к новой общности – семье.

Психологическое благополучие семьи зависит от отношений между супругами, а особенности этих отношений влияют на то, как люди чувствуют себя в семье и насколько успешно они адаптируются психологически.



Для дальнейшего рассмотрения вопроса целесообразно определиться с содержанием термина «психологическое благополучие». На наш взгляд, среди имеющегося разнообразия трактовок наиболее соответствующей тематике исследования следует признать определение, данное Р. Мэй и заключающееся в понимании «...психологического благополучия, как интегрального системного состояния человека или группы, которое достигается путем баланса всех аспектов жизни человека, включая физическое, психическое, эмоциональное, культурное, социальное и духовное благополучие. Оно отражает степень самореализации человека и его способность достигать своих целей и желаний» [32, с. 89].

Когда говорят о «психологическом благополучии семьи», зачастую имеют в виду особенности функционирования супружеских отношений как результат их взаимной адаптации. В настоящее время, несмотря на значительное число исследований по данной тематике, остаётся большое количество вопросов, связанных с факторами психологического благополучия супружеских отношений.

Среди большого количества факторов, влияющих на качество супружеских отношений или их благополучие, традиционно выделяют: психологический климат, удовлетворенность браком, межличностная адаптация, потребности человека и их реализация, уровень образования, психофизиологическая совместимость, климатические и региональные особенности и другие.

Не менее важным фактором психологического благополучия следует признать и психологический опыт, который был приобретен человеком в детстве или сложившийся у него «образ родительской семьи».

В работах С.В. Ильинского установлена связь психологического благополучия в семье с личностными качествами супругов и их социальными характеристиками [17,18].

Результаты многочисленных исследований показывают, что для хорошей психологической атмосферы в семье характерны следующие

признаки: «сплоченность семьи, возможность для каждого ее члена развиваться всесторонне, поддержка и помощь друг другу, чувство защищенности, гордости, заботы друг о друге и другие» [78, с. 198].

Вероятность гармоничного союза между мужчиной и женщиной напрямую определяется сходством моделей тех семей, из которой вышли оба супруга.

Так в неполных семьях одинокие матери и одинокие отцы выполняют одновременно и женские и мужские роли по отношению к ребенку, что в будущем влияет на формирование искаженного образа семьи. Кроме того, негативно окрашенные личностные особенности родителей определяют неэффективную родительскую позицию, обеспечивают проблемы в области межличностных отношений в семье, влияют на личностное развитие детей.

Как отмечает Эйдемиллер «...семья не единственный источник патогенных ситуаций, они могут складываться и вне её. Однако это не значит, что семья в этом случае оказывается в стороне. Напротив, она может активно участвовать в процессе травматизации, определяя степень чувствительности индивида, его способность к противостоянию и выбор способа преодоления патогенной ситуации. Всё это имеет место и тогда, когда семья является основным источником травмирующего переживания» [72, с.75]

Одним из значимых факторов формирования ценности семьи и семейного образа жизни является территория проживания, которая характеризуется географическими и климатическими особенностями, степенью развития производства, состоянием и развитием социальной инфраструктуры, концентрацией населения, уровнем цивилизованности общественной жизни, благоустройством, традициями и обычаями. В семейной системе психические функции одного члена семьи обуславливают психические функции другого ее члена; происходит постоянное взаимное регулирование.

Исследования Ю.С. Бондаренко, И.А. Агеевой, О.В. Киселевой свидетельствуют о том, что имеет влияние и территориальные особенности. При этом подражание сестрам характерно для европейских девочек. В то же время стремление подражать отцам и друзьям с ориентацией на мнение отцов и дедов характерно для европейских мальчиков [2].

На формирование «образа семьи» и её психологическое благополучие накладывает отпечаток и национальная принадлежность, что нашло подтверждение в работах различных авторов. Именно в семье человек становится носителем традиций и привычек той нации, к которой он принадлежит. А в случае многонациональной семьи, где взаимодействуют представители различных этнических общностей, данный процесс может критическим образом сказаться на характере межличностных отношений.

В диссертационной работе Грибач С. было установлено: «сходство между женскими и мужскими образами в сознании и последующим влиянием их на качество семейных отношений, которое вызвано взаимным обменом гендерными ролями и усвоением новых полоролевых норм, а также повышением в обществе важности владения информацией. Несмотря на постепенное размывание гендерных границ, исследование образа семьи в языковом сознании русских обнаружило тенденцию – предпочтение патриархального уклада в семье, и преимущественно в мужских реакциях. Не было выявлено коренных различий в образах сознания представителей разных поколений. Минимальны расхождения во взглядах молодых людей и представителей старшего поколения на воспитание детей, семейные кризисы. При этом более чем в 50 % случаев семья ассоциируется с положительными эмоциями» [11, с. 45].

К сожалению, в современном обществе само понятие семьи претерпевает трансформацию, в странах Евросоюза и США вносятся законодательные поправки и нововведения в отношении регулирования брачных союзов. Девальвируется само понятие «родитель». Вместо Мамы и

Папы, обществу предлагают «родителя №1» и «родителя №2» без привязки к половой принадлежности.

Существуют различные трактовки «благополучия» или «неблагополучия» супружеских отношений и элементов их составляющих. Так, по мнению американской ученой К. Рифф уровень психологического благополучия может быть охарактеризован в рамках разработанной ей в 1989 году шестифакторной модели [16], включающей такие элементы как личностный рост, принятие себя, автономию, позитивные отношения, цель в жизни и контроль над окружающей средой.



Рисунок 3 – Шестифакторная модель благополучия К. Рифф

В 2014 году К. Рифф были расширены концептуальные положения этой теории и сформулированы предпосылки к изучению новых направлений исследований, возникающие в шести тематических областях:

- «как благополучие меняется в процессе развития взрослого человека и в дальнейшей жизни;
- от чего зависит личностное благополучие;
- как благополучие связано с опытом семейной жизни;
- как благополучие связано с работой и другой общественной деятельностью;

- каковы связи между благополучием и здоровьем, включая биологические факторы риска;
- и как посредством клинических и интервенционных исследований можно понять, как можно способствовать психологическому благополучию все более широких слоев общества» [16, с.176].

Один из выводов, содержащихся в работах К. Рифф заключается в том, что все больше данных подтверждают защитные свойства психологического благополучия, заключающиеся в снижении риска заболеваний и увеличении продолжительности жизни. Постоянной и все более важной темой является устойчивость – способность сохранять или восстанавливать благополучие перед лицом невзгод.

Однако, следует отметить, что в исследованиях психологического благополучия акцент делается на определении количества факторов и выявлении возможной иерархии между ними. При этом вопрос о внутренней структуре предложенной шестифакторной модели остаётся в значительной степени открытым.

Одним из актуальных приоритетов следует признать углубление взаимодействия между областями, описанными в модели К. Рифф. Каждая из шести рассмотренных тематических областей имеет свои собственные научные сообщества, включая собственные журналы. Для работы во всех этих областях необходимы междисциплинарные исследования. То есть психологические исследования развития и старения взрослых, наряду с исследованиями личности, обогащаются за счет внимания к контексту жизни людей (работа и семейный опыт), при этом благополучие является жизненно важной нитью во всем. Те же самые области психосоциальных и контекстуальных исследований, в свою очередь, критически необходимы в исследованиях в области здоровья, биологической регуляции и нейробиологии, которые часто оторваны от сути жизни людей и их окружения.

Психологи уделили значительное внимание тому, как благополучие связано с другими переменными «индивидуальных различий», такими как, например, черты личности. В ряде ранее выполненных исследований обнаружилось, что «...открытость опыту связана с личностным ростом, доброжелательность связана с позитивными отношениями с другими, а экстраверсия, добросовестность и невротизм связаны с умением управлять окружающей средой, целью в жизни и самооценкой» [72, с.209].

А.В. Мудрик определяет неблагополучную семью как семью, в которой «...нарушена структура, стерты границы, обесценены или игнорируются основные функции, присутствуют явные или скрытые недостатки в воспитании, что приводит к нарушению психологического климата и появлению «трудных» детей» [5, с.54].

Шульга Т.И. дает определение «неблагополучная семья» с точки зрения отношения к ребенку, как «...семья, в которой ребенок испытывает дискомфорт, стресс, пренебрежение со стороны взрослых, подвергается насилию или жестокому обращению» [67, с.91]. Главной характеристикой такой семьи является отсутствие любви к ребенку, заботы о нем, удовлетворения его нужд, защиты его прав и законных интересов.

А.А. Тараданов определяет семейное благополучие как удовлетворение потребностей членов семьи. Речь идет о благополучии отдельных элементов социума, включая социальные институты, группы и отдельных индивидов. «Нарушение функционирования семьи может привести к тому, что потребности этих элементов не будут удовлетворяться, что может привести к распаду семьи и, как следствие, к разрушению общества в целом. Это явление можно назвать семейным неблагополучием» [5, с.197].

Семейное неблагополучие рассматривается как основной фактор, провоцирующий девиантное поведение детей и выражается во влиянии разнообразных причин (социальных, психологических, биологических, педагогических и других) на процесс социализации и развития. Это проявляется в социальной дезадаптации и связано с невыполнением семьей

своих воспитательных и социализирующих функций, что ведет к разрыву семейных связей и отношений и, в конечном итоге, к девиантному поведению.

Неудовлетворительное состояние родительской семьи оказывает крайне негативное влияние на стабильность и прочность брака их детей. Исследования выявили связь между степенью удовлетворенности браком мужчин и женщин и качеством жизни в родительских семьях, в которых они выросли. Например, установлено, что у супругов, чьи родители часто ссорились, ссоры возникают чаще. Более того, во многих случаях сходные мотивы ссор у родителей и у взрослых детей в их собственных семьях. Стиль и модель поведения родителей так сильно определяют стереотип отношений в браке и семье, что взрослым детям не всегда удаётся отойти от отрицательной модели.

В. Сатир отмечает, что при работе с семьями она обнаружила, что «...новая семейная ситуация формируется в зависимости от четырех ключевых факторов:

- мыслей и чувств, которые человек выражает по отношению к себе, то есть самооценки;
- способов, с помощью которых люди обмениваются информацией друг с другом, то есть коммуникации;
- правил, которыми люди руководствуются в своей жизни, то есть семейной системы;
- способов поддержания отношений с другими социальными системами, а также семейной жизни, которую они наблюдали у своих родителей» [22, с.166].

Зрелые, или здоровые и благополучные, семьи, как их называет В. Сатир, обладают следующими качествами: «высокой самооценкой, прямой, ясной и честной коммуникацией, гибкими и гуманными правилами поведения. В таких семьях члены ориентированы на развитие (рост), социальные связи открыты и полны позитивных установок и надежд» [22,

с.189]. В. Сатир подчеркивает, что это понимание состояния семьи и возможностей ее улучшения является универсальным и применимо к семьям любой этнической, социальной или культурной принадлежности.

