СОДЕРЖАНИЕ

Введение……..……..…….…….....3

Глава 1. Теоретические основы исследования благополучия семьи……..6

1.1. Феномен семейного благополучия в отечественной и зарубежной психологии……..6

1.2. Социальные и психологические факторы семейного благополучия……....10

Выводы по первой главе……..….25

Глава 2. Эмпирическое исследование факторов семейного благополучия..26

2.1. Организация и методы исследования ……..…26

2.2. Анализ социально-психологических факторов семейного благополучия ……..…….…….....39

2.3. Программа по оптимизации семейного благополучия ……..44

Выводы по второй главе ...……....80

Заключение……...……..…..82

Список литературы…….…….. .85

Приложение 1 ..……...…….91

Приложение 2 …….……...…..93

Приложение 3 ……...……...……...97

Приложение 4 …….……..…103

Приложение 5 ..……..108

Приложение 6 …….…..…110

Приложение 7 …….…..…113

Введение

Актуальность исследования обусловлена сложностью феномена семейного благополучия, его неоднозначностью, наличием объективных и субъективных составляющих семейных отношений. Также в последнее время участились обращения супругов к семейным консультантам, участились конфликты и разводы, что свидетельствует о высокой степени значимости для членов семьи субъективной составляющей семейного благополучия, их внутреннего самочувствия и удовлетворенности отношениями в семье. Однако на данный момент наука не предоставляет глубокого изучения феномена благополучия семьи, а современные взгляды на факторы благополучия рассматриваются с различных, противоречащих друг другу позиций.

Цель исследования — изучить социально-психологических факторов семейного благополучия.

Объект исследования — семейное благополучие как социально-психологический феномен.

Предмет исследования — социально-психологические факторы благополучия семей.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что уровень семейного благополучия определяется комплексом факторов социального и психологического благополучия, к числу которых относятся гармония супружеских и детско-родительских отношений, удовлетворение потребностей всех членов семьи, социальный статус семьи.

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы выделены следующие задачи:

1. Изучить феномен семейного благополучия в отечественной и зарубежной психологии;

2. На теоретическом уровне выявить социальные и психологические факторы семейного благополучия;

3. Исследовать социально-психологические факторы семейного благополучия

4. Дать методические рекомендации по развитию семейного благополучия

Теоретико-методологическую основу нашего исследования составили следующие положения: при рассмотрении феномена благополучия мы опирались на положения гедонистов Д. Канемана, Н. Бредберна, Э. Динера. Они выделяли благополучие через уровень положительных эмоций и реализацию внутреннего потенциала личности в семье, рассматривая благополучие в терминах удовлетворенности-неудовлетворенности. Мы также включили в нашу работу компоненты благополучия К. Рифф, измеряющие все сферы жизнедеятельности человека.

При рассмотрении психологических факторов семейного благополучия мы взяли за основу работы В.С Торохтий, Л. Савинова, П. Куттера и Т.А. Гурко, которые выделили характер и степень выполнения социальных и индивидуальных функций супругами, степень удовлетворенности и согласованности супругов, понятия успеха супружества и здоровой семьи через призму благополучия и неблагополучия. При исследовании социальных факторов семейного благополучия обратились к Е.В. Бенко, Динер Е., писавших о внешнем взаимодействии с социумом, окружающей средой, включении в социальное благополучие компонента, описывающего материальное положение семьи, количество детей, условия проживания, состояние здоровья, то есть, объективные факторы.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга методов:

- обзорно-аналитические и теоретические (анализ литературы и ее систематизация);

- для исследования социальных факторов семейного благополучия использовали анкетирование, шкала субъективного благополучия М.В. Соколовой, методика для изучения социализированности личности обучающегося М.И. Рожкова.
- для исследования психологических факторов семейного благополучия мы использовали опросник «Взаимодействие родитель — ребенок» И.М. Марковской, тест-просник удовлетворенности браком В.В. Столина, методику изучения самооценки школьников Дембо-Рубинштейн.
- математико-статистические методы (факторный анализ).

Научная новизна исследования заключается в комплексном анализе социально-психологических факторов семейного благополучия с учетом супружеских, детско-родительских отношений, а также социально-экономических условий семьи. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов для оптимизации супружеских отношений с помощью рабочей тетради.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит библиографию из 64 наименований, в том числе на иностранном языке, приложений. Объем работы составляет 113 страниц. В работе результаты исследования отражены в диаграммах, схемах, таблицах.

Глава 1. Теоретические основы исследования благополучия семьи

В данной главе мы рассмотрим феномен семейного благополучия в отечественной и зарубежной психологии, гедонистический и эвдемонический подходы к его рассмотрению. Также будут рассмотрены факторы социального и психологического благополучия семьи и их взаимосвязь. Мы также исследуем возможные негативные факторы семейного неблагополучия.

1.1. Феномен семейного благополучия в отечественной и зарубежной психологии

Проблема психологического благополучия является одной из наиболее популярных предметов современных исследований. Оно также занимает одно их ведущих мест в ранге жизненных ценностей. С другой стороны, семейные ценности в России переживают глубокие перемены, порой не способствующие установлению в семье и обществе социального согласия и стабильности.

Определение благополучия семьи, как удовлетворение потребностей каждого члена семьи, исполнение ими своих функций, является распространенным положением, однако с позиции разных семей данное понятие может рассматриваться иначе.

Чтобы дать определение семейному благополучию, нам необходимо определить, что мы понимает под семьей.

Семья является важным феноменом, который сопровождает человека в течение его жизни. Семья — это первая социальная группа, с ее помощью человек приобщается к ценностям культуры, развивает личность и осваивает социальные роли. Существует множество подходов к изучению семьи, множество определений, которые можно встретить в научной литературе.

А.Я. Варга выделяет понятие «семейная система», которую она характеризует как группу людей, связанную общим местом проживания, совместным хозяйством и взаимоотношениями [16].

А.В. Черников определил семью как самоорганизующуюся систему, чей источник преобразования системы находится внутри нее самой [13].

Определение А.В. Мудрика говорит о том, что семья — это основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью, которой присущи совокупность норм, санкций и образцов поведения, регламентирующих взаимодействие супругов, родителей, детей между собой [36].

Понятие «семья» характеризует сложную систему взаимоотношений супругов, их детей, других родственников, поэтому мы приняли определение семьи, данное А.Г. Харчевым: «Семья — это исторически конкретная система взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми; это малая социальная группа, члены которой связаны брачными и родительскими отношениями, общностью быта и взаимной моральной ответственностью» [18].

Чтобы понять его сущность и дать определение, нам необходимо рассмотреть понятие «благополучие». Благополучие, удовлетворенность и субъективное счастье связано с именами К.Рифф, Э. Динера, Н. Бредберна в ходе исследований позитивной психологии в конце XX века [64].

Определяют два основных подхода к изучению вопроса о благополучии — гедонистический (Э. Динера, Н. Бредберн) и эвдемонический (К. Рифф). Гедонистический подход основан на восприятии благополучия человеком, оценивается как уровень пережитого человеком счастья, положительных эмоций, удовлетворенности. Человек стремится к достижению удовольствия, избегает неудовольствия. Удовольствие рассматривается как телесное удовлетворение, удовлетворение от достижения свои целей. Иными словами,

благополучие рассматривается с позиции конкретного субъекта, без учета его взаимоотношений в социуме.

Второй подход говорит о благополучии как о реализации внутреннего потенциала в результате осмысленности жизни [45]. Подход основан на соответствии социального запроса и соответствии индивида данному запросу. В данном случае реализация потенциала может быть представлена как одна из ведущих потребностей человека в самоактуализации. Данный подход не принимает во внимание другие факторы, влияющие на благополучие, а значит, также, не может являться определяющим для нашего исследования.

В.А. Гейль считал психологическое благополучие явлением целостным и субъективным, имеющим огромное значение для человека и связанным с базовыми человеческими ценностями, понятиями счастья и счастливой жизни [21]. Американский психолог Н. Бредбери выдвинул феномен психологическое благополучие. Он определял его как баланс между двумя комплексами эмоций, которые накапливаются в течение жизни — позитивными и негативными. Дальнейшему исследованию феномена способствовал Э. Динер, введя понятие «субъективное благополучие», которое по его мнению, состоит из трех компонентов: удовлетворение, комплекс приятных и неприятных эмоций.

Опираясь на исследования Н. Бредберна, американская исследовательница К. Рифф разработала структуру благополучия, выделив шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост. Которая также коррелирует с понятие здоровой личности, включая не только отсутствие болезней, физических дефектов, но и состояние полного социального, умственного и физического благополучия.

В России семейное благополучие не было рассмотрено детально, подходы к его рассмотрению отличаются от традиционного понимания.

Например, А.В. Воронина берет во внимание не только аспекты удовлетворенности жизнью и личностный рост, а интегрирует понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье», считая их соподчиненными [6].

Наиболее распространенными определениями благополучия можно считать следующие. И.В. Заусенко определяет психологическое благополучие как направленность личности на позитивное функционирование [19]. Т.Н. Сенгеева определяет психологическое благополучие через особенности совладения со стрессами и выработкой стратегий по их преодолению [47].

Таким образом, все ранее выделенные определения благополучия не рассматривали его как целостной компонент, на которое может повлиять не только общее эмоциональное состояние, стрессы и самооактуализация, но и взаимодействие с окружающими, с окружающей средой.

Мы берем за основу нашего исследования гедоническое направление Д. Канемана, Н. Брелберна, Э. Динера, при котором благополучие рассматривается в терминах удовлетворенности-неудовлетворенности, включив в него структуру благополучия К. Рифф. Таким образом, мы изучаем его в комплексе. Именно показатели удовлетворенности — неудовлетворенности важны при выявлении благополучия — неблагополучия, которые измеряют все сферы деятельности человека, соответствующие компонентам благополучия К. Рифф. В данную структуру обоснованно входит семья как социальное окружение, как среда обитания каждого человека, которая является источником развития личности [62].