Несмотря на значительное влияние на текущую практику семейной и системной терапии и продолжающееся преподавание ее методов, модель В. Сатир не считается одним из наиболее популярных терапевтических подходов, используемых сегодня. За свою жизнь В. Сатир опубликовала множество книг, в которых в конкретных терминах описывается ее подход, однако сегодня ни одно учреждение не является представителем ее модели, а скорее в различных группах во всем мире практикуется своя версия ее подхода. Возможно, одной из причин, по которой возникло это изменение в практике ее модели, связана с попыткой В. Сатир сделать свой процесс доступным как можно большему числу людей. Хотя ее простые описания терапевтических процессов и вмешательств могут показаться легко используемыми практикующими врачами, критика ее метода подчеркивает его недостаточную обоснованность теоретическими принципами, а также отсутствие эмпирических исследований, посвященных модели, что затрудняет применение ее подхода в повседневной практике. Это привело к тому, что метод В. Сатир в современной совокупности методов семейной психологии стал рассматриваться скорее, как «общий» подход.

Эмоциональное неблагополучие супружеских отношений обусловлено неэффективной коммуникацией внутри семьи и угрозой отвержения. Эффективность коммуникации при этом, определяется рядом позиций, которые занимают члены семьи. Среди таких позиций выделяют:

- «миротворец» - это тип заискивающего поведения, при котором человек пытается угодить другому, не сердить его и избегать споров;
- «обвиняющая» - связанная с непрерывным поиском виновных среди членов семьи при этом, пытаясь избежать отвержения путем демонстрации своей власти;



– «расчетливая» - обусловленная скрытым убеждением в том, что можно избежать отвержения при помощи детального анализа и холодного расчета;

– «отстраненная» - неадекватное поведение человека, обусловленное сильным страхом быть отверженным.

Таким образом, «неблагополучная семья» представляет собой замкнутую систему, опирающуюся на жесткие, бесчеловечные правила, исключающие открытое и честное самораскрытие, препятствующие личностному росту. Общение в такой семье носит косвенный и неопределенный характер, а социальные связи устанавливаются с позиций страха, угодничества или обвинения.

В противоположность приведенному выше высказыванию в «благополучных семьях» царит совершенно другая атмосфера. В них чувствуется естественность, открытость и доверие. Члены таких семей выражают свою любовь и уважение друг к другу. Они всегда готовы поделиться своим и с интересом выслушать другого, умеют считаться с мнением друг друга. Благополучная семья» – это семья, способная удовлетворить потребности различных социальных институтов. Это понятие может иметь разное значение и вызывать противоречия, что является одной из причин отсутствия общепринятого определения.

Неудачи и конфликты в браке часто связаны с ошибками в выборе партнера. Избранник может не обладать необходимыми личностными качествами или его психофизиологические особенности, взгляды и ценности могут не соответствовать представлениям и потребностям выбирающего. Важно, чтобы муж и жена подходили друг другу по биологическим и нравственным факторам, имели общие взгляды и терпимо относились к особенностям друг друга.

Для гармоничного брака необходимы социальная зрелость супругов, готовность активно участвовать в жизни общества, желание материально

обеспечивать свою семью, а также такие качества, как ответственность, умение контролировать свои эмоции и способность проявлять гибкость.

Благополучие семейных отношений определяют несколько основных факторов: эмоциональные связи между супругами, степень их привязанности друг к другу, схожесть представлений о партнере, о себе и окружающем мире в целом, общность моделей поведения и общения; сексуальная и психологическая совместимость, общий уровень культуры и зрелости партнеров, а также совпадение их систем ценностей.

Дж. Левинджер считал, что «...стабильность брака зависит от баланса трех сил: внутренней привлекательности супругов, внешней поддержки брака и противодействующих факторов. В качестве внутренних факторов привлекательности он выделяет любовь, дружбу, финансовую поддержку, высокий социальный статус супруга, положительное восприятие семейного положения в обществе и большие возможности для развития в различных сферах жизни. К силам внешней поддержки были отнесены моральные обязательства по отношению к браку, опасение повредить карьере разводом, обязательства по отношению к детям, трудности, связанные с социальной ролью одинокого человека, правовые барьеры, позор развода. Под внешними факторами, поддерживающими брак, подразумеваются наличие другого партнера, баланс между карьерой и семейными обязательствами, гармония между отношениями с родителями и супругом, привлекательность стабильности и независимости от внешних обязательств, а также стремление к самостоятельности» [5, с.77].

Отдельные авторы придерживаются концепция дублирования родительских характеристик предполагающую, что «...человек учится выполнять мужскую или женскую роль, в основном, от своих родителей и бессознательно использует модель их отношений в своей собственной семье. Ребенок учится супружеской роли, отождествляя себя с родителем своего пола. Часто не осознавая этого, он перенимает образ мышления, идеи и ценности, и самое главное - эмоциональные реакции и внутренние состояния

своего родителя. Бессознательно или сознательно он стремится быть похожим на родителя, поэтому принимает его стандарты поведения и приспосабливается к его оценкам. В эту концепцию также включается роль родителя другого пола: модель отношений между родителями становится образцом для подражания [5, с.98].

Выводы по первой главе.

Таким образом, в результате проведенного теоретического исследования проанализировано понятие «образ семьи», особенности его формирования и влияния на благополучие семейных отношений. Выявлено влияние различных факторов на формирование данной категории, включая региональные особенности, социальное окружение и семейную обстановку. Понятие «образ семьи» трактуется как индивидуальное восприятие человеком семьи как малой группы, отражающее характер связей и отношений между ее членами и проявляющееся в типичных моделях поведения и распределения ролей

Установлено, что формирование «образа семьи» оказывает влияние на удовлетворенность супругов браком, а также уровень благополучия семейных отношений. Несовпадение «образов» может стать источником конфликтов и разлада в семейных отношениях.

На протяжении жизни человек по-разному относится к своей семье и модели отношений в ней. В детстве образ семьи формируется механизмами синкретического мышления и восприятия, а в зрелом возрасте дополняется механизмами анализа и синтеза. Люди часто неосознанно копируют модель отношений своих родителей. Ребенок наблюдает за моделью отношений родителей, их способами общения и решением проблем. Он учится на их примере, как следует уважать друг друга, поддерживать и проявлять сочувствие. Это влияет на то, как он будет строить свои отношения в будущем.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование влияния образа семьи на психологическое благополучие супругов в супружеских отношениях**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Эмпирическое исследование, реализованное в рамках выпускной квалификационной работы, направлено на достижение цели и решения задач, поставленных перед магистрантом. Базой исследования являлась одна из военизированных организаций г. Санкт-Петербурга. В исследовании было задействовано 36 респондентов в возрасте от 23 до 45 лет. Возрастное ограничение связано с особенностями военизированной организации – верхняя граница возраста ограничена законодательно установленным пределом пребывания на военной службе, нижняя граница – требованием о наличии высшего образования у лиц, занимающих офицерские должности. В общей выборке из 36 человек 28 составляют респонденты мужского пола и 8 респондентов – женского пола, что связано с особенностями организационно-штатной структуры военизированной организации.

Ввиду того, что исследование проводилось в военизированной организации и респонденты являлись действующими военнослужащими, следует признать, что семья военного является своеобразным социальным объединением, которое наряду с типичными для любой семьи функциями обладает особенными чертами, связанными с военной деятельностью. Среди них следует отметить такие черты.

Семья военного строго ориентирована на принципы военной службы и полностью подчинена им во всех аспектах своей семейной жизни - от места жительства до порядка повседневных дел. Интересы, ценностные ориентиры, мотивы, мнения, внутрисемейные взгляды и оценки формируются под влиянием целей и задач военной службы главы семьи.

Семья военнослужащего обладает высокой способностью адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам своей жизни ввиду многократной перемены среды своего существования: географической, климатической, бытовой, общественной, культурной.

Одной из основных потребностей зачастую является потребность в получении жилья, т.к. как правило, в дальних гарнизонах жилье не обеспечивает нормальные условия жизни.

Из-за того, что глава семьи часто занят на службе, время и возможности для внутрисемейного общения значительно сокращаются. Такое общение часто бывает кратким, простым, быстрым и опосредованным. Кроме того, в связи с тем, что деятельность сопряжена с риском для жизни (учения, командировки) семьи военнослужащих могут отличаться повышенным уровнем тревожности.

Военная служба накладывает отпечаток на психологические особенности и женщин-военнослужащих. Предъявляемые на военной службе высокие требования к уровню стрессоустойчивости, ограничивают развитие черт личности, традиционно присущих лицам женского пола: сострадание, чувственность, женственность и другие.

Все вышеуказанные факторы необходимо учитывать в рамках оказания консультационных психологических услуг. Исследование проводилось в соответствии со следующими этапами:

- выбор и обоснование диагностического инструментария для исследования проблемы;
- выявление и изучение особенностей удовлетворенности браком;
- выявление и изучение особенностей и установление взаимосвязей сформированного и реального «образа семьи» супружеских пар;
- анализ результатов исследования и формулировка выводов.

Сложность задачи исследования семьи в значительной степени обусловлена рядом особенностей, присущих семейной системе. Среди них возможно выделить сложность семьи, как социальной системы; отсутствие

единой общей теории при наличии различных направлений, течений и психологических школ; интимность семейных событий, что налагает ряд ограничений на доступность информации и откровенность респондентов.

Для исследования социальных факторов семейного благополучия использовали анкетирование, на начальном этапе для определения степени удовлетворенности браком использован опросник удовлетворенности браком (ОУБ) В.В. Столина. Также в работе использованы опросник «Рольевые притязания и ожидания в браке» А.Н. Волковой. Кроме того для изучения актуального «образа семьи» была использована методика «Шкала семейной адаптации с сплоченности» (FACES-3), разработанной Д.Х. Олсон, Дж. Портнер и И. Лави и адаптированная Э.Г. Эйдемиллером и М.Ю. Городновой с разделением вариантов для семей с детьми и семей без детей, позволяющей оценить уровень семейной сплоченности и сопоставить образы текущей и «идеальной семьи». Семейная сплочённость означает уровень эмоциональной связи между членами семьи. Чем сильнее эта связь, тем более эмоционально близки друг к другу члены семьи, и чем слабее эта связь, тем больше они эмоционально обособлены и отделены друг от друга. Для диагностики семейной сплоченности используются следующие показатели: «эмоциональная связь», «семейные границы», «принятие решений», «время», «друзья», «интересы и отдых».

Выбор методики, позволяющей оценить уровень удовлетворенности браком обусловлен важностью данного показателя. Например, в исследовании [74] было показано, что степень удовлетворенности браком предсказывает продолжительность жизни мужчин с застойной сердечной недостаточностью. Это открытие иллюстрирует, как самооценка удовлетворенности браком может служить показателем тех самых корреляций, которые могут предсказать удовлетворенность и благополучие супружеских отношений.

Для отбора респондентов были подготовлены информационные материалы, объясняющие цели и задачи исследования. Заинтересованным

лицам было предложено присоединиться к изучению проблемного вопроса. Участникам были гарантированы анонимность и конфиденциальность. Также была обеспечена обратная связь на основе обработки полученных психологических диагностических данных.

## 2.2 Анализ результатов эмпирического исследования и их интерпретация

В данном разделе представлен анализ результатов, полученных в ходе эмпирического исследования. На начальном этапе исследования была использована методика, позволяющая выявить степень удовлетворенности браком среди респондентов. Распределение респондентов по различным уровням представлены на рисунке 4, с указанием процентного показателя.