Исходя из этого, удовлетворенность одного члена семьи не определяет удовлетворенности всей семейной системы. Рассматривая семью как источник семейного благополучия, мы полагаем, что человек удовлетворяет в ней не только свои потребности, но и потребности членов семьи.

Однако сложность семьи как системы, как общности людей разного пола, возраста, социальной и профессиональной принадлежности приводит к сложности выделения понятия семейного благополучия.

Понятие семейного благополучия раскрывает широкий спектр реальных противоречий членов семьи в отношении удовлетворения их потребностей. Часто данные потребности являются разнонаправленными, они сталкиваются, являясь основой разногласий.

Семейное благополучие рассматривается как обобщенный показатель, соответственно, нам важно определить, какие факторы существенно влияют на его уровень. Так как мы рассматриваем семейное благополучие через интеграцию социального и индивидуального благополучия, мы считаем необходимым раскрыть данные понятия.

1.2. Социальные и психологические факторы семейного благополучия

Для исследования семейного благополучия и выявления его факторов используют различного рода показатели. Согласно Л. Савинову семейное благополучие включает характер и степень выполнения социальных и индивидуальных функций супругами, степень удовлетворенности супругов отношениями [47]. П. Куттер считал, что успех супружества оценивается степенью того, насколько в нем достигаются поставленные членами семьи цели, общие и индивидуальные [33].

Семейное благополучие коррелирует с понятием здоровой семьи. Здесь мы рассматриваем критерии здоровья семьи В.С. Торохтий:

- сходство семейных ценностей,
- функционально-ролевая согласованность,
- социально-ролевая адекватность,
- эмоциональная удовлетворенность
- устремленность к семейному долголетию [53].

Рассматривая особенности их проявления, мы выделяем сходство или различие семейных ценностей, единство или разногласие взглядов и отношений к нормам, правилам семейной жизни. Первые определяют семейное благополучие, второе — неблагополучие. На сегодняшний день мы сталкиваемся с поляризацией ценностных ориентаций, интересов и убеждений среди членов семьи, оказывающих разрушающее воздействие на семейные взаимоотношения.

Функционально-ролевая согласованность представляет собой механизмы взаимодействия в семье — взаимопомощь, взаимопонимание, взаимодоверие. В семье как в системе устанавливается стабильность [14].

Социально-ролевая адекватность обуславливается ролями в семье, согласованностью семейных ожиданий. Каждый член семьи находится в положении, определяющем его роли, которые необходимо выполнять. В отце видят лидера, добытчика, в женщине — мать, хозяйку. Однако в ходе усвоения социального опыта все чаще человек вступает в конфликт между личностью и ожидаемой ролью в семье, что напрямую отражается на семье, характере взаимоотношений в ней, нарушая баланс.

Эмоциональная удовлетворенность достигается при условии принятия и уважения членами семьи друг друга. Эмоциональная связь внутри семьи также обеспечивается совместной деятельностью, нацеленной на один результат. Основными факторами, способствующими к достижению эмоциональной удовлетворенности, являются:

- уровень образования,
- мотивы заключения брака,
- характер супружеских отношений,
- один стиль воспитания детей [53].

Отсутствие противоречий в данных факторах семейной жизни способствуют снижению риска возникновения конфликтных ситуаций, ведущих к дезорганизации семьи.

Семейное долголетие подразумевает под собой общие цели, совместное их планирование и достижение. При этом учитываются потребности и интересы семьи, а соответственно каждого ее члена. При отсутствии совпадений потребности или интересов возникает разобщенность [15].

Психологическое благополучие супругов

Характер супружеских отношений также рассматривается с точки зрения эффективности выполнения семьей своих функций, включая такие параметры как структура семьи, стадии развития семьи и ролевые установки. Данные особенности супружеских отношений оказывают влияние на степень эмоционально-психологического благополучия семьи [9].

Удовлетворение потребностей напрямую отражает выполнение семьей своих функций. Например, физиологические потребности соотносятся с хозяйственно — бытовой и сексуально — эротической функцией.

У каждого человека своя иерархи потребностей. Мы берем за основу классификацию потребностей А. Маслоу. Согласно классификации, у человека с рождения появляются и сопровождают семь классов потребностей:

- физиологические (органические потребности),
- потребности в безопасности,
- потребности в принадлежности и любви,
- потребности уважения (почитания),
- познавательные потребности,
- эстетические потребности,
- потребности в самоактуализации [39].

Неудовлетворение потребностей влияет на развитие каждого члена семьи, приводит к низкой самооценке и неспособности к социализации.

Здесь стоит упомянуть, что при удовлтеворении данных потребностей мотивация и психологическое благополучие находятся на высоком уровне [16].

Продолжая нашу мысль о функциях как о факторах удовлетворенности семьи, выделяют следующие типы:

- Воспитательная функция, которая предполагает не только коммуникацию с детьми, их воспитание, но и удовлетворение индивидуальных потребностей в отцовстве и материнстве;
- Хозяйственно-бытовая функция — удовлетворение материальных потребностей членов семьи (в пище, крове и т.д.), обеспечение здорового образа жизни. В семье идет восстановление затраченных сил.
- Эмоциональная функция, через которую члены семьи удовлетворяют свои потребности в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите. Данная функция позволяет поддерживать эмоциональное состояние членов семьи, содействует их психическому здоровью.
- Функция духовного (культурное общения) — удовлетворение потребностей в проведении досуга, взаимном духовном обогащении. В ходе выполнения данной функции происходит духовное развитие членов общества.
- Функция первичного социального контроля, обеспечивающая выполнение членами семьи социальных норм, эффективность контроля определяет уровень удовлетворенности.
- Сексуально-эротическая функция — удовлетворение сексуально-эротических потребностей членов семьи, обеспечивание биологического воспроизводства общества [61].

Распределение ролей также неизменно сопровождает семью в течение ее жизни — молодая семья, семья с ребенком, стареющая семья. Так, С.В. Ковалев выделяет систему супружеских ролей в соответствиями с функциями семьи, считая, что функционально-ролевая согласованность супругов является основой для семейного благополучия.

Говоря о ролевой согласованности супругов, мы приводим список ролей С.В. Ковалева:

- Ответственный за материальное обеспечение семьи. Данная роль подразумевает обеспечение семьи необходимым, поддержку уровня благосостояния.
- Хозяин — хозяйка. При реализации этой роли муж или жена приобретают продукты, готовят пищу, создают уют, наводят чистоту и порядок и т.д.
- Ответственный за поддержание родственных связей. Сюда относится участие в семейных ритуалах и церемониях, организация общения с родственниками и помощь социальному становлению членов семьи.
- Организатор семейной субкультуры. Член семьи, присваивающий себе роль, формирует у других определенные культурные ценности, разнообразные интересы и увлечения.
- Организатор развлечений берет на себя ответственность за организацию досуга семьи.
- Семейный психотерапевт. Роль требует налаженной коммуникации со всеми членами семьи, тогда исполняющий роль осуществляет действия по решению личностных проблем каждого в семье.
- Любовный партнер. Роль определяет активность партнера в интимной сфере жизни.
- Ответственный по уходу за младенцем. Роль заключается в обеспечении ребенка в первый год-полтора его жизни физическим и психологическим комфортом.
- Воспитатель. В ходе исполнения роли член семьи ответственен за формирование личности ребенка более старшего возраста [34].

По К. Киркпатрику существует три основных вида супружеских ролей:

- традиционные,
- товарищеские,

- партнерские [35].

Традиционные роли в семье предполагают, что жена ответственна за рождение и воспитание детей, создание и поддержания дома, обслуживание семьи, подчинение собственных интересов интересам мужа, зависимость от мужа, терпимость к ограничениям. Муж в данном виде ролей отвечает за преданность жене и детям, экономическую безопасность, защиту семьи, контроль, принятие важных решений, эмоциональную благодарность жене за ее подчинение, обеспечение алиментов при разводе.

Товарищеские роли диктуют, что жена должна сохранять внешнюю привлекательность, обеспечивать моральную поддержку и удовлетворять мужа в интимной сфере, поддерживать социальные контакты, полезные для мужа, быть интересным собеседником мужу и гостям, организовывать досуг. Муж, в свою очередь, восхищается женой, обеспечивает необходимым, проводит с ней время.

В партнерских ролях, эгалитарной семье, обязателен экономический вклад в семью как мужа, так и жены, они разделяют общую ответственность за детей, оба выполняют домашние обязанности. Муж принимает равный статус жены и соглашается с ее равным участием в принятии решений [36].

На сегодняшний день наблюдается смешение черт традиционной и эгалитарной семьи, обмен ролями между супругами. Но при всем многообразии вариаций распределения ролей еще Т.А. Гурко отметила важность согласованности супругов, тогда мы можем говорить об удовлетворенности или неудовлетворенности супругов.

Р. Даймонд считает, что семейное благополучие возрастает в соответствии с мерой согласованности у субъекта своих ролевых представлений и представлений о своих качествах личности (возможности выполнять соответствующую роль). Несогласованность ролей в браке препятствует достижению семейной гармонии. Например, если жена хочет выступать в роли главы семьи, но муж с этим не согласен, считая, что жене пристала роль

домохозяйки. Если супруги не найду компромисс, они будут бороться за роль главы семьи или расстанутся.

С.В. Ковалев также писал, что роли в семье должны быть не сколько согласованы, сколько взаимодополняемы (если муж «домашний мудрец», то другой член семьи - «восторженный почитатель») [44].

Мы считаем целесообразным рассматривать роли с точки зрения их согласованности между супругами и степенью удовлетворенности ими. Согласованность ролевого поведения супругов во много зависит от их ожиданий касательно партнера. Если ожидания совпадают, мы говорим об их согласованности или комплиментарности. Теория комплементарности, предложенная Р. Винчем заключается во взаимодополняемости потребностей партнеров, то есть мы говорим и о сходстве членов семьи друг с другом по многим характеристикам, но и сходство в различиях.