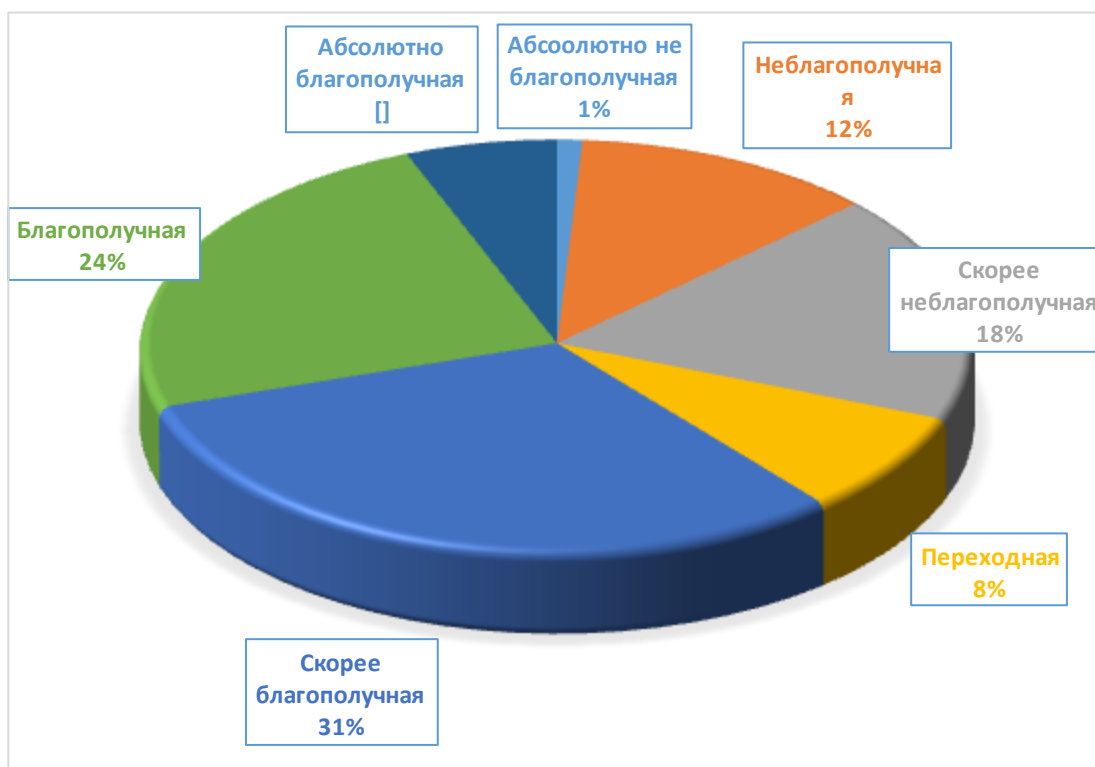


Рисунок 4 – Распределение респондентов по уровню удовлетворенности браком

Наличие в выборке респондентов, с абсолютно неблагоприятной семейной ситуацией может быть связано с нахождением респондентов в состоянии бракоразводного процесса.

При анализе данных следует учитывать, что самооценка удовлетворенности может смешивать окружающие или фоновые (отдаленные) условия с более значимыми (ближайшими) событиями повседневной жизни в отношениях в виду чего не всегда может быть ясно, является ли объектом отчета сам респондент, супруг(а) или отношения. Как отмечено в исследовании [74] в работе с проблемными парами обстоятельства, события и характер повседневных контактов по-разному влияют на удовлетворенность браком. Пары, испытывающие стресс в отношениях, зачастую не в состоянии осознать двойственную природу удовлетворенности. Поскольку отношения меняются с течением времени, меняются и определения удовлетворенности супругов, однако в связи с ограниченностью временных рамок исследования выполнить анализ удовлетворенности браком с учетом динамики семейных отношений не представляется возможным. Однако, этот вопрос может быть выбран в качестве перспективного направления для дальнейших исследований.

Анализ первичных данных позволяет выделить некоторые особенности выборки. Во-первых, следует отметить, что значительное количество респондентов, хоть и оценивают свои семейные отношения как «скорее благополучные», но проходят по нижней границе для данной категории (5 респондентов из 11 имеют по 29 балла), что свидетельствует о наличии проблем в семейной жизни и возможности попадания в низшую категорию в случае нарастания негативных тенденций в супружеских отношениях. В то же время в категории «благополучных» семей велика доля (6 из 9) респондентов, набравших максимальный или приближенный к максимальному балл (36-38 баллов) для данной категории. Данный факт может свидетельствовать об устойчивости семейных взаимоотношений, характеризует семейную жизнь как благополучную. Также необходимо



обратить внимание, что для тех респондентов, которые полностью довольны своей семейной жизнью и относящихся к категории «абсолютно благополучная» преобладают максимально возможные баллы по диагностической шкале (44-47 баллов), что свидетельствует об устойчивости и высокой степени благополучия супружеских отношений.

При проведении исследования мы выдвинули гипотезу о том, что на формирование образа семьи у индивида сильно влияет его восприятие семейных ценностей и важность личности как члена небольшой группы. Более того, взгляды на семью и отношения между супругами испытывают значительное влияние от распределения ролей и степени ожиданий каждого из супругов. При этом сами ожидания в значительной мере определяются тем «образом семьи», который сформировался у супругов к моменту вступления в брак. В свете изложенного на начальном этапе исследования целесообразно изучить ролевые ожидания супругов, как одну из составляющих «образа семьи».

При проведении исследования уровень семейной сплоченности оценивался с применением методики «Ролевые ожидания партнеров» (РОП) по шкалам:

- значимости сексуальных отношений;
- личностной идентификации;
- хозяйственно-бытовых функций;
- родительских обязанностей;
- внешней социальной активности;
- эмоционально-психотерапевтическая функция;
- значимости внешнего облика.

Все шкалы градуированы от 1 до 9 балла. Пример отчетной информации по каждому испытуемому представлен на рисунке 5.

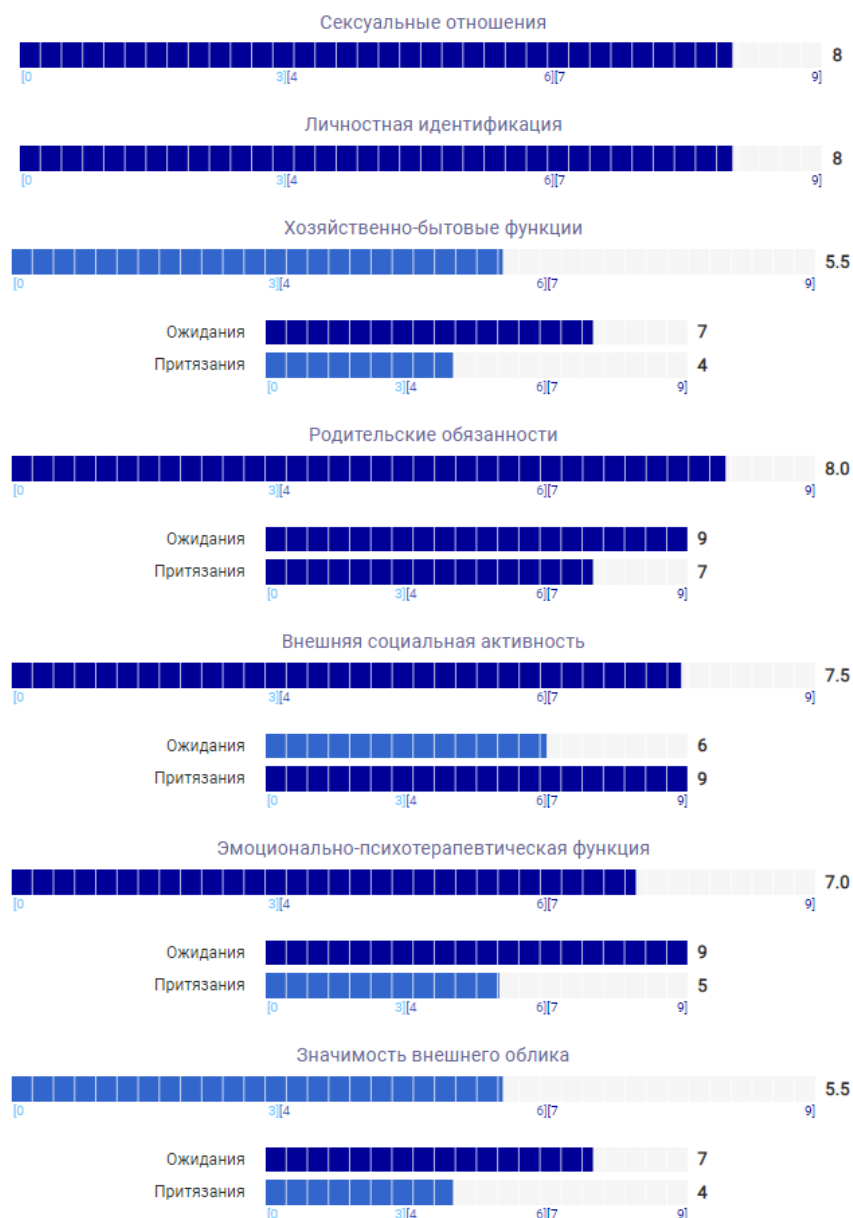


Рисунок 5 – Выходная форма методики РОП

Сводные результаты исследования выборки представлены ниже. Результаты анализа сгруппированы в три группы, в зависимости от важности проявления тех или иных факторов – высокой, средней, низкой. Так для шкалы, отражающей важность сексуальных отношений (интимно-сексуальная шкала) результаты представлены на рисунке 6.



Рисунок 6 – Сводные результаты исследования по шкале значимости  
сексуальных отношений

Высокие оценки по шкале сексуальных отношений (у 74% респондентов) свидетельствуют о высокой значимости сексуальной гармонии в супружеской жизни и являются важным залогом семейного счастья. Отношение к супругу (супруге) зависит от оценки ее (его) как сексуального партнера.



Рисунок 7 – Сводные результаты исследования по шкале личностной  
идентификации

Результаты анализа данных показывают, что большинство респондентов (87%) считают важным идентичность с супругом и общность интересов, потребностей и способов времяпровождения. Можно сказать, что показатели по данной шкале в значительной мере ориентированы на реализацию того «образа семьи», который сформировался у каждого из супругов.

Данные анализа по шкале хозяйственно-бытовых функций представлены на рисунке 8.



Рисунок 8 – Сводные результаты исследования по шкале хозяйственно-бытовых функций

Следует отметить, что значимость данной шкалы различна для респондентов мужского и женского пола. Данные анализа с разбивкой по половому признаку представлены на рисунке 9.



Рисунок 9 – Результаты исследования по шкале хозяйственно-бытовых функций с разбивкой по половой принадлежности респондентов

Данные, представленные на рисунке 9 свидетельствуют о высокой важности хозяйственно-бытовых функций для супругов мужского пола (87%) и приверженность традиционному типу семьи, что является характерной чертой для военнослужащих-мужчин.

По результатам исследований были подготовлены рекомендации для супружеских пар. В ходе анализа степени совпадения ценностных установок основное внимание было обращено на те семейные ценности, которые имеют

наименьшее совпадение у супругов, так как это может приводить к конфликтам и ролевому несоответствию в паре. Несовпадение ожиданий и требований супругов является конфликтогенным фактором, который может дестабилизировать отношения в семье.

Согласованность семейных ценностей зависит от разницы баллов в оценке семейных ценностей мужа и жены. Если разница не превышает 3 баллов, то это не вызывает проблем во взаимоотношениях. Если разница превышает 3 балла, то это может свидетельствовать о высокой степени конфликтности в отношениях супругов.

На рисунке 10 показаны факторы наибольшего рассогласования, установленные на основании изложенной выше методики. Данные факторы являя собой один из элементов «образа семьи» являются при этом наглядным отражением несоответствия «образов семьи» супругов и указывают на наиболее болезненные точки, оказывающие влияние на благополучие супружеских отношений.

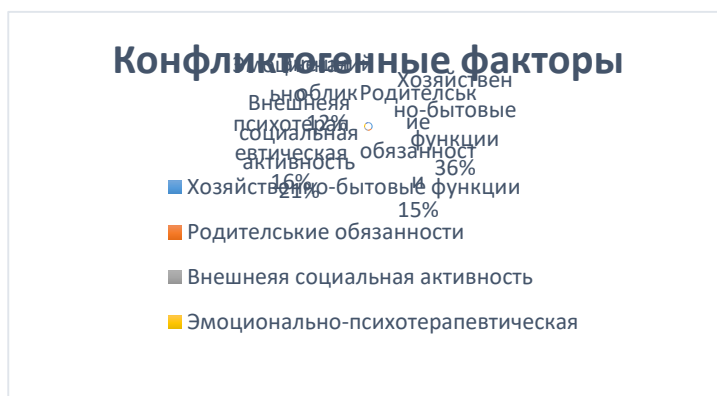


Рисунок 10 – Анализ наиболее конфликтогенных факторов, оказывающих влияние на благополучие супружеских отношений

На основании исследования установлено, что наиболее конфликтогенными факторами являются: реализация хозяйственно-бытовых

функций (36%) и функция внешней социальной активности (21%). Такой результат объясняется специфичностью выборки и влиянием на характер и взгляды респондентов особенностей военной службы. В частности, высокая важность хозяйственно-бытовых функций исторически связана с потребностью военнослужащих в наличии «крепкого тыла». Военнослужащий воспринимает супругу, в первую очередь, как хранительницу домашнего очага. Высокая конфликтогенность фактора внешней социальной активности, опять же, может быть объяснена специфичностью выборки респондентов. Постоянная оторванность военнослужащего от домашнего уюта и семьи провоцирует высокую степень ревности по отношению к супругу (супруге) в виду того, что партнер значительное время находится вне «поля зрения».

Начальное исследование принципов распределения ролей и уровней ожиданий супругов показало, что набор данных по этим параметрам оказался достаточно разнообразным, поэтому было решено агрегировать и сформировать условные типы личности по каждой шкале РОП, то есть разделить участников исследования на группы с похожими семейными характеристиками. В этих целях был осуществлен дисперсионный анализ, ключевые результаты которого представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результирующие показатели дисперсионного анализа ролевых ожиданий супругов

Наименование шкалы опросника РОП	Показатель межгрупповой дисперсии	Показатель внутригрупповой дисперсии
Хозяйственно-бытовых функций	58,13	32,65
Родительских обязанностей	38,33	29,18
Внешней социальной активности	53,28	34,64
Эмоционально-психотерапевтическая функция	37,22	22,76
Значимости внешнего облика	31,16	21,53

Из таблицы видно, что самые четкие типы личности супругов различаются по шкале хозяйственно-бытовых функций, так как значение межгрупповой дисперсии превышает внутригрупповую дисперсию (58,13 и 32,65 соответственно). Типы по внешней социальной активности супругов различаются несколько хуже (53,28 и 34,64 соответственно), а разделение типов по значимости внешнего облика наименее четкое. Как было отмечено выше, полученные результаты следует отнести на особенности выборки, в которой преобладают военнослужащие - мужчины, традиционно уделяющие незначительное внимание значимости внешнего облика.

В ходе анализа выделены следующие условные типы:

- первый тип («базовый») включает 12 участников. Для этих участников характерны невысокие усредненные значения по большинству шкал, кроме хозяйственно-бытовых функций;
- второй тип («умеренный») включает 16 участников. Наиболее важными ценностями для них являются хозяйственно-бытовой аспект и родительско-воспитательный. Они также придают значение внешней социальной активности, а наименьший приоритет отдают значимости внешнего облика. Остальные ценности имеют для них примерно равное значение;
- третий тип («максимальный») включает 8 человек, для которых наиболее важны хозяйственно-бытовые функции в семейной роли и исполнение родительско-воспитательных обязанностей.

Приведенные выше данные свидетельствуют, что благополучие семьи в значительной мере зависит от отношения к супружеским и родительским ролям, при этом качественное исполнение этих ролей является одним из ключевых факторов у супругов. Кроме того, семьи, в которых присутствуют духовная гармония и способность решать хозяйственные вопросы, гораздо чаще показывают высокие уровни благополучия. Несовпадение ролевых ожиданий супругов является основой для формирования неблагополучия семейных отношений.



Как было ранее показано в Главе 1 в значительной мере данные факторы определяются тем «образом семьи», который складывается к моменту вступления в супружеские отношения.

Для установления соответствия между восприятием реальной и воображаемой семьи («образа семьи») в дальнейшем исследовании была принята методика «Шкала семейной адаптации с сплоченности» (FACES-3). В её основе лежит круговая модель семейной структуры Д.Х. Олсона, представленная на рисунке 9. Данная методика, разработанная на факультете семейных социальных наук в Университете Миннесоты США, предназначена для измерения сплоченности семьи (степень, в которой члены семьи отделены от их семьи или связаны; Семейной адаптивности (степень, в которой семейная система является гибкой и способной измениться); и тип семейного функционирования (экстремальный, средний, умеренно сбалансированный, сбалансированный).

Методика имеет варианты для семей с детьми и семей без детей, что позволяет более точно определить необходимые характеристики.

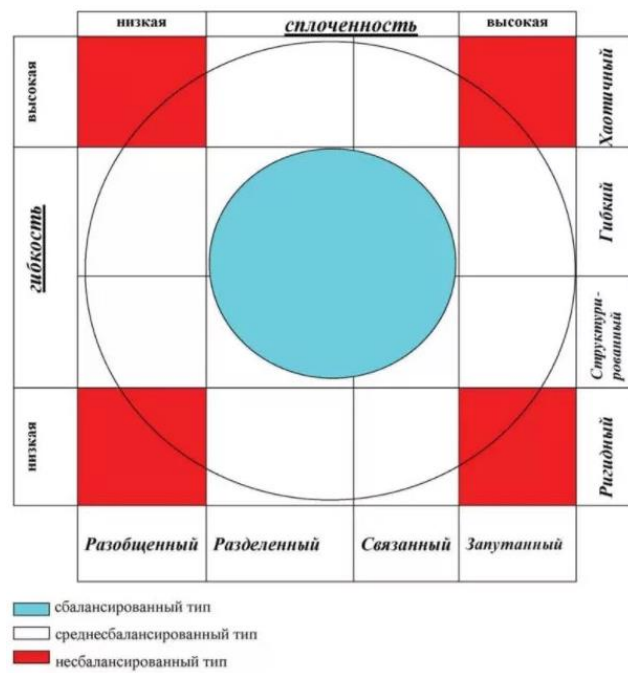


Рисунок 11 – Круговая модель семейной структуры Д.Х. Олсона

На рисунках 12-13 представлен наиболее характерный вариант выходной формы по результатам тестирования респондента (отдельно для реальной семьи и идеальной, воображаемой). Представленные данные позволяют наглядно представить наличие/отсутствие дисбаланса между «образом семьи» и жизненными реалиями.

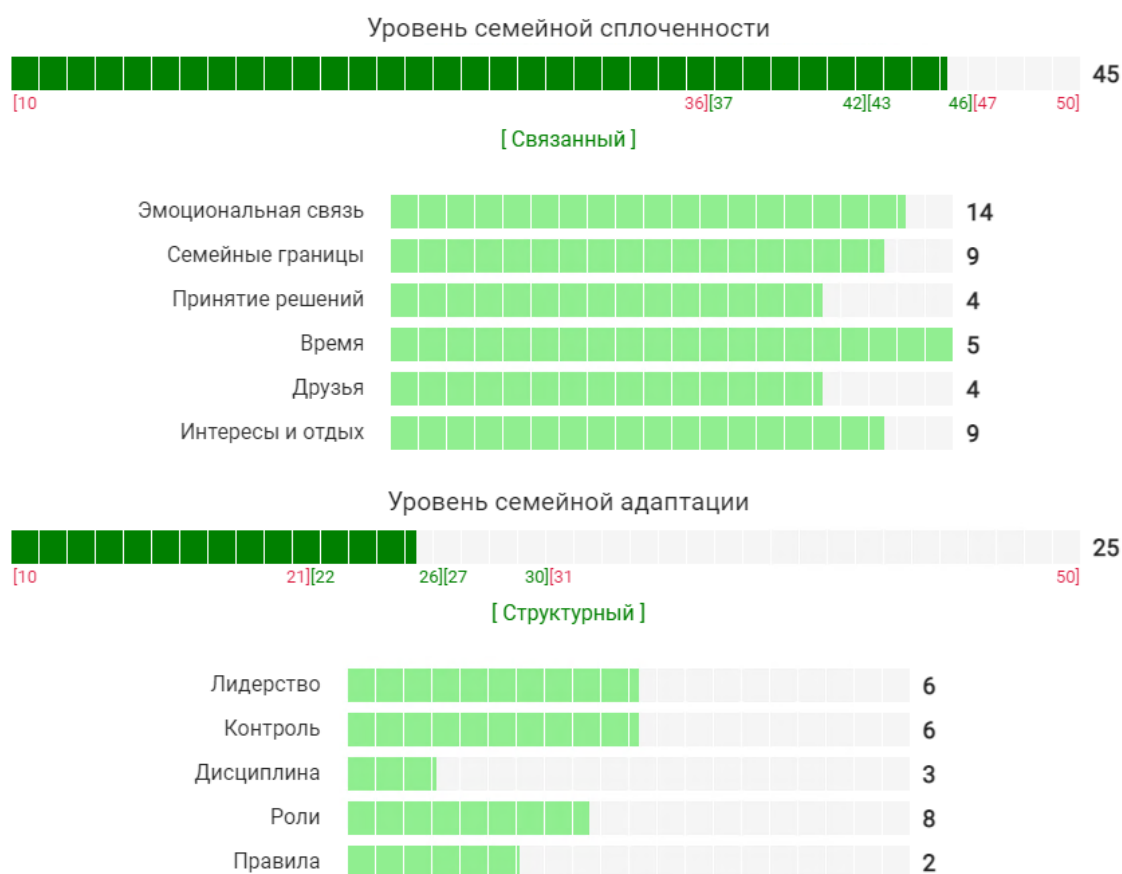


Рисунок 12 – Представление респондентом реальной семьи

Разница между идеальной и реальной оценками по шкалам сплоченности и адаптации показывает, насколько человек удовлетворен своей семейной жизнью, на сколько его «образ семьи» соответствует реальному. Большая разница может указывать на низкую удовлетворенность человека своей семейной жизнью.