Среди ролевых ожиданий выделяют:

- Партнер, ориентированный на равноправие: ждет равных прав и обязанностей;
- Романтический партнер: ищет душевного согласия, стремится создать крепкие любовные узы; чувствует себя обманутым, если сталкивается с отказом поддержать его любовные игры;
- Родительский партнер: заботится и воспитывает партнера, который занимает «детскую» позицию;
- «Детский» партнер: привносит спонтанность, непосредственность, радость в отношения, но склонен к проявлению слабости и беспомощности;
- Рациональный партнер: контролирует эмоции, следует правилам; он ответственен и трезв в оценках, но может ошибаться в определении переживаний своего партнера;
- Товарищеский партнер: ищет спутника, товарища, друга, с которым он может разделить повседневные хлопоты, прожить жизнь. Он не

претендует на романтическую любовь, принимает семейные тяготы как неизбежные обязанности;

- Независимый партнер: сохраняет в отношениях дистанцию со своим партнеров, избегает излишней итимности в отношениях, ждет уважения к своим требованиям [54].

Партнерские комбинации на основе выделенных ожиданий вполне могут дополнять друг друга. Независимый партнер может вступить в брак с рациональным партнером, выбрав ход развития отношений, четко следуя ему. Родительский партнер будет счастлив, построив отношения с «детским». Однако изначально заложена конфликтность в браке между романтическим партнером и независимым [10].

Таким образом, мы полагаем, что факторами психологического благополучия супругов являются:

- удовлетворение потребностей всех членов семьи;
- ролевая согласованность супругов.

Подводя итог, мы можем сказать, что супружеские отношения играют важную роль при оценке уровня удовлетворенности или неудовлетворенности семьей. Оценка осуществляется по двум взаимосвязанным показателям — эффективность выполнения функций семьи и согласованность семейных ролей.

Психологическое благополучие ребенка

Семья играет основную роль в формировании и развитии личности, ее нравственности, жизненных принципов ребенка. Семья поощряет и препятствует, удовлетворяет и пресекает потребности ребенка, в целях обеспечения его безопасности, самореализации, благополучия.

Детское благополучие является частью благополучия семьи, неудовлетворенность детей влияет на общую семейную неудовлетворенность, а неудовлетворенность родителей супружескими отношениями влияет на ребенка.

Во многом детское благополучие зависит от старших членов, родителей.

Существует прямая взаимосвязь воспитательной деятельности родителей и детей. Значение семейного воспитания велико — семья является первым социальным институтом ребенка, важным фактором личностного, интеллектуального и духовного развития человека [11].

А. Адлер описал неблагоприятные ситуации детства, которые были связаны с родительским воспитанием, формирующим ошибочные представления о жизни, о себе, своих возможностях, его взаимоотношениях с обществом, что влияет на развитие адекватной самооценки, веры в себя, приводит к стрессу и неудовлетворенности [49].

Таким образом, мы говорим о родительском влиянии на развитие ребенка, его качеств, которое влечет за собой определенные трудности. Когда ребенок агрессивен, неспокоен, малоактивен, ему не удается вступить в контакт и наладить взаимоотношения с другими детьми, у него отсутствуют навыки общения и взаимодействия с коллективом, которые, будучи неуверенным, ему становится все сложнее сформировать — он редко принимает участие в мероприятиях, играх. Таким образом, потребность в общении не удовлетворяется.

Д. Баумринд считает, что уровень контроля и эмоциональной насыщенности влияют на благополучие ребенка, его восприятие родителей и себя [61].

Таблица №1

Влияние стиля воспитания на личностное развитие детей

Родитель	Дети
Авторитетный: инициативный, общительный, с высоким уровнем контроля; поощряет самостоятельность детей; теплые отношения с детьми	Социально адаптированные, уверенные в себе, способные к самоконтролю, с высокой самооценкой.
Авторитарный: высокий уровень контроля, ожидание выполнения своих	Раздражительные, склонные к конфликтам, замкнуты, боязливы,

требований; отношения с детьми холодные отстраненные, редкое общение с детьми, жесткие правила	угрюмы.
Либеральный: низкий уровень контроля, теплые отношения, слабо регламентируемое поведение ребенка, открытое общение с детьми; инициатор коммуникации — ребенок	Импульсивные, агрессивные, непослушные, нетребовательны к себе.
Безразличные родители (дополнение Э. Маккоби, Дж. Мартин): низкий уровень контроля, холодные отношения, отсутствие ограничений, безразличие к детям	Девиантное поведение

Если данные потребности в общении не удовлетворяется, значит, уровень удовлетворенности снижается.

Используя классификацию Д. Баумринд, мы можем утверждать, что благополучие ребенка поддерживается в случае наличия в родительском отношении умеренного контроля, требовательности, коммуникации и эмоциональной поддержки [61].

Психологическое благополучие ребенка имеет куда большее значение, чем благополучие взрослого, поскольку оно формирует личность ребенка — обеспечивает высокую самооценку, самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт.

Психологическое благополучие ребенка достигается в семье, в которой родители, выполняя свои функции, удовлетворяют потребности ребенка. К врожденными базовым потребностям ребенка первых лет жизни относят: потребность в безопасности, эмоциональные потребности, когнитивные потребности. Удовлетворение потребности в безопасности полностью зависит от окружающих взрослых. Эмоциональные потребности ребенка заключается в хорошем отношении к нему, постоянном взаимодействии с окружающими. Нужно отметить, что эмоциональные потребности в ранних годах связаны с потребностью в безопасности — «я защищен — я доволен». С возрастом

эмоциональные потребности усложняются по мере того как ребенок осознает себя как личность, ожидая любви, принятия, уважения. Удовлетворенность возникает тогда, когда потребности удовлетворены [5].

Когнитивные потребности проявляются в изучении окружающего мира и формировании представления о нем. Когнитивные потребности в большей мере проявляются после девяти-двенадцати месяцев, когда ребенок способен владеть свои телом и взаимодействовать с окружающей средой. Неудовлетворение потребностей в безопасности и эмоциональном комфорте ведет к снижению когнитивных потребностей.

Далее после трех-четырех лет у ребенка появляется потребность в социальном самоутверждении, духовные потребности становятся актуальными к подростковому возрасту.

Немаловажным фактором благополучия ребенка является общение ребенка и родителя, характер из взаимоотношений, эмоциональная близость. Третьим фактором психологического благополучия ребенка является психологический климат семьи, который обеспечивается устойчивостью и гармоничностью семейных отношений между всеми членами семьи — супружеские отношения, детско-родительские.

Основной благоприятного климата семьи являются супружеские отношения. В них нет места тревожности и отчуждению — они приводят к возникновению у ребенка неврозов, а значит, одна из главных функций семьи не выполняется. Любовь и принятие достигается через позицию родителей в отношении ребенка (принимают ли свою роль родителей). В случае непринятия новой роли ребенок погружается в атмосферу эмоционального насилия — его игнорируют, обесценивают, когда ребенок нуждается в привязанных отношениях между родителем и ребенком [3].

В связи с этим мы рассматриваем факторы, влияющие на психологическое благополучие детей в семье:

- гармония супружеских и детско-родительских отношений в семье;

- родительское отношение к ребенку, степень выполнения ими его потребностей.

Гармонию супружеских и детско-родительских отношений мы рассматриваем через удовлетворенность отношениями, родительское отношение — умеренный контроль, требовательность и наличие эмоциональной связи, уровень самооценки ребенка.

Следующая линия анализа касается рассмотрения социальных факторов семейного благополучия

Социальное благополучие семьи рассматривается с позиции внешних взаимодействий с социумом, окружающей среды, включает материальное положение семьи, количество детей, условия проживания, состояние здоровья — объективные факторы [8].

Рассматривая социальное благополучие, стоит также обратиться к М. Люману и У. Шиммаку. Они рассматривали благополучие в тесной взаимосвязи с уровнем дохода. Высокий доход позволяет удовлетворить базовые потребности, такие как в принятии и уважении, говоря о статусе семьи. Однако высокий доход не гарантирует отсутствие негативных эмоций и удовлетворения других сфер жизни, в то время как низкий доход, финансовые проблемы существенно меняют эмоциональное состояние семьи в негативную сторону [4].

Социальное благополучие семьи также включает в себя компонент образования. Однако важно не его наличие у партнеров, сколько важен уровень интеллекта, который не должен сильно отличаться. Общение будет не доставлять удовольствие, а нервировать из-за постоянной надобности в объяснении, что того не требует для одного из партнеров. Также образование родителей во многом определяет успешность ребенка в семье, удовлетворение его познавательных потребностей, его успешность и признание со стороны не только родителей, но и сверстников, учителей [2].

Следующий компонент социального благополучия — возраст партнеров.

Возраст партнеров определяет зрелость, готовность выполнения супружеских и родительских обязанностей. Возраст диктует различные цели, интересы и круг общения. Разница в возрасте влечет непонимание, разобщенность. Зрелому мужчине нужна хозяйка и мать его детей, молодой девушке — ночная жизнь и новые впечатления. Неудовлетворенность браком в данном случае будет неизбежна [12].

Из зрелости супругов, их целей и интересов возникает компонент согласованности ролевых ожиданий партнеров, ведет к соподчинению собственных желаний и установок. Соответственно, длительное состояние, когда жизненная цель определяется другим партнером, а главным в семейной жизни становится желание предугадать и исполнить желания и намерения другого, приводит к неудовлетворенности, выливающейся в супружеский конфликт.

Вопрос социального благополучия ребенка рассматривается через международную концепцию благополучия ребенка, которая основывается на фактических данных, то есть факторов, способствующих или препятствующих развитию детей и подростков.