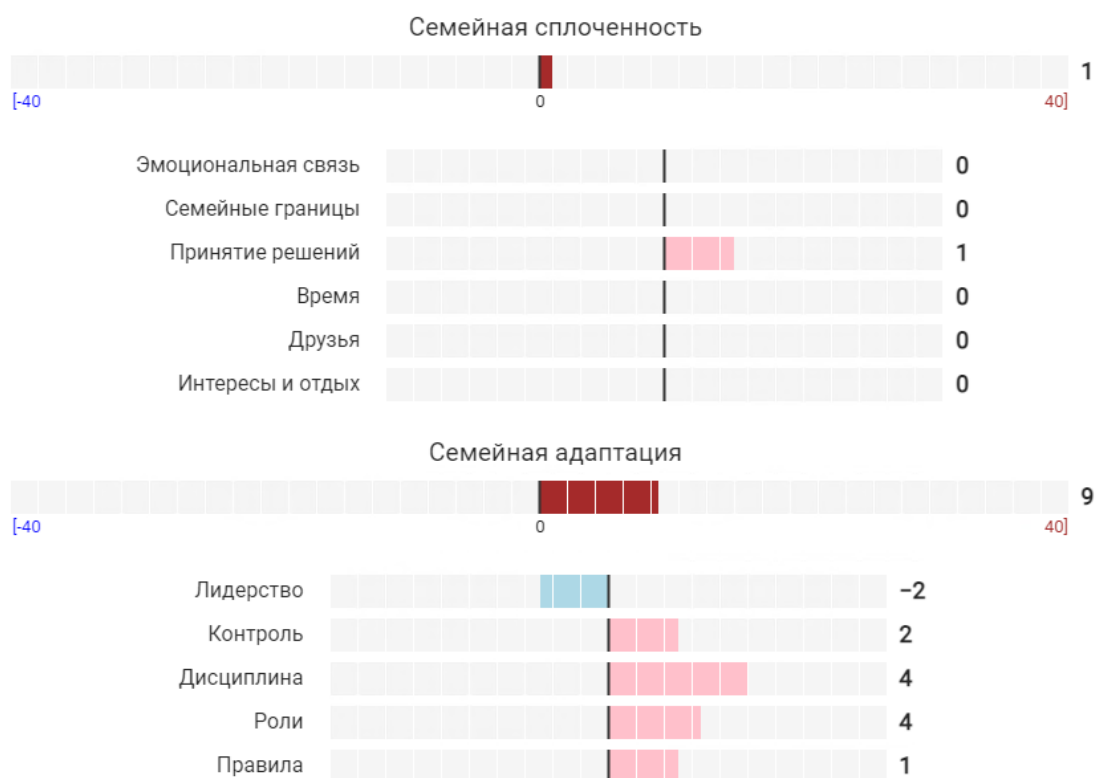


Рисунок 13 – Представление респондентом идеальной семьи

При проведении анализа учитывалось, что семейная сплоченность – это эмоциональная близость между членами семьи, которая может характеризоваться как максимальной, так и минимальной выраженностью этой связи. Если уровень сплоченности слишком высок, то есть опасность завышенных требований к эмоциональной близости, что негативно влияет на проявление независимости членов семьи в решении многих личных вопросов. В случаях же низкой сплоченности, в семье возникает большая эмоциональная дистанция, которая может проявляться в виде несогласованности при решении семейных проблем, в отсутствии общих интересов и пр.

В сбалансированной семье каждый член сохраняет свою независимость, но при этом поддерживает тесные связи с семьей. В разделенной семье присутствует некоторая эмоциональная разделенность, но она не такая экстремальная, как в случае с разобщенной семьей. Интересы и друзья могут быть разными, но некоторые из них могут быть общими для

всех членов семьи. Объединенная семья характеризуется высокой степенью эмоциональной близости и частого проведения времени вместе. Однако в этом случае сплоченность может быть избыточной, что означает, что семья может испытывать сложности с наличием индивидуальных интересов или друзей вне семьи.

При изучении уровней семейной адаптации в ходе исследования был учтен тот факт, что семейная адаптация – это показатель того, насколько хорошо семья способна приспосабливаться к различным стрессовым ситуациям. Для оценки этого показателя использованы такие параметры, как лидерство, контроль, дисциплина, правила и роли в семье. Если семья становится слишком ригидной, это означает, что она перестает приспосабливаться к новым задачам, возникающим на разных этапах ее жизненного цикла. По сути, гибкость семейной структуры основывается на изменении руководства, ролей и правил в семье

Комбинируя четыре уровня сплоченности и четыре уровня адаптации, можно выделить 16 различных типов семейных систем. 4 из этих типов считаются сбалансированными, так как они имеют умеренные показатели по обоим параметрам. Еще 4 типа являются экстремальными, так как у них наблюдаются крайние значения по обоим параметрам. Остальные 8 типов считаются средними или средне-сбалансированными. Сбалансированные типы обычно функционируют наиболее оптимальным образом, в то время как экстремальные типы могут столкнуться с проблемами и нарушениями.

Несбалансированные типы супружеских пар и семейных систем не обязательно являются дисфункциональными, особенно, если семья принадлежит к определенной этнической или религиозной группе, у которой есть нормативные ожидания, поддерживающие экстремальное по этим параметрам поведение. Этническая принадлежность является центральной чертой семей, и ее необходимо серьезно учитывать при оценке семейной динамики. То, поведение, которое европейцу может показаться

дисфункциональным, может быть функциональным для некоторых этнических групп.

Например, все большее число жен хотят добиться большей автономии от своих мужей (аспект сплоченности), а также хотят большей власти и равенства в своих отношениях (аспект гибкости). Если их мужья не желают понимать и меняться в соответствии с этими ожиданиями, браки будут испытывать растущий уровень стресса и неудовлетворенности.

В условиях кризиса ожидается, что семейные системы будут изменяться. Согласно гипотезе модели FACES-3, сбалансированные семьи будут способны изменять свою структуру и навыки для эффективного преодоления кризиса, при этом несбалансированные семьи могут столкнуться с трудностями в адаптации к кризису из-за недостатка ресурсов для изменения своей семейной системы.

По результатам опросника «Шкала семейной адаптации и сплоченности» было выявлено, что для большинства респондентов характерен средне сбалансированный тип семьи. Можно сделать вывод, что 12 респондентов имеют несбалансированный тип структуры реальной семьи, 17 респондентов – средне сбалансированный, и 7 сбалансированный тип.

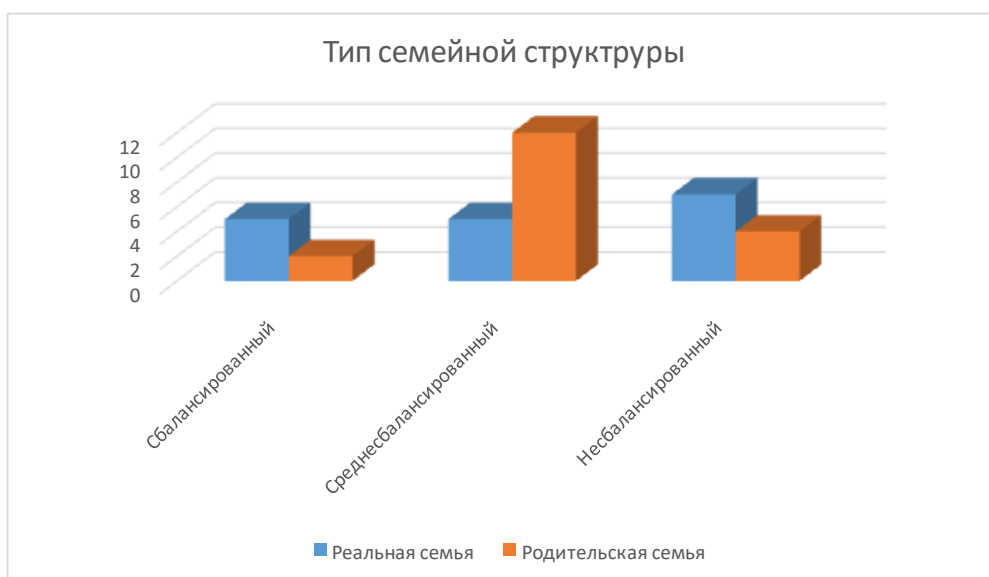


Рисунок 14 – Тип семейной структуры в реальной и родительской семьях

У женщин несбалансированный тип встречается в 23%, у мужчин в - 25% (рисунок 14). Эти уровни обычно считаются проблематичными и могут привести к нарушению функционирования семьи. Напротив, семьи с более высоким уровнем коммуникации (такими навыками, как эмпатия, активное слушание, самораскрытие, ведение переговоров и т. д.) способны поддерживать гармоничные отношения и адаптироваться к изменениям с большей легкостью. В крайних типах семейных систем коммуникация может быть ограниченной, что препятствует адаптации и увеличивает вероятность конфликтов (рисунок 15).

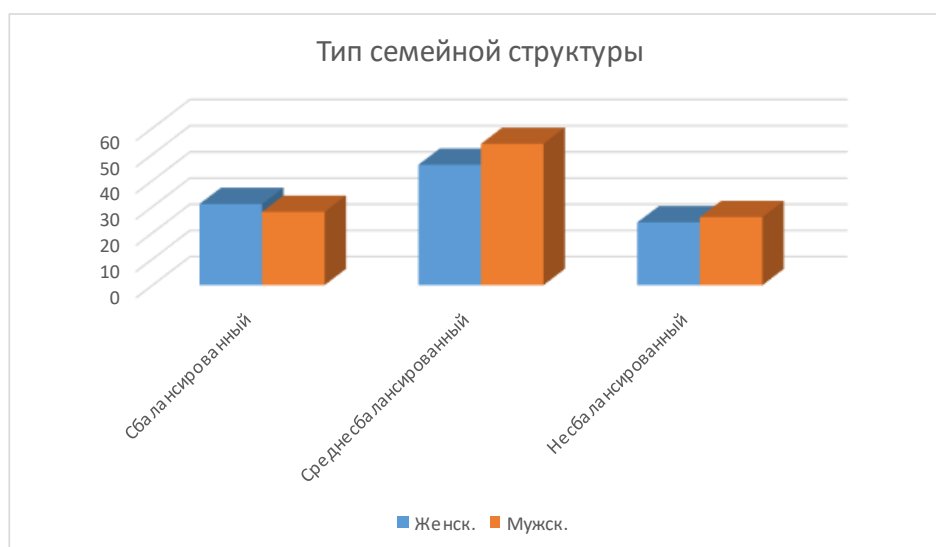


Рисунок 15 – Тип семейной структуры реальной семьи в зависимости от гендерных особенностей

Сравнение реальной и воображаемой «идеальной» семьи позволяет сделать ряд выводов, в том числе и об изменениях, происходящих во всех типах семейных структур. «Образ родительской семьи» и «образ реальной семьи» у четырех испытуемых характеризуется одинаковой семейной структурой. У четырех испытуемых реальная семья отличается от родительской по структуре в сторону дисбаланса. Вероятно, они идеализируют свою родительскую семью и испытывают неудовлетворенность в реальной семье. Это может приводить к скрытым или

явным конфликтам. У трех испытуемых структура реальной семьи, по сравнению с родительской, меняется в сторону сбалансированности. Они могут успешно моделировать и реализовывать отношения в семье, поддерживая благополучие и взаимопонимание.