Концепция благополучия включает:

- базовые потребности (здоровье, физическая безопасность, соответствующее возрасту питание), обеспечение которых определяет способность ребенка реализовать свой личный потенциал, создавать приносящие удовлетворение социальные отношения, решать бытовые и психосоциальные проблемы;
- умения и навыки, которые необходимо развивать, поддерживать и приобретать (уметь отличать правильное от неправильного, опыт решения проблем, регуляция эмоций) [60];

Ребенок находится в зависимом положении от родителей, которые обеспечивают его благополучие — физическое, социальное, эмоциональное и когнитивное (познавательное).

Немаловажным фактором социального благополучия ребенка является совместная деятельность родителей и ребенка, взаимодействие с социумом вне дома — детским садом, кружками по интересам. А также безопасная среда обитания — отсутствие насилия, комфортные домашние условия [1].

Социальное благополучие ребенка — это уровень сформированности его жизненных навыков, уровень автономности, его нравственное развитие, характер отношений с родителями, родственниками, друзьями, ровесниками[2].

Таким образом, социальные факторы благополучия условия включают в себя:

- образование,
- уровень совместного дохода,
- социальные отношения семьи,
- организацию досуга [22].

Исследование социальных и психологических факторов должно происходить в комплексе, поскольку данные факторы находятся в тесной взаимосвязи между собой.

Подводя итог, социально-психологическими факторами благополучия семьи являются:

- удовлетворенность супружескими отношениями;
- удовлетворенность детско-родительскими отношениями;
- родительское отношение к ребенку (умеренный уровень требовательности, контроля и наличие эмоциональной связи);
- самооценка ребенка;
- образование;
- уровень совместного дохода;
- социальные отношения семьи;
- организацию досуга.

Где под удовлетворенностью супружескими отношениями мы понимаем ролевую согласованность супругов, выполнение своих функций в семье, удовлетворенность родительством. Рассматривая детско-родительские отношения, мы берем во внимание родительское отношение к ребенку, уровень эмоциональной близости, контроля, требовательности воспитательной траектории родителей. Самооценка как показатель благополучия ребенка включает в себя характер родительского воспитания и взаимоотношения с обществом, если данные параметры имеют высокий показатель, благополучие ребенка возрастает. Социальные отношения семьи подразумевают не только общение внури семьи, но и за ее пределами. Мы также рассматриваем уровень образования родителей, уровень совместного дохода на семью.

Выводы по первой главе

Сложившийся подход к измерению семейного благополучия в рамках современных исследований в большей степени опирается на доступные индикаторы, характеризующие внешние признаки благополучия и неблагополучия: материальные условия, конфликты, статусы членов семьи, культурные особенности. Однако не менее важными, а подчас и более значимыми для жизни семьи являются субъективные представления ее членов о благополучии. Эти представления опираются не только на образ идеальной семьи. Они корректируются супругами исходя из оценки своих реальных и потенциальных возможностей в реализации конкретного идеала семейной жизни. Оценка семейного благополучия включает также такие составляющие, как удовлетворенность семейными отношениями, ролевой согласованностью супругов, удовлетворенность супружескими и детско-родительскими отношениями, удовлетворение потребностей всех челнов семьи. Образ семьи, сложившийся в сознании каждого из ее членов, — это та реальность, которая определяет их самочувствие, переживания и поступки. И эта реальность может слабо коррелировать со статистическими показателями доходов, занятости, социального статуса.

Глава 2. Эмпирическое исследование факторов семейного благополучия

В данной главе мы рассмотрим цели и задачи эмпирического исследования. Дадим краткую характеристику выборки исследования, такие как пол, возраст, образование. Определим диагностический инструментарий методы и методики, а также этапы нашего исследования. Мы также опишем результаты по каждой методике в процентах, приведем факторный анализ данных. В главе будет представлена программа по оптимизации семейных отношений.

2.1. Организация и методы исследования

Ранее мы определили факторы семейного благополучия. Следующим этапом стало комплексное исследование данных факторов в полных семьях, что и определяет цель эмпирического исследования. Соответственно цели мы определили следующие задачи:

1. подбор методических средств диагностики факторов семейного благополучия;
2. интерпретация эмпирического исследования;
3. разработка программы по оптимизации семейных отношений.

Наше исследование социально-психологических факторов семейного благополучия проводилось в период с 2016 года по 2018 год на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения — средней общеобразовательной школы №82.

В исследовании приняли участие 30 семей, которые по предварительному опросу определили себя как благополучные. 90 человек, среди них, 60 человек в возрасте от 30 до 40 лет, 30 человек — от 9 до 14 лет. В состав выборки вошли 30 мужчин и 30 женщин, а также 14 мальчиков и 16 девочек, что составило 49% лиц мужского пола и 51% — женского пола. Таким образом, мы проводили диагностику 30 семей с одним ребенком, которые на

этапе предварительного опроса определили себя как благополучные семьи, при этом каждый член семьи был удовлетворен сложившимися отношениями в семье.

Среди взрослых 51 опрошенный (85% от общего объема выборки) имеют среднее специальное образование, 7 опрошенных (12%) - высшее образование, 2 опрошенных (3%) - неоконченное высшее образование. Таким образом, особенностью выборки является, что в ее составе существенно преобладают респонденты со средним профессиональным образованием. Среди детей 15 (50%) человек учатся в начальной школе, 15 человек (50%) — в средней школе.

Опрошенные проживают в квартирах, 63 человека (70% от общей выборки) живут в собственных квартирах, 27 человек (30%) - в съемной квартире.

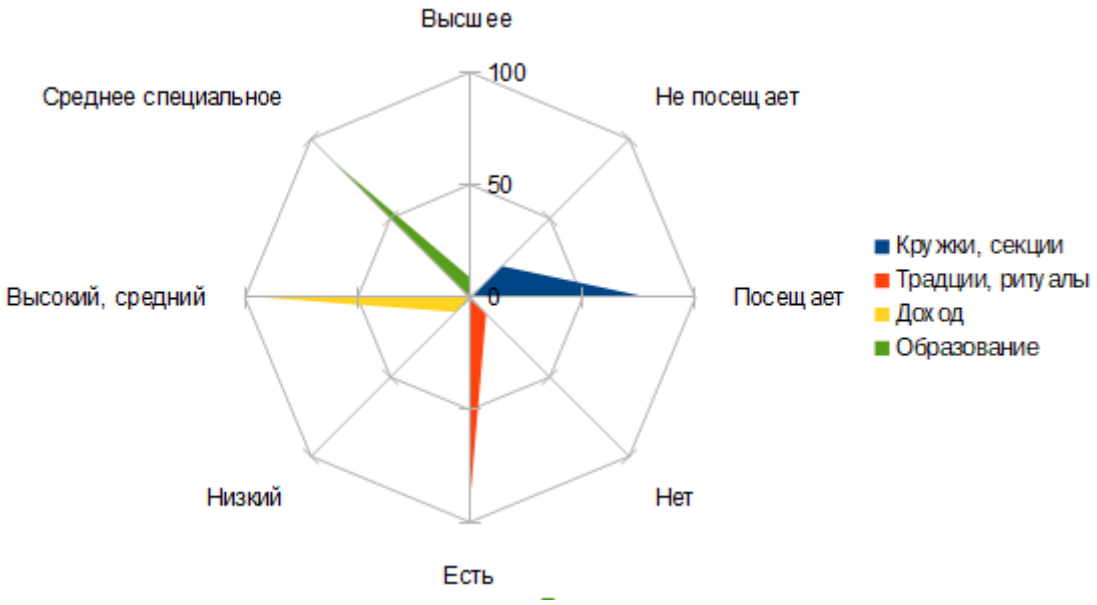
Для более детального исследования факторов семейного благополучия мы выбрали следующие методики:

- для исследования социальных факторов семейного благополучия использовали анкетирование, опросник «Ролевые притязания и ожидания в браке» А.В. Волковой, методика для изучения социализированности личности обучающегося М.И. Рожкова.
- для исследования психологических факторов семейного благополучия мы использовали опросник «Взаимодействие родитель — ребенок» И.М. Марковской, методику изучения самооценки школьников Дембо-Рубинштейн.
- математико-статистические методы (факторный анализ).

Анкетирование

Анкетирование представляет собой социологический документ, содержащий в себе структурно-организованный набор вопросов, отвечающий задачами исследования. Результатом становится получение информации, отражающей характеристики изучаемого объекта.

Целью анкетирования является выявление общей информации о возрасте опрашиваемых, уровне образования, семейном положении, занятости, уровне дохода, жилищных условиях, досуге и семейных традициях.



По результатам проведенной анкеты[1] при ответе на различные социальные вопросы мы получили следующие данные[2].

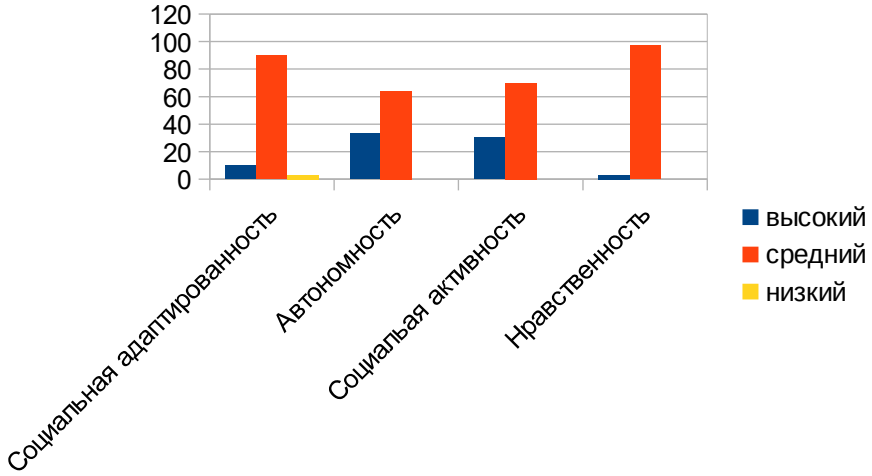
Среди взрослых 51 опрошенный (85% от общего объема выборки) имеют среднее специальное образование, 7 опрошенных (12%) - высшее образование, 2 опрошенных (3%) - неоконченное высшее образование. Таким образом, особенностью выборки является, что в ее составе существенно преобладают респонденты со средним профессиональным образованием.

В браке состоят 26 семей (87%), в сожительстве 4 семьи (13%). По уровню дохода 57 человек (78%) имеют средний доход, 8 человек (13%) - высокий, 6 человек (9%) - низкий доход. По занятости 57 родителей (95%) работают полный день, 3 родителей (5%) - неполный рабочий день. 58 человек (97%) считают свой заработок достаточный, 2 человек (3%) - недостаточным. 100% человек имеют собственное жилье. У 26 семей (87%) дети имеют собственное пространство, у 4 семей (13%) - нет. В 24 семьях (80%) дети

1Приложение №1
2Приложение №2

посещают разнообразные секции и кружки, 6 семей (20%) - нет. 100% семей соблюдают традиции в семье. 24 семьи (80%) достаточно проводят время со своими детьми, 6 семей (20%) считают, что они проводят мало времени с детьми. 47 человек (78%) родителей время от времени организуют семейный досуг, 11 родителей (18%) - редко, 2 родителя (4%) - постоянно.

Методика для изучения социализированности личности обучающегося М.И. Рожкова



Методика предназначена для выявления уровня социальной активности, адаптированности, автономности и нравственной воспитанности обучающихся. Обучающимся необходимо прочитать и оценить степень своего согласия с утверждениями.

Среднюю оценку социальной адаптированности обучающиеся получают при сложении всех оценок первой строчки и деления суммы на пять. Оценка автономности строится на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности нормам жизнедеятельности — с учетом четвертой строчки.

Если полученный коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности; если он меньше трех, но больше двух — свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент меньше двух, то можно сделать предположение о том, что обучающийся имеет низкий уровень социальной адаптированности.

По результатам исследования[3] мы выявили, что среди детей 90% соицально адаптированы в соответствии с нормой, 3% имеют высокие показатели. 64% респондентов обладают средним уровнем автономности, 33% высокий (преимущественно подростки), 3% не демонстрируют автономию. Говоря о социальной активности, к среднему показатели относятся 70% респондентов, высокому — 30%. Нравственно развиты все респонденты — 97% демонстрируют средний показатель, 3% высокий.

Опросник «Взаимодействие родитель — ребенок» И.М. Марковской

Опросник имеет две формы, взрослый и детский, в свою очередь детская форма делится на опросник для подростков и для младшего школьника, родительская форма делится соответственно.

В опроснике присутствуют следующие шкалы:

- шкала: нетребовательность—требовательность родителя;
- шкала: мягкость—строгость родителя;
- шкала: автономность—контроль по отношению к ребенку;
- шкала: эмоциональная дистанция—эмоциональная близость ребенка к родителю;
- шкала: отвержение—принятие ребенка родителем;
- шкала: отсутствие сотрудничества—сотрудничество;
- шкала: несогласие—согласие между ребенком и родителем;
- шкала: непоследовательность—последовательность родителя;
- шкала: авторитетность родителя;
- удовлетворенность отношениями ребенка с родителем.

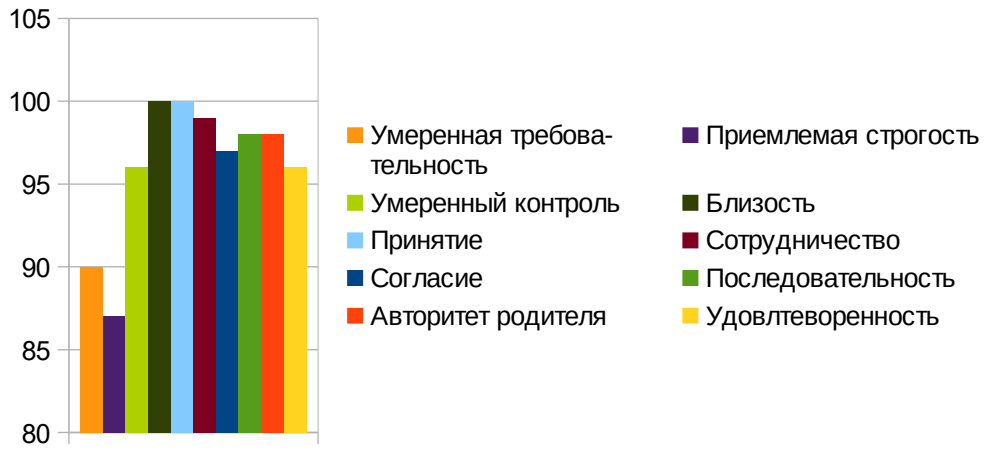
Для родителей и младших школьников были изменены некоторые вопросы, которые оказались неадекватными для детей этого возраста, и заменены две шкалы опросника. Вместо шкал «несогласие—согласие» и

3Приложение №3

«авторитетность родителя» (7-я и 9-я шкалы) введены две новые шкалы: «тревожность за ребенка», «воспитательная конфронтация в семье».

Все формы опросника обрабатываются по сходной схеме. Мы подсчитываем общее количество баллов по каждой шкале, учитывая прямые и обратные утверждения. Обратные утверждения переводятся таким образом:

Ответы	1	2	3	4	5
Баллы	5	4	3	2	1



Нетребовательность — требовательность

Уровень требовательности среди исследуемых нормативный. 96% опрошенных указали, что матери к ним излишне требовательны, но показатели незначительно отличаются от нормы. Мы связываем это с профессиональной особенностью родителей. В первом случае, мать — воспитатель, во втором — активная позиция матери в жизни ее дочери, успеваемости. В то же время мы выявили, 8% опрошенных указывают на недостаточную требовательность со стороны родителей.

Мягкость — строгость

Результаты детской и взрослой методик показывают, что уровень строгости по отношению к 2% опрошенных детей высокий как со стороны отца, так и матери. Также можно говорить о том, что уровень мягкости выше нормы у 6%. По данным других исследуемых наблюдается сбалансированный уровень мягкости — строгости.

Автономность — контроль

Показатели автономности и контроля у исследуемых находятся в норме, однако 9% детей считают, что им предоставлено больше свободы действий, когда 3% говорят о чрезмерном контроле со стороны матери. Результаты родителей это не подтверждают.

Эмоциональная дистанция — близость

Результаты исследования показали, что в основном ребята и родители достаточно близки друг с другом, показатели находятся чуть выше нормы в отношении эмоциональной дистанции. Это связано с возрастным периодом, когда исследуемые не проявляют свою любовь и привязанность открыто.

Отвержение — принятие

Результаты говорят о том, что в семье установлены взаимоотношения, основанные на принятии как родителей, так и детей.

Отсутствие сотрудничества — сотрудничество

Сотрудничество между родителями и детьми установлено, однако 3% детей указывают на то, что между ней и ее отцом не налажено общение, нет направленности на содействие.

Несогласие — согласие; тревожность

6% выражают высокую степень несогласия при взаимодействии с отцами. Также наблюдается пониженное чувство тревоги у 3% детей со стороны матери. Другие показатели соответствуют установленному взаимодействию между детьми и родителями.

Непоследовательность — последовательность;

Результаты показали, что последовательность воспитательных позиций со стороны родителей присутствует. Однако у 3% со стороны отца отмечается непоследовательность действий в отношении себя.

Авторитетность родителя; воспитательная конфронтация в семье

Пограничные показатели потери авторитета наблюдаются у 3% в отношении отца и у 3% в отношении матери.

Удовлетворенность

Среди тех, чьи показатели незначительно ниже по шкале удовлетворенности, мы можем выделить 9% детей проявили низкий порог удовлетворенности, в силу применения физической силы со стороны родителя, раздражительности вызывающей эмоциональную дистанцию между ними и отсутствия требовательности, вовлечения. Также причиной снижения удовлетворения стала высокий контроль со стороны матери.

В результате[4] мы можем говорить, что между 90% родителей и детей установлен оптимальный уровень требовательности — ответственности. У 87% родителей и 90% детей установлен приемлемый уровень строгости, гибкие правила взаимоотношений, низкая степень принуждения к нежелательным действиям. 99% родителей и 90% детей говорят об умеренном контролирующем поведении во взаимоотношениях, отсутствии мелочной опеки, навязчивости и сильных ограничений. 100% детей и родителей выражают близость в отношениях между собой, желание делиться сокровенным и важным. Также 100% детей и родителей отражают принятие родителей личностных качеств и поведения детей, что является благоприятным для их развития, развития самооценки. 99% родителей и детей проявляют сотрудничество во взаимодействии, включенность ребенка в это взаимодействие, признание его прав и достоинств. 99% родителей и 96% детей выражают согласие между собой в различных жизненных ситуациях, также анализ результатов других шкал подтверждает наличие согласия во взглядах родителя и ребенка на воспитательную позицию в семье. Последовательность, постоянство родителей в своих требованиях и отношении к ребенку, применение оптимального количества поощрений и наказаний подтверждены на 98%. 98% родителей подтверждают свой авторитет в глазах детей — их мнения и поступки являются авторитетными для ребенка, могут влиять на него. Подводя итог, мы можем говорить о том, что у детей и родителей в целом положительное отношение друг

4Приложение №4

к другу, 96% детей и родителей удовлетворены своими взаимоотношениями, структура в детско-родительских отношениях не нарушена, конфликтность не обнаружена.

Опросник "Ролевые ожидания и притязания в браке" (РОП) А.В. Волковой

Целью методики является уточнение представлений супругов о личной общности мужа и жены, значимости в семейной жизни сексуальных отношений, профессиональных интересов каждого из супругов, родительских обязанностей, хозяйственно-бытового обслуживания, моральной и эмоциональной поддержки, внешней привлекательности партнера. Эти показатели, отражая основные функции семьи, составляют шкалу семейных ценностей (ШСЦ). А также уточнение о представлениях желаемого распределения ролей при реализации семейных функций.