Отличительной особенностью данной методики, повлиявшей на выбор в качестве инструментария исследования, является возможность оценить разницу в представлениях респондентов между реальной семьей и её идеальным образом, сложившимся у испытуемого.

Однако, к сожалению, в настоящее время не существует эмпирических норм для количественной оценки соответствия идеального и реального образа семьи, при этом высокое значение расхождения может указывать на низкий уровень семейного благополучия и удовлетворенности браком. Напротив, минимальные значения, характеризующие различие между реальным и идеальным образом семьи, могут свидетельствовать о совпадении категорий «ожидание-реальность», что, в свою очередь сводит к минимуму конфликтогенные факторы семейных взаимоотношений и может опосредованно свидетельствовать об уровне благополучия супружеских отношений.

Кроме того, необходимо учитывать, что данный показатель не может в полной мере служить оценкой благополучия семейных отношений ввиду того, что минимальное различие между реальной и идеальной семьей не всегда характеризует лишь положительные стороны семейных отношений. В случае, если «образ семьи» формировался под влиянием негативных факторов (в дисфункциональной семье), то и образ «идеальной семьи» мог быть сформирован в искаженном варианте.

С целью повышения объективности оценки был проведен корреляционно-регрессионный анализ между показателями степени удовлетворенности респондентов браком и степени различия в представлениях между реальной семьей и её идеальным «образом».

Для корреляционного анализа был использован коэффициент корреляции Пирсона - это непараметрический критерий, используемый для измерения связи между двумя переменными. Значение коэффициента может варьироваться от -1 (полная отрицательная корреляция) до +1 (полная положительная корреляция). Чем ближе значение к +1 или -1, тем сильнее связь между переменными.

Полученный в результате исследования исходных данных коэффициент линейной парной корреляции (коэффициент Пирсона)  $r_{xy} = -0,8394$  свидетельствует о наличии тесной обратной связи между указанными факторами. Ввиду наличия тесной обратной связи между факторами благополучия супружеских отношений и степенью совпадения реального и идеального «образов» семьи был проведен регрессионный анализ с целью установления возможной количественной зависимости между вышеуказанными факторами.

С целью установления формы уравнения регрессии для данных, были вычислены коэффициенты «а» и «в» уравнения линейной регрессии.

Диаграмма рассеивания и график уравнения регрессии имеют вид, представленный на рисунке 16.

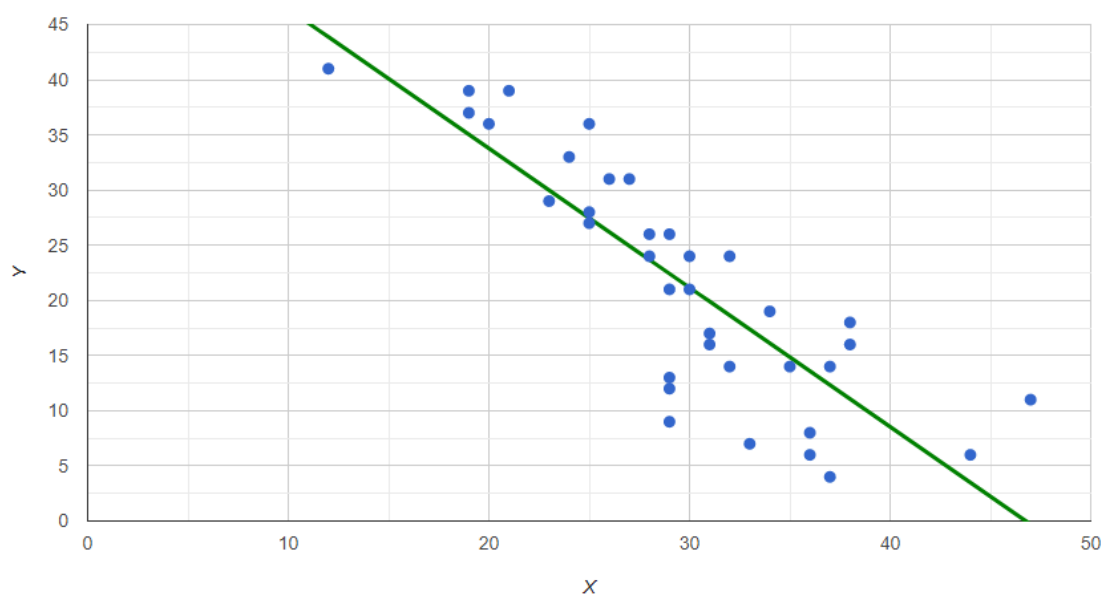


Рисунок 16 – Общий вид диаграммы рассеивания и графика уравнения регрессии



Был проведен расчет коэффициента детерминации  $R^2$ , характеризующего долю вариации результативного признака, объясняемую дисперсией.

Величина указанного выше коэффициента детерминации свидетельствует о достаточно высоком качестве полученного уравнения регрессии (величина более 0,5), что позволяет считать полученные результаты исследования вполне приемлемыми и соответствующим критериям научного познания.

Анализ графика (рисунок 14) наглядно свидетельствует о наличии взаимной зависимости между составляющими уравнения регрессии – степенью благополучия семейных отношений и уровнем совпадения реального и идеального образов семьи, что подтверждает сформулированную ранее гипотезу исследования.

Кроме того, в процессе исследования было установлено, что семьи, характеризующиеся как абсолютно благополучные и благополучные, имеющие высокую степень удовлетворенности браком (по опроснику УОБ), как правило относятся к сбалансированному и средне сбалансированному типу семей (по методике FACES-3). При этом для них характерно достаточно низкая степень различия между реальной семьей и её идеальным «образом», что также может служить подтверждением сформулированной ранее гипотезы исследования.

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа семейных структур

Типы семейной структуры	Тип семейной структуры в реальной семье (ж.)	Тип семейной структуры в «идеальной» семье (ж.)	Тип семейной структуры в реальной семье (м.)	Тип семейной структуры в «идеальной» семье (м.)
Тип семейной структуры в реальной семье (ж.)	-	0,082	0,674	-0,106

Продолжение таблицы 3

Типы семейной структуры	Тип семейной структуры в реальной семье (ж.)	Тип семейной структуры в «идеальной» семье (ж.)	Тип семейной структуры в реальной семье (м.)	Тип семейной структуры в «идеальной» семье (м.)
Тип семейной структуры в «идеальной» семьи (м.)	0,082	-	0,175	-0,037
Тип семейной структуры в реальной семье (м.)	0,674	0,213	-	0,535
Тип семейной структуры в «идеальной» семье (м.)	-0,106	-0,037	0,535	-

Анализ данных, представленных в таблице 3, свидетельствует о наличии наиболее сильных взаимосвязей между типами структур реальной семьи у мужа и типом реальной семьи у жены ( $p=0,674$ ).

Кроме того, достаточно значимую связь между типами структуры родительской семьи («образа семьи») и реальной семьи у мужчин ( $p=0,535$ ). Данный факт, объясняется особенностью выборки, так как исследование проводилось в среде военнослужащих (в основном мужского пола), для которых характерны приверженность традиционным ценностям и своеобразная общность взглядов на семейные ценности, прививаемые в процессе обучения и проводимой в воинских частях военно-политической работой.

Проведенный анализ позволил выделить три группы семей по типу благополучия семейных отношений, в зависимости от «качества» семейной ситуации:

- благополучный тип семейной ситуации;
- неблагополучный тип семейной ситуации;
- смешанный тип семейной ситуации.

Категория, составляющая 18% от опрошенных может быть отнесена к благополучным семьям, которые характеризуются сбалансированной

семейной системой, равномерным распределением обязанностей и адекватными родительскими ролями. Образы родителей в таких семьях не противоречат друг другу, и наблюдается позитивное отношение к себе, партнеру и детям.

Следующей группой, составляющей 69% от числа респондентов, характеризуемой неблагоприятными семейными отношениями могут считаться семьи, имеющие несбалансированный или средне-сбалансированный тип семейной системы. При этом типы семейных систем могут отличаться. В такой семье наблюдаются несбалансированное распределение обязанностей между супругами и неадекватный выбор ролей для ребенка. Представления о матери и отце противоречивы. Видно отрицательное отношение к себе, к партнеру, или к ребенку. «Образ семьи» расплывчатый. Эта группа семей составляет 69% от всего количества респондентов.

К третьей группе (смешанной) относятся семьи с противоположными типами «образов семьи». Данный тип может являться переходным к неблагоприятной семейной ситуации. Различия в представлениях о семье могут приводить к конфликтам. Чтобы жить вместе, эти образы должны быть схожими, что побуждает людей переходить на новый уровень семейных отношений.

Различия в «образах семьи» могут приводить к конфликтам причем для совместного проживания в психологическом плане необходимо, чтобы «образы семьи» у супругов были схожими, что побуждает их переходить на другой уровень взаимоотношений. Эта группа семей составляет 13% от общей численности.

### **2.3 Рекомендации по оптимизации психологического благополучия супружеских отношений**

В ходе исследования были сформированы рекомендации по оптимизации психологического благополучия супружеских отношений. Данные рекомендации могут быть реализованы супругами самостоятельно в домашних условиях, получив лишь несколько консультаций от психолога.

Цель программы заключается в улучшении супружеских отношений, обучении партнеров эффективно взаимодействовать друг с другом. Необходимым условием для этого является повышение навыков позитивного общения. Эти навыки могут помочь повысить осведомленность о текущих потребностях и предпочтениях друг друга. Одна из желаемых целей парной и семейной терапии, в конечном счете, состоит в том, чтобы научить пару не только справляться со своими текущими проблемами, но и предоставить им необходимые навыки для обсуждения системных изменений с течением времени.

Способность четко формулировать и согласовывать эти изменения, касающиеся сплоченности и адаптивности, также позволит паре или семье более адекватно справляться со стрессом и другими проблемными вопросами, с которыми они сталкиваются с течением времени. Это важная профилактическая цель, которая выходит за рамки борьбы с текущими и проявляющимися симптомами. К сожалению, эта цель редко достигается в терапии, потому что большинство семей сосредоточены только на уменьшении текущих проблем. В работе с семьями с экстремальными моделями поведения важно ставить скромные, конкретные цели, которые должны быть достигнуты путем небольших изменений, чтобы снизить тревожность до приемлемого уровня, предотвратить экстремальные колебания и помочь семье реализовать умеренные изменения, которые могут сохраняться с течением времени.

Задачей подготовленных рекомендаций является сближение образов «идеальной» и реальной семьи, сформированных у каждого из супругов. Установление баланса между ожиданиями и реальностью в семейной жизни будет являться сдерживающим фактором для развития негативных тенденций

Решение задачи повышения уровня психологического благополучия супружеских отношений целесообразно решать в следующей последовательности:

- обучение партнеров эффективному общению и построению позитивных отношений друг с другом;
- увеличение уровня психологической грамотности супругов;
- развитие адекватных и действенных способов реагирования и решения кризисных и конфликтных ситуаций в браке.