Таким образом, результаты данной методики позволяют выявить иерархии семейных ценностей супругов, а так же сделать вывод о социально-психологической совместимости супругов в семье.

Методика состоит из женского и мужского вариантов.

Текст методики делится на 7 шкал семейных ценностей. Баллы по каждой шкале семейных ценностей суммируются отдельно. По первым двум шкалам эти результаты будут итоговыми и переносятся в последний столбец таблицы. Итоговые баллы остальных пяти шкал вычисляются как полусумма баллов по подшакалам "ожидания" и "притязания".

- интимно — сексуальная шкала;
- шкала личностной идентификации с супругом(ой);
- хозяйственно-бытовая шкала;
- родительско-воспитательная шкала;
- шкала социальной активности;
- эмоционально-психотерапевтическая шкала;

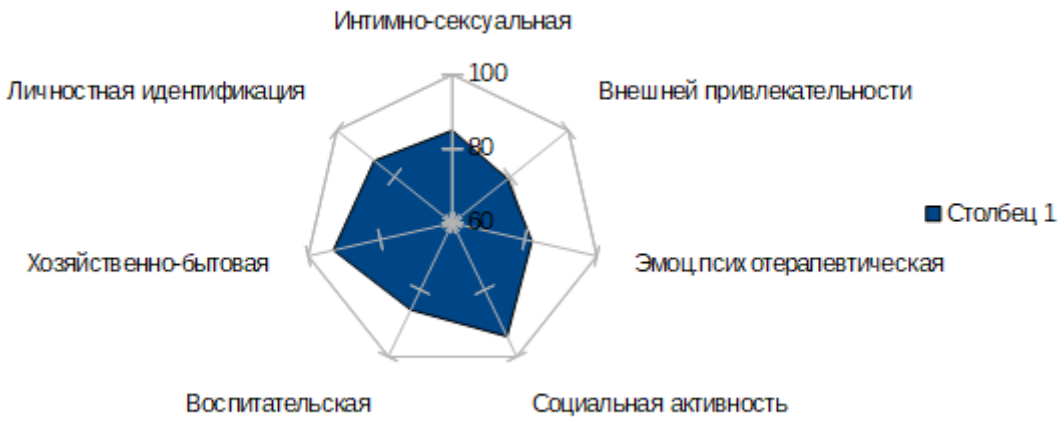
- шкала внешней привлекательности.

Далее мы проводим анализ индивидуальных показателей шкалы семейных ценностей, ролевых ожиданий и притязаний жены и мужа. В результате мы имеем данные:

- характеризующие представления мужа и жена об иерархии семейных ценностей. Чем выше баллы по шкале, тем более значима среда жизнедеятельности семьи;
- данные, отражающие ориентацию жены и мужа на активное ролевое поведение брачного партнера (ролевые ожидания) и на собственную активную роль при реализации функций семьи.

После чего мы производим сравнительный анализ представлений о семейных ценностях и ролевых установок.

По данным исследования мы можем сказать, что по шкале семейных ценностей и по шкалам ролевой адекватности мужчин и женщин мы имеет показатели, соответственно с 71,5% по 82,6%, с 64,5 по 86,7%. Полученные данные свидетельствуют о согласованности супругов в отношении сфер жизнедеятельности семьи.



По результатам данных[5] мы можем говорить о том, что сфера интимно-сексуальных отношений выступает значимой для 85% супругов, вытеснения данного аспекта семейной жизни из сферы ценностей не наблюдается. Согласованность семейных ценностей с партнером: умеренная.

Оценка значимости личностной идентификации между 87% супругами также говорит об адекватной установке на личную автономию и свободу интересов. Согласованность семейных ценностей с партнером: умеренная.

Между партнерами средняя оценка значимости бытовой организации семьи. Ролевые ожидания супругов в основном определяют отсутствие требований у женщин к мужчинам к участию в организации быта, при этом наблюдается высокая значимость хозяйственно-бытовых умений и навыков женщин. Согласованность семейных ценностей с партнером: высокая, составляет 93%. Ролевая адекватность мужа: высокая степень совпадения ролевых ожиданий мужа и ролевых притязаний жены. Ролевая адекватность жены: высокая степень совпадения ролевых ожиданий жены и ролевых притязаний мужа.

Средняя оценка значимости воспитательной функции семьи, выполнения родительских обязанностей. В ролевых ожиданиях 86% супругов просматривается установка на разделение родительских обязанностей. Согласованность семейных ценностей с партнером: умеренная. Ролевая адекватность мужа: высокая степень совпадения ролевых ожиданий мужа и ролевых притязаний жены. Ролевая адекватность жены: высокая степень совпадения ролевых ожиданий жены и ролевых притязаний мужа.

Средняя оценка значимости внешней социальной активности. Ролевые ожидания: умеренная степень ориентации мужчин на то, чтобы жена имела серьезные профессиональные интересы, играла активную общественную роль, поддерживала связи с социальной средой. Ролевые притязания: выраженная установка мужчин на лидирование в связях с окружением, склонность

5Приложение №5

посвящать себя внесемейной активности (профессиональной, общественной и т.п.). Согласованность семейных ценностей с партнером: высокая, 94%. Ролевая адекватность мужа: высокая степень совпадения ролевых ожиданий мужа и ролевых притязаний жены. Ролевая адекватность жены: высокая степень совпадения ролевых ожиданий жены и ролевых притязаний мужа.

Средняя оценка значимости взаимной моральной и эмоциональной поддержки членов семьи, умеренно выраженная ориентация на брак как среду способствующую психологической разрядке и стабилизации. Ролевые ожидания: средняя степень ориентации мужчин на то, что женщины возьмут на себя роль эмоционального лидера семьи. Умеренно выраженное ожидание того, что супруга будет создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье, оказывать эмоциональную и моральную поддержку. Ролевые притязания: слабо выраженная склонность супругов к лидерству в эмоциональных отношениях, пониженное стремление корректировать психологический климат в семье. Согласованность семейных ценностей с партнером: умеренная, 82%. Ролевая адекватность: высокая степень совпадения ролевых ожиданий мужа и ролевых притязаний жены.

Средняя оценка значимости ориентации на современные образцы внешнего облика. Ролевые ожидания: выраженное желание иметь внешне привлекательного брачного партнера, склонность рассматривать внешние данные, как важный фактор отношения к женщинам. Согласованность семейных ценностей с партнером: умеренная, 79%. Ролевая адекватность: высокая степень совпадения ролевых ожиданий супругов.

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан

Методика основана на непосредственной оценке школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств, что и будет являться показателем

самооценки, и уровень притязаний, уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их:

- здоровье;
- ум, способности;
- характер;
- авторитет у сверстников;
- умение многое делать своими руками, умелые руки;
- внешность;
- уверенность в себе.

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику. По каждой из шести шкал определяем уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("О") до знака "х"; высоту самооценки - от "0" до знака "х"; значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом. Далее рассчитываем среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам, интерпретируем[6].

Таким образом, 28 респондентов (93%) обладают адекватной самооценкой, что подтверждает их личностную зрелость на данном этапе развития. Ребята осознают свои ошибки, неудачи, прислушиваются к замечаниям и оценкам окружающих. Пограничные показали с низкой самооценкой наблюдаются у пяти ребят, однако уровень притязаний соответствует норме, выражает реалистичную картину с учетом своих возможностей. 2 респондента (7%) демонстрируют завышенную самооценку.

6Приложение №6

2.2 Анализ социально-психологических факторов семейного благополучия

Перейдем к обсуждению полученных результатов. Для проверки гипотезы мы использовали метод математической статистки, а именно факторный анализ. Результаты представлены в таблицах.

Метод факторного анализа. Социально-психологические факторы семейного благополучия

Факторная структура социально-психологического благополучия семьи, вошедших в данную группу, представлена факторами: «**гармония супружеских отношений», «семейные ценности», «гармония детско-родительских отношений», «социальный статус», «согласованность воспитательной позиции», «самооценка ребенка», «социализированность».** Необходимо отметить, что мы провели факторный анализ отдельно для каждой категории — родителей и детей [7].

Рассмотрим факторы категории родителей

Первый фактор, описывающий 28% от всех дисперсий, представлен следующими переменными: ***эмоциональная близость*** (r=0,83, p=0,01)***, ролевая адекватность*** (r=0,91, p=0,01)***, сотрудничество*** (r=0,88, p=0,01)***, согласие*** (r=0,54, p=0,01)***, удовлетворенность*** (r=0,81, p=0,01). Данный фактор мы обозначили как **«гармония супружеских отношений»**. Данные говорят о том, что супругов, принявших участие в исследовании, отличает установленная близкая эмоциональная связь. Ролевые ожидания супругов также совпадают с их притязаниями, а период распределения ролей мужчины и женщины в семье в отношении друг друга и детей прошел успешно. Семья проявляет сотрудничество в вопросах организации быта и воспитания детей. Согласованность в вопросах жизни семьи также имеет положительную оценку

7 Приложение №7

со стороны супругов. Важной характеристикой в данном случает становится удовлетворенность супругов друг другом и родительством.

Второй фактор (12% от всех дисперсий) нагружают переменные: **«семейные традиции»** (r=0,99, p=0,01), **«совместный досуг»** (r=0,99, p=0,01). Данный фактор мы обозначили как **«семейные ценности».** Благополучные семьи несут ответственность не только за выполнение базовых функций и удовлетворения потребностей членов семьи, но и за организацию совместного досуга, что является основанием для построения доверительных отношений. Традиции в семье включают в себе ежедневные ритуалы, способы проведения совместного времени, празднования важных для семьи событий. Данный фактор отражает согласованность направленность каждого члена семьи на развитие системы, где каждый следует не только своим целям, но общим семейным целям.