Самостоятельная работа супругов на основании разработанных рекомендации возможна в ходе заключительного этапа, характерного для большинства программ психологического консультирования, включающего традиционно ряд этапов:

- телефонный разговор и формирование начальной гипотезы о ситуации в семье;
- очное интервью, в ходе которого проверяется первоначальная гипотеза. Если гипотеза не подтверждается, формулируется следующая. Если с семьей работает команда психологов, они обсуждают результаты интервью и вырабатывают стратегии и методы вмешательства. Если специалист работает самостоятельно, он переходит к следующему этапу без обсуждения результатов с командой. Методы и стратегии воздействия психолог выбирает самостоятельно;
- объяснение психолога, как он видит семейную проблему (с использованием метода позитивной коннотации);

- предлагается курс семейной терапии, обсуждаются частота и продолжительность сеансов, а также стоимость терапии;
- наконец, семье предписывается выполнение определенных заданий (последний этап первичного приема), которые помогут достичь поставленных целей и решить проблемы.

Основой ролевых конфликтов, базирующихся на различиях в «образе семьи» у супругов, являются, прежде всего, различия в представлениях супругов о семейных ролях как системе функций и обязанностей, обеспечивающих повседневную жизнь членов семьи и тесно связанных друг с другом.

Здесь приведены четыре этапа консультационной работы с семьей по вопросу распределения семейных ролей и обязанностей.

Первый этап. Запись конкретных жалоб супругов. Получение более точных данных об особенностях функционирования данной семьи возможно благодаря информации, которую психолог получит в процессе консультации.

Второй этап. Определение представлений о предпочтительном распределении ролей и обязанностей в семье. Чтобы это было эффективно, каждый супруг должен знать о ролевых ожиданиях и притязаниях своего партнера. Использование методики «Генограмма» на данном этапе поможет выявить модели ролевых отношений и изучить семейные истории супругов. Если проблемы распределения обязанностей в семье связаны с хорошими межличностными отношениями супругов, или, когда время работы с парой ограничено, специальные техники, такие как переговоры, могут помочь в консультировании.

Третий этап. Определение различий между членами семьи. Выяснение представлений партнеров о причинах несоответствий поведения одного ожиданиям другого, а также степени объективности и адекватности этих представлений, будет способствовать достижению понимания и согласия.

Четвертый этап. Разработка стратегии и тактики решения проблемы, включающей в себя определение индивидуальных и общих целей, разработку

планов действий, а также определение ресурсов и возможностей для их реализации.

Программой предлагаются следующие виды упражнений и практических занятий для развития навыков межличностного общения в семье.

Упражнения на честность и открытость, помогающее повысить доверительные отношения.

В здоровых отношениях оба партнёра предельно честны и открыты друг с другом. Они не ждут от своего партнёра умения читать мысли и делятся с ним своими чувствами и переживаниями, открыто говорят о своих желаниях и потребностях. Партнёры берут на себя ответственность за свои действия и слова, используя технику «Я-высказываний». Они избегают негативной критики и переходят к конструктивному диалогу, основанному на взаимном уважении и понимании. Хорошее общение во многом зависит от слушающего партнёра. Активное слушание подразумевает внимательное выслушивание собеседника без перебивания, а затем перефразирование его сообщения. Важно не просто понять смысл сказанных слов, но и уловить чувства говорящего. Когда партнёр осознаёт, что чувствует и чего хочет другой (открытое общение), а когда другой понимает, что его услышали (активное слушание), между ними возникает большее доверие и близость.

Упражнение «перерыв».

Некоторые конфликты могут перейти в «горячую» фазу, если уровень гнева и разочарования повышается. Вместо того чтобы говорить открыто, партнёры начинают обвинять и критиковать друг друга, могут кричать. Вместо того чтобы слушать внимательно, партнёры перебивают друг друга, игнорируют или унижают. Согласно законам психологии, реакция «дерись или беги» подталкивает партнёров к защитной позиции. В таких условиях совершаются поступки и произносятся слова, о которых впоследствии оба сожалеют. Практически невозможно начать продуктивный диалог, который привёл бы к совместному поиску решения. Это период, когда необходим

«перерыв». «Перерыв» даёт паре возможность успокоиться, осознать свои эмоции и потребности, начать продуктивно размышлять над тем, как решить проблему, с которой они столкнулись.

Важным этапом является осознание супругами того факта, что требуется «перерыв». Займитесь чем-то, что поможет вам расслабиться и снять эмоциональное напряжение. Помните, что важнее всего - ваше общее благополучие. Подведите итоги разговора. Примените принципы открытости и активного слушания.

Упражнение «Брачный контракт» или «техника списка».

«Брачный контракт», или «техника списка» – это метод, который используется в психологическом консультировании для помощи супружеским парам в разрешении конфликтов и выработке новых стратегий взаимодействия. Основная цель этого метода - научить супругов лучше понимать ожидания и потребности друг друга, а также согласовать свои действия и приспособиться к поведению партнера в различных ситуациях.

Процесс применения этой техники включает несколько этапов. Сначала психолог предлагает супругам письменно изложить свои ожидания и требования друг к другу, а затем помогает им сделать их максимально конкретными и четкими.

После этого супруги заключают «договор», в котором каждый берет на себя обязательство выполнять определенные действия, которые нужны другому, в обмен на ответные действия со стороны партнера.

Через неделю супруги снова встречаются с психологом для обсуждения того, какие изменения нужно внести в договор и что требуется добавить. В ходе этой встречи они анализируют причины возможных нарушений и рассматривают возможности предотвращения их в будущем.

В некоторых случаях могут использоваться графики освоения новых навыков. Супругам выдаются специальные формуляры, где они должны отмечать частоту своего желаемого или нежелательного поведения в разные дни. На основе этих данных строится график, отражающий процесс освоения



новых навыков решения проблем. Кроме графиков, в качестве альтернативы могут использоваться дневниковые записи.

Разговор по душам с избранником о проблеме доверия в вашей паре.

Один из способов укрепить доверие в отношениях - это открыто поговорить со своим партнером о том, что вас беспокоит. Обсудите с вашим партнером те вопросы, которые вызывают у вас беспокойство, и прислушайтесь к его мнению. Важно создать спокойную атмосферу для такого разговора, найти время, свободное от работы и домашних дел. Сядьте вместе и обсудите свои чувства. Поскольку доверие является ключевым элементом любых отношений, наиболее важным аспектом является честное общение. Такое общение будет способствовать укреплению ваших отношений и поможет вам стать ближе друг к другу.

Попросите избранника делиться всем, что происходит в его жизни. Вместо того чтобы просить своего партнера делиться всем, вы можете предложить ему быть открытым и искренним в общении. Это поможет создать глубокую связь между вами. Ваш партнер должен быть готов делиться деталями своей жизни, включая мелочи, такие как ответ на телефонный звонок. Важно продолжать такое общение до тех пор, пока доверие между вами не будет на должном уровне. В случае возникновения проблем во взаимоотношениях даже незначительные события могут вызвать подозрение и стать причиной конфликтов. Например, если ваш супруг отвечает на телефонный звонок в другой комнате, это может вызвать раздражение у вашего партнера, даже если это просто звонок от коллеги по работе. Таким образом, даже мелочи могут привести к серьезным последствиям, если между вами нет доверия.

Определите причины, провоцирующие недоверие. Чтобы укрепить доверие в отношениях, важно понять причины, которые могут вызывать недоверие. Это могут быть задержки на работе, или возможно, что одна из сторон поддерживает общение с бывшими партнерами и после того как

причина недоверия будет идентифицирована необходимо открыто сказать об этом своему партнеру.

Необходимо помнить, что на восстановление доверия не одномоментный процесс. Восстановление доверия в отношениях может потребовать месяцев и даже лет. Если вы считаете, что ваши отношения стоят усилий, работайте над укреплением доверия и уверенности в вашем партнере. Как и в любом другом деле, устранение недоверия требует усилий и времени.

Помните, что в отношениях должно быть равноправие. В отношениях между мужчиной и женщиной важно поддерживать баланс равноправия. Этот баланс может меняться, например, один партнер может быть более активным и вносить больший вклад в отношения, в то время как другой может быть более пассивным. Однако, благодаря взаимопониманию и доверию между партнерами, этот баланс может быть найден и отношения могут процветать.

Можно сказать, что доверие в отношениях во многом зависит от того, насколько партнеры готовы вкладываться в отношения и прилагать усилия для поддержания их крепости и стабильности. Если вы будете делать это, то создадите комфортную атмосферу в вашей паре и обеспечите себе счастливую и продолжительную совместную жизнь.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование, направленное на изучение влияния «образа семьи» как фактора психологического благополучия супружеских отношений, позволило установить статистически значимые и устойчивые связи между сформированными представлениями и ролевыми ожиданиями супругов («образом семьи») и степенью психологического благополучия и удовлетворенности их браком.

Образ «родительской семьи» и «образ реальной семьи» (актуальный и ретроспективный «образы семьи») у 31% женщин и 28% мужчин характеризуются одинаковым семейным устройством. Этот процент людей

переносит свой прошлый опыт, своё восприятие прошлого в нынешнюю семью. Значит, для этих людей характерно также построение отношений по образу родительской семьи.

Семья, в которой супруги имеют несбалансированный тип семейной системы и наличие негативных моментов в «образе семьи», характеризуется низким уровнем адаптации, низким качеством семейных отношений в целом. Такая семья в меньшей степени способна решать стоящие перед ней задачи, что подтверждает выдвинутую в начале исследования гипотезу о том, что «образы семьи» оказывают значительное влияние на уровень благополучия семейных отношений.

На основании проведенного исследования, были разработаны рекомендации по укреплению психологического благополучия супружеских отношений, повышению навыков позитивного общения, активного слушания, пониманию эмоционального состояния партнера, умению слушать и слышать супруга, адекватно реагировать на возможные трудности во взаимоотношениях супругов, что позволит обеспечить сближение образов «идеальной» и реальной семьи, являющиеся залогом благополучия семейных взаимоотношений.

## Заключение

В ходе теоретического анализа литературы мы обобщили и систематизировали существующие исследования в области семейной психологии.

В ходе исследования рассмотрено понятие «образ семьи», его формирование и влияние на благополучие семейных отношений. Факторы, влияющие на формирование этого образа, включают региональные особенности, социальное окружение и семейную ситуацию. «Образ семьи» определяется как индивидуальное восприятие семьи человеком, отражающее связи и отношения между ее членами, проявляющееся в моделях поведения и распределении ролей. Формирование «образа семьи» влияет на удовлетворенность браком и уровень благополучия в семейных отношениях. Несовпадение «образов» может привести к конфликтам и нарушению семейных отношений.

Эмпирическое исследование позволило выделить факторы, наиболее влияющие на семейное благополучие, а также определить степень их влияния по отдельным категориям респондентов. В ходе исследования было установлено, что образ семьи - это сложное и многогранное понятие, которое включает в себя представления о структуре семьи, ролях и функциях ее членов, а также о желаемых отношениях между ними.

Образ семьи формируется под влиянием различных факторов, включая культурные и социальные нормы, личный опыт, представления о семье родителей и пр.

Негативный образ семьи может привести к проблемам в семейных отношениях, таким как конфликты, непонимание, неудовлетворенность отношениями и т.д.

Для улучшения семейных отношений важно работать над положительным образом семьи, формировать позитивные представления о семье и стремиться к их реализации в реальной жизни.

В рамках исследования были выявлены основные компоненты позитивного образа семьи, такие как понимание и уважение между членами семьи, взаимная поддержка и помощь, совместное решение проблем и пр.

В ходе анализа данных установлено наличие достаточно тесной обратной связи между факторами благополучия супружеских отношений и степенью совпадения реального и идеального «образов» семьи. Кроме того, проведенный в ходе исследования регрессионный анализ позволит сформулировать вид уравнения регрессии, позволяющей количественно оценить взаимосвязь указанных выше факторов.

Разработанные в ходе исследования рекомендации для формирования позитивного образа семьи позволяют проводить работу по развитию коммуникативных навыков, разрешению конфликтов, улучшению взаимопонимания и поддержки в семье.

Несмотря на рост числа исследований «образа семьи», многое в этой области все еще остается неизученным: содержание «образа семьи» в многодетных и неполных семьях, воздействие прародителей на формирование «образа семьи» и ряд других моментов. Полученная в ходе исследования информация об «образе семьи» может быть полезной для специалистов, изучающих совместимость супругов и поиск потенциальных брачных партнеров. Результаты исследования могут стать основой для просветительской работы по вопросам стратегий и тактик эффективного личностного развивающего взаимодействия. Результаты исследования могут использоваться в лекционных курсах по психологии семьи, а также другим направлениям.

Исследования «образа семьи» остаются актуальными, но многие аспекты все еще остаются мало изученными. Информация об «образе семьи» и его влиянии на благополучие супружеских отношений может быть полезна специалистам по семейной совместимости и поиску потенциальных партнеров.

## Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности // Психология личности и образ жизни. М. : Просвещение, 2007. 321 с.
2. Агеева И. А., Бондаренко Ю. С., Киселева О. В. Воспитание детей в семьях, принадлежащих к различным этническим общностям // Семейная психология и семейная терапия, 2005, № 1, с. 34-43.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2001. 288 с.
4. Айгумова З. И. Психология биэтнических семейных отношений. М. : Прометей, 2016. 144 с.
5. Бурмистров М., Бурмистрова Е. Современная семья. Психология отношений, М. : Дарь, 2016, 544 с.
6. Быкова А. А. Самостоятельный ребенок, или как стать ленивой мамой. М. : Эксмо, 2019. 272 с.
7. Васягина Н. Н. Самосознание матери: структурно-содержательный анализ: монография. Екатеринбург : УрГПУ, 2007.
8. Вассерман Л. И., Горьковая И. А., Ромицына Е. Е. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике. СПб.: Из-во «Речь», 2004. 256 с.
9. Винникотт Д. В. Все мы родом из родительского дома. Записки психоаналитика, СПб. : Питер, 2020. 288 с.
10. Гальперин П. Я. Введение в психологию. М. : Директ Медиа, 2008. 275 с.
11. Грибач С. В. Образ семьи в языковом сознании русских (гендерный аспект): Дис. канд.филол.наук: 10.02.19, М., 2005, 252 с.
12. Дружинин В. Н. Психология семьи: 3-е изд. СПб.: Питер, 2006. 176 с.

13. Докучаева С. О. Влияние родительской семьи на построение супружеской семьи в следующем поколении // Психологическая наука и образование, 2004, №3.

14. Дмитриева Н. Ю. Детская психосоматика. Почему болеют наши дети. Изд. 12-е. Ростов н/Д: Феникс, 2020. 152 с.

15. Ермолаева М. В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: Учебное пособие. М. : Издательство Московского психолого-социального института, 2004. 280 с.

16. Завалова Н. Д., Ломов Б. Ф., Пономаренко В. А. Образ в системе психической регуляции. М.: «Наука», 1986. 172 с.

17. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений СПб. : Питер, 2009. 576 с.

18. Ильинский С. В. Факторы психологического благополучия семьи // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». 2017. № 1 (21). С. 76 - 92.

19. Ильинский С. В., Дубовских О. В. Влияние образа семьи супругов на их удовлетворенность браком // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». 2015. № 1 (17). С. 138 - 151.

20. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М. : Гардарики, 2005. 320 с.

21. Крайг Г. Психология развития. СПб. : Питер, 2005. 940 с.

22. Карпинский К. В. Психология жизненного пути личности: Учебное пособие для студентов вузов. Гродно : ГрГУ, 2002. 167 с.

23. Кудинов С. И. Психодиагностика личности: учебн. Пособие. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. 270 с.

24. Кулиш О. Г. Образ благополучной и неблагополучной семьи у детей разного психологического возраста //Материалы Всероссийской научной конференции «Психологические проблемы современной российской семьи». В 2-х частях. - Часть 1/ под общей редакцией доктора псих.наук В. К. Шабельникова и кандидата псих, наук А.Г. Лидерса. М. : 2003. 328 с.

25. Корнилова Т. В., Смирнов С. Д., Григоренко Е. Л. Факторы социального и психологического неблагополучия подростков в показателях методик стандартизированного интервью и листов наблюдения // Вопросы психологии, 2001. № 1. С. 107-122.
26. Макаренко А. С. Книга для родителей. СПб. : Издательство «Питер», 2019. 352 с.
27. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2020. 538 с.
28. Мартынюк И. О. Проблемы жизненного самоопределения молодежи. Киев : Наукова Думка, 1993. 116 с.
29. Мерзлякова С. В. Семья в системе ценностных ориентаций современной молодежи. Астрахань : ИД «Астраханский университет», 2011. 116 с.
30. Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма [Электронный ресурс. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2016. – 459 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88065.html>. – ЭБС «IPRbooks».
31. Меренков А. В. Социология стереотипов Екатеринбург: Изд-во Урал. Гос. ун-та им. А.М. Горького, 2001. 292 с.
32. Мишина Т. Н. Особенности гендерных различий в представлениях о ценности семьи у современной молодежи. М., 2004. 324 с.
33. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье. М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. 240 с.
34. Морозова Г.Б. Психологическое сопровождение организации и персонала. – СПб.: Речь, 2006. – 400с.
35. Николаева Э. Ф. Возрастная психология [Электронный ресурс]: электрон. учеб. пособие / Э. Ф. Николаева, Л. Ф. Чекина, Е. А. Денисова; ТГУ; Гуманит-пед. ин-т; каф. "Теоретическая. и прикладная психология". ТГУ. Тольятти: ТГУ, 2017. 91 с.
36. Обозов Н. Н. Межличностные отношения. Л. : Изд-во ЛГУ. 1979.



37. Пухова Т.И. Шесть кукол. Психологический анализ режиссерской игры в «семью» у дошкольников. Москва-Обнинск: Изд-во Принтер, 2000.
38. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. М. : Из-во МАРТ, 1996. 336 с.
39. Повх Ю. А., Филиппова Е. В. Образ отца и представление о будущем у младших подростков // Материалы Второй всероссийской научно-практической конференции «Другое детство». М.: МГППУ, 2009.
40. Прохорова О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов. М. : Издательство Юрайт, 2020. 152 с.
41. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : Издательство Московский психолого-социальный институт, 2000. 304 с.
42. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др.; Под ред. Е. Г. Силяевой. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 192 с.
43. Пучкова Г. В. Теоретические основы психологического исследования: учеб. пособие. Тольятти: ТГУ, 2013. 183 с.
44. Рено Ж. Исцеление воспоминанием. М. : Эксмо, 2017. 528 с.
45. Ростовская Т. К. Семья в системе социальных институтов общества: учебное пособие для вузов. М. : Издательство Юрайт, 2020. 299 с.
46. Романин А. Н. Практическая психология и психотерапия. М. : Проспект, 2013. 700 с.
47. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2010. 713 с.
48. Рыжкова А. В. Образ семьи у детей дошкольного возраста и их родителей // Дис. канд.психол.наук: 19.00.13, СПб, 2009. 216 с.
49. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М. : Педагогика-Пресс, 1992. 192 с.

50. Седракян С. А. Психология семьи: ролевой подход [Электронный ресурс] / Седракян С.А. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Когито-Центр, 2019. – 298 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88105.html>. – ЭБС «IPRbooks».
51. Семенова В. В. Качественные методы: Введение в гуманистическую социологию. М. : Добросвет, 1998. 292 с.
52. Сергиенко Е. А., Пугачева А. Н. Представление гендерной роли у девушек, выросших в семье и в детском доме // Мир детства. 2002. № 3. С.40-47.
53. Сысенко В. А. Супружеские конфликты. М. : «Мысль», 1989.
54. Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса. СПб. : Питер, 2021. 480 с.
55. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. М., 2006.
56. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / сост. В.М. Астапов // Тревога и тревожность: хрестоматия. СПб. : 2008. С. 85-99.
57. Терехина С. А. Образы родительской и будущей семьи у девочек-подростков с делинквентным поведением. Дисс...канд. псих. наук. М., 2006, 147 с.
58. Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост. М., 2006.
59. Фомичева Л. Ф. Образ родителей и представленность отношений с ними у подростка // Психологическая наука и образование. 2005. № 3. С. 19-25.
60. Харчев А. Г. Социология семьи: проблемы становления науки. М.: ПИК, 2003. 339 с.
61. Хоментаскас Т. Семья глазами ребенка. М.: Педагогика, 1989.
62. Целуйко В. М. Психология современной семьи. М.: ВЛАДОС, 2011.

63. Чернявская В. С., Силич А. А. Образ семьи у детей дошкольного возраста из семей разных типов // Концепт. 2015. № 06 (июнь). ART 15221. 0,4 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/15221.htm>.
64. Шахманова А. Ш. Воспитание детей-сирот дошкольного возраста. /Под ред. С.А.Козловой. М. : Издательский центр «Академия», 2005. 192 с.
65. Шапиро А. З. Понятийный аппарат современной семейной терапии. // Семейная психология и семейная терапия. 1998. № 2. С. 97-104.
66. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии: Руководство / Пер. с англ. А.З. Шапиро. М.: «Класс», 1997. 336 с.
67. Шинина Т. В, Холодова Е. И. Социально-психологическая устойчивость семьи в современной России. М. : Дашков и КО, 2019. 342с.
68. Шульга Т. И. Психологическое сопровождение семьи, М: Юрайт67, 2020. 142 с.
69. Шульц Д. П. История современной психологии. СПб. : Изд-во «Евразия», 2002. 532 с.
70. Шнейдер Л. Б. Семейная психология. М., 2014.
71. Шутценбергер А. Синдром предков. М. : Издательство Института Психотерапии, 2005. 256 с.
72. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. СПб. : Питер, 2008. 672 с.
73. Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. Изд. 2-е, испр. и доп. СПб. : Речь, 2006, 352 с.
74. Юнг К. Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души / Пер. с нем. М.: Канон, 1994.
75. William V. Pinsof, Jay L. Lebow Family Psychology. The art of the Science. Oxford University press, 2005.
76. Bower M. Family Therapy in Clinical Practice. New York, 1993.

77. Schwartz R. Family therapy. Concepts and Methods. Fifth Edition. Pearson Education Inc., 2001.

78. Kelly McDaniel. Mother Hunger: How Adult Daughters Can Understand and Heal from Lost Nurturance, Protection, and Guidance.

79. Reder P., Duncan S., Lucey C. Studies in the assessment of parenting. L.: Routledge, 2003.