Третий фактор (10% от всех дисперсий) нагружают переменные ***«согласие»*** (r=0,76, p=0,01) и ***«последовательность»*** (r=0,70, p=0,01). Данный фактор мы обозначили как **«согласованность воспитательной позиции»**. В процессе воспитания важны не только прогностичность и ориентация на развитие личности ребенка, сколько сам процесс, основной характеристикой которого является последовательность. Последовательность проявляется в планомерном осуществлении поставленной цели воспитания, соблюдение возрастных особенностей. Реализация данного принципа развивает в ребенке чувство уверенности, способствует формирования ответственного отношения к себе и жизни, отношениям. Данный фактор полностью отражает переменную с позиции детей, составляя 12% от всех дисперсий, фактор нагружают переменные ***«согласованность»*** (r=0,87, p=0,01), ***«авторитет»*** (r=0,76, p=0,01).

Четвертый фактор **«гармония детско-родительских отношений»** (9% от всех дисперсий) нагружают переменные ***«принятие»*** (r=-0,75, p=0,01) и ***«мягкость»*** (r=-0,65, p=0,01). Данные факторного анализа говорят о том, что

переменные являются взаимоизаменяющими. Родители могут принимать ребенка и его личность, развивать его индивидуальность, либо проявлять к нему мягкость, не устанавливать жестких рамок, что в основе также способствует развитию его самоидентификации

Пятый фактор (8% от всех дисперсий) нагружают переменные ***«доход»*** (r=0,87, p=0,01) и ***«семейное положение»*** (r=0,60, p=0,01). Данный фактор мы обозначили как **«социальный статус семьи».** В современном обществе нет жестких требований к семье, является ли брак законным или партнеры сожительствуют. Зарегистрированный брак устанавливает стабильность и уверенность партнеров, повышает престиж семьи для общества. В то же время уровень дохода влияет на то, как семья воспринимается обществом по мерке благополучия — семья, способная к материальному самообеспечению. Модель благополучной семьи варьируется в зависимости от уровня развития общества и особенностей конкретной страны, но в целом включает в себя: базисные качества (наличие работы, удовлетворяющей членов семьи; достаточный доход; наличие квартиры; удовлетворение образовательных, медицинских, бытовых, культурных потребностей); качества поведения (трудовая и экономическая активность; активность в сфере культуры и образования; активность в поддержании и улучшении здоровья; общественная активность); качества семейного сообщества (духовно-нравственный потенциал, образовательный потенциал, психологический потенциал). Наличие дохода, способного покрыть необходимые нужды определяет благополучие.

Факторы категории детей

Фактор **«гармония детско-родительских отношений»** (33% от всех дисперсий) нагружают переменные ***«эмоциональная близость»*** (r=0,91, p=0,01)**,** ***«принятие»*** (r=0,85, p=0,01)**,** ***«сотрудничество»*** (r=0,84, p=0,01)**,** ***«удовлетворенность»*** (r=0,78, p=0,01)**,** ***«мягкость»*** (r=0,77, p=0,01)**,** ***«автономия»*** (r=0,70, p=0,01). Со стороны детей благополучие проявляется в наличии эмоциональной близости с родителями, их безоговорочного принятия

его личности. Дети также стремятся поддерживать свою автономию — количество свободы, предоставленное родителями. В данном случае, отсутствие удушающего контроля говорит о благополучии ребенка, влияя на общий показатель благополучия семьи. Важной составляющей благополучия является удовлетворенность отношениями, субъективная оценка того, на сколько комфортно ребенку в семье.

Второй фактор (15% от всех дисперсий) нагружают переменные **«социальная адаптированность»** (r=0,87, p=0,01)**, «социальная активность»** (r=0,84, p=0,01). Данный фактор мы обозначили как **«социализированность»**. В процессе развития личности ребенок преодолевает различные барьеры на пути к эффективному взаимодействию с внешним миром. Эффективность определяет удовлетворение в общении, сам сформированный навык активного воздействия на среду и активной позиции субъекта. Здесь выявлена зависимость от семьи, как первого института социализации. Удовлетворение необходимых потребностей на каждом этапе развития ребенка определяет его будущую способность влиться в обществе и чувствовать себя комфортно, отстаивая свою позицию и индивидуальность. В благополучной семье, где родители успешно выполняют свою воспитательные функции, личность ребенка развивается, ребенок социализирован.

Фактор **«самооценка ребенка»** нагружен одноименной переменной ***«самооценка»*** (r=0,96, p=0,01) (составляет 10% от всех дисперсий). Самооценка отражает субъективный образ себя и своих способностей у ребенка. Адекватная самооценка влияет на успешное формирование позитивных взаимоотношений с окружающими людьми, постановку целей и использование своих возможностей. Самооценка - сложное личностное образование, личностный параметр умственной деятельности. Она выполняет в том числе и регулятивную функцию. Эффективность учебной деятельности школьника зависит не только от системы хорошо усвоенных знаний, владения приемами умственной деятельности, но и от уровня самооценки. Есть тесная связь между успехами в

учебной деятельности и развитием личности. Самооценка в младшем школьном возрасте формируется в основном под влиянием учителя. Особое значение дети придают интеллектуальным возможностям и тому, как их оценивают другие (взрослые и сверстники). При этом им важно, чтобы положительная оценка была общепризнанна. Самооценка и связанный с ней уровень притязаний являются личностными параметрами умственной деятельности и позволяют судить о том, как проходит процесс развития личности младшего школьника под влиянием учебной деятельности. А значит, данный фактор является одним из показателей благополучия ребенка.

В результате мы наблюдаем, что для родительской подсистемы характерны такие факторы, обуславливающие благополучие, как «**гармония супружеских отношений», «семейные ценности», «гармония детско-родительских отношений», «социальный статус», «согласованность воспитательной позиции».** Для детей **- «гармония детско-родительских отношений», «согласованность воспитательной позиции», «самооценка ребенка», «социализированность».** Факторы «согласованность воспитательной позиции» и «гармония детско-родительских отношений» совпадают в обеих категориях. Однако с позиции детей, воспитательная позиция отвечает за авторитет родителя, для родителей же важно согласие между собой. А для формирования гармоничных отношений важны принятие мягкость, согласие.

Таким образом, мы можем сделать следующий вывод — для социально-психологического благополучия семьи важно благополучие каждого ее члена, что проявляется во взаимоотношениях между, с обществом. В семье такие составляющие как эмоциональна близость в семье, укрепляющая доверие между ее членами, удовлетворенность родителей родительством и детей — воспитательным воздействием. При этом ребенку важно безусловное принятие родителей, результатом чего становится развитие личности ребенка, его индивидуальности. Что, в свою очередь, обуславливает необходимость

автономии ребенка для реализации своего потенциала. Эффективность данного процесса зависит от самооценки, образа себя в глазах ребенка, определяющих его деятельную активность, реализацию своих способностей. Во многом эти факторы зависят от согласованности родителей не только в воспитании, но и их ролевая адекватность, выполнение функций.

2.3. Программа по оптимизации семейных отношений

На основе проведенного исследования мы выявили факторы семейного благополучия, в соответствии с которыми составили цикл занятий по оптимизации семейных отношений.

Название: «Оптимизация семейных отношений» - программа по стабилизации супружеских и детско-родительских отношений.

Цель программы — стабилизация супружеских и детско-родительских отношений через развитие навыков эффективного взаимодействия и общения внутри семьи.

Задачи программы:

1. сформировать навыки эффективного общения позитивное и конструктивного взаимодействия между членами семьи;
2. повысить уровень психолого-педагогической грамотности родителей;
3. выработать адекватные способы разрешения семейных конфликтов и кризисных ситуаций;
4. скорректировать межличностные отношения.

Идентификация: по уровню применения это локальная психологическая технология; по научной концепции усвоения опыта – развивающая; по характеру содержания и структуры – психологический тренинг; по типу организации: групповая; по типу управления – система малых групп; по подходу к участникам – ориентированная на малую группу; по доминирующему методу – коррекционно-развивающая (тренинговая); по

категории обучаемых – семьи с ребенком.

Основные концептуальные положения:

- ***Теория систем Л. фон Берталана***, в основе которой лежат два основных положения — холистический взгляд на мир (аристотелевское положение о том, что целое больше суммы своих частей — для изучения системы недостаточно изучить ее части, необходимо составить представление о их взаимодействии) и взаимное влияние и взаимная обусловленность всех частей процессов системы. Базовая идея системной терапии заключается в том, что семья является социальной системой, то есть семья – это комплекс элементов и их свойств, которые находятся в динамических связях и отношениях друг с другом. Жизнь семейной системы подчиняется двум законам: закону гомеостаза и закону развития.
- ***Теория «дополнительных потребностей» Р. Винча.*** Теория говорит о том, что выбор брачного партнера, с его точки зрения, объясняется стремлением найти того человека, от которого субъект ожидает максимального удовлетворения собственных потребностей. Исходные потребности, по мнению автора, согласуются по принципу комплиментарности. При этом поведенческие модели взаимодействия детерминируются личностными свойствами, которые определяет совместимость (бесконфликтность) или несовместимость между людьми.
- ***Технология развития навыков общения у родителей Т. Гордона*** **(1975)** адаптированная для российской культуры Ю.Б. Гиппенрейтер (2001) и И.М. Марковской (2002) использовалась как педагогический компонент (обучение участников эффективным навыкам взаимодействия с целью повышения их компетентности в различных ситуациях межличностного общения).

Процессуальная характеристика:

- <u>психологическим механизмом</u> оптимизации семейных отношений является изменение модификации поведения и определение членами

семьи своих потребностей и адекватных им возможностей их удовлетворения, приводящих к изменению характера взаимоотношений в семье;

- формой реализации технологии является тренинг развития навыков эффективного общения и взаимодействия в семье;

Принципы реализации программы

- Принцип целостности – семью необходимо рассматривать как целостную систему, состоящую из нескольких элементов (людей). И это не просто группа людей, между ними существуют определенные связи, взаимовливания. В семье распределены роли, и каждый член семьи выполняет определенные функции.
- Принцип открытости – на сессии в присутствии всех членов семьи обсуждаются все семейные проблемы. В присутствии детей обсуждаются только те проблемы которые касаются их.
- Принцип ответственности – то, что происходит внутри семьи, любые внутрисемейные нарушения, это результат семейных отношений, а не чья-либо персональная вина.
- Принцип позитивности симптома для семьи – симптом (проблема) выполняет (или выполнял) какую то важную функцию для семьи.

Методические средства, используемые в тренинге:

- *рефлексия* как средство развития самосознания, осознания и преодоления;
- *домашнее задание* как средство стимулирования саморазвития, осмысления полученного в группе опыта, закрепления новых навыков, подготовки к следующему занятию;
- *работа в малой группе* как средство формирования чувства доверия друг к другу, обмена опытом, более глубокого раскрытия участников;
- *групповая дискуссия* как средство обмена знаниями и умениями между участниками, обучения конструктивному анализу реальных ситуаций,

развития умения слушать и «слышать» оппонента, сопоставления противоположных позиций, рассмотрения проблемы с различных сторон.

Программно-методическое обеспечение: включает программу тренинга, методическое пособие в виде блоков заданий. В котором каждое занятие расписано по схеме: цели, содержание занятия (перечисление используемых упражнений с описанием цели каждого из них), технология выполнения упражнений (описание упражнений, включающее необходимые материалы, время, инструкцию, обсуждение).

Реализация программы. Весь цикл разработанной нами технологии включает 36 часов. При этом ход выполнения упражнений предъявляется в свободной форме, последовательно переходя из одного в другое. Реализация программы в семье не требует присутствия консультанта, она подразумевает самостоятельный переход с одного этапа на другой. Члены семьи выполняют инструкции упражнений в течение указанного времени, анализируют свои действия с помощью специально подобранных вопросов.

Все упражнения построены по схеме: самопознание, определение несогласованности или проблемной зоны в сфере функционирования семьи, выполнение упражнений по улучшению взаимодействия в семье, развитию навыков эффективного общения и разрешения проблем.

Тренинг включает в себя два блока.

Первый блок направлен на работу с супружескими отношениями. Определение общей воспитательной позиций в родительстве, распределение супружеских ролей, создание адекватных ожиданий и притязаний. Определение и согласование духовных ценностей и ритуалов. Установление согласованности в хозяйственно-бытовой сфере. Определение коммуникативных барьеров в общении супругов и развитие навыков эффективного общения. Развитие навыков открытого общения, интимно-личностного общения.

Второй блок направлен на работу с детско-родительскими отношениями. Построен на исследовании и расширении поведенческого репертуара. Это

является логичным продолжением первой части программы, так как вслед за оптимизацией отношений супругов, родителей в семье, мы переходим к направленному изменению характера взаимодействия с детьми. Развитие навыков эффективного общения с ребенком. Установление доверительного отношения с ребенком. Развитие навыков эффективного разрешения конфликтов.

Критерии технологичности: проведем анализ предлагаемой технологии по следующим критериям:

Концептуальность – обеспечивается четкостью методологических позиций, обоснованием и описанием сферы их применения, новизной и гуманизмом основной идеи технологии: оптимизация семейных отношений через эффективное взаимодействие всех подсистем.

Системность – технология обладает всеми признаками системы:

1. *целостностью*, так как технология не может быть сведена к сумме ее частей и не может быть выведена из одной части;

2. *структурностью* - элементы технологии упорядочены в четкую структуру: последовательность блоков, порядок упражнений, ритуал начала и окончания занятий, что обеспечивает эффективность технологии.

Воспроизводимость обеспечивается детальным описанием упражнений, возможных сложностей на этапе реализации и их коррекции.

Таким образом, предлагаемая для оптимизации семейных отношений программа соответствует предъявляемым требованиям и позволяет достигать в ходе работы поставленных целей и задач.

Программа по оптимизации семейных отношений

Таблица №2

Содержание программы по оптимизации семейных отношений

Блок	Цель	Пояснение
Супружеские отношения	стабилизация супружеских и детско-родительских	

	отношений через развитие навыков эффективного взаимодействия и общения внутри семьи	
Согласованность	Определение общей воспитательной позиций в родительстве, распределение супружеских ролей, создание адекватных ожиданий и притязаний. Определение и согласование духовных ценностей и ритуалов. Установление согласованности в хозяйственно-бытовой сфере.	
Общение	Определение коммуникативных барьеров в общении супругов и развитие навыков эффективного общения. Развитие навыков открытого общения, интимно-личностного общения.	
Детско-родительские отношения	Развитие навыков эффективного общения с ребенком. Установление доверительного отношения с ребенком. Развитие навыков эффективного разрешения конфликтов.	

СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Согласованность

1. Определение «Согласованность-Разногласие»

«Преодолевая разногласия, вы приходите к единству»

Определите сфера согласованности и разногласий в паре.

1. Выберите из списка три сферы, которые отражают ваше единство мнений (наиболее позитивные аспекты ваших отношений).

2. Выберите из списка три сферы, которые отражают расхождения (те аспекты отношений, которые вы бы хотели улучшить, изменить).

	Согласованность	Разногласие
Общение Мы делимся чувствами и понимаем друг друга		
Решение конфликтов Мы умеем обсуждать и разрешать конфликты		

Стиль и привычки партнеров Мы принимает особенности личности партнера и его привычки		
Управление финансами Мы согласовали распределение бюджета		
Досуг У нас присутствует баланс досуговой деятельности вместе и по-отдельности		
Сексуальность и Страсть Мы удовлетворены сексуальной жизнью. Нам комфортно обсуждать сексуальные предпочтения.		
Друзья и семья У нас царит благоприятная атмосфера в отношениях с родственниками и друзьями		
Роли в отношениях Мы согласовали распределение ответственности		
Дети и родительство Мы согласовали вопросы рождения и воспитания детей		
Духовные убеждения У нас схожие ценности, религиозные верования		

Обсуждение в паре
• По очереди делитесь тем, что вошло в ваш список «согласованность». • По очереди поделитесь тем, что вошло в ваш список «разногласия». • Обсудите следующие три вопроса: 1. Удивил вас хотя бы один ответ вашего партнера? 2. В какой области вы наиболее согласованы с партнером? 3. В какой области наиболее часто встречаются разногласия?

2. Честность / открытость

Данное коммуникативное умение раскрывается в способности открыто выражать свои чувства и указывать на желательные изменения в ваших отношениях.

В здоровых отношениях оба партнера предельно честны и открыты. Они не ожидают от другого партнера умения читать мысли, они делятся своими переживаниями, прямо говорят о своих желаниях. Партнеры берут ответственность за свои слова, используют технику «Я-утверждения». Они избегают деструктивной критики, но выстраивают конструктивный диалог, основанный на уважении друг к другу. В речи присутствуют вежливые речевые обороты, например, «Спасибо», «Пожалуйста».

Техника: «Я — утверждение»

Цель: выразить желания в наиболее доступной форме

Инструкция: Когда вы признаетесь в чем-либо вашему партнеру, используйте «Я-утверждения», а не «ты — утверждения».

Например:

- Мне больно, что …..

Но не: Ты никогда не думаешь обо мне.

Сосредоточьтесь на выражении собственных чувств. Загляните в себя и выясните, что вы думаете и чувствуете. Выражайтесь прямо — без лишних эмоций, обвинений и прерываний. Когда вы указываете на свои чувства, партнер не может спорить или выражать негатив в отношении сказанного.

Формула: Когда ты делаешь A (это нежелательное действие), я чувствую B (негативное чувство). Когда ты делаешь C (желательное действие), я чувствую D (позитивное чувство).

EX. Мне грустно, когда ты не позволяешь мне видеться с моими друзьями. Когда ты даешь мне эту возможность, я чувствую себя отдохнувшей и счастливой.

СОВЕТ!

Активное слушание — способность дать партнеру понять, что вы его услышали и осознали смысл его слов посредством формулирования его сообщения своими словами.

Хорошее общение зависит от вас, внимающего партнера. Активное слушание предполагает внимательное слушание без прерывания партнера. Затем вы переформулируете его сообщение. Важно не только понять смысл сказанного, но и чувства говорящего. *ЕХ. Я понял, что ты расстраиваешься, когда не видишься с друзьями, и что тебе требуется время для встреч. Верно?*

Когда партнер осознает, что чувствует и желает другой (открытость), и когда другой понимает, что он услышан (активное слушание), близость между ними возрастает.

3. Общение

Создаем «Лист желаний»

В данном упражнении вы создаете индивидуальный «Лист желаний», раскрывая желаемые аспекты отношений. Далее вам предстоит поделиться им с партнером.

Принципы общения:

- **Честность и открытость** — выражайте свои чувства и проговаривайте желания;
- **Активное слушание** — позвольте вашему партнеру увидеть, что он не только услышан, но и понят.

В процессе обмена информацией, демонстрируйте ваши коммуникативные умения, следуя важным принципам общения, предоставляя обратную связь партнеру на каждый пункт его «Листа желаний».

Создайте «Лист желаний», состоящий из трех аспектов, которых вам не хватает в ваших отношениях.

1. _____
2. _____
3. _____

Этап обсуждения

Предоставляйте по очереди одно из желаний, не забывая о:

- Работе говорящего:

- Говорите о себе («Я-утверждения» , например, «Я хотел(а) бы...»

- Опишите ваши чувства, если бы желание стало явью.

- Работа слушателя:

  - Повторяйте/подводите итог услышанному.

  - Опишите желание и чувства вашего партнера, если бы его желание стало явью.

ОБСУЖДЕНИЕ В ПАРЕ
По завершению упражнения, обсудите следующие вопросы: • Удалось ли каждому из вас быть открытым? Как вы себя оцениваете? • Каким образом вы эффективно использовали умения «активного слушания»?

Ежедневный диалог и ежедневные комплименты

Ежедневный диалог — это намеренная попытка обсудить ваши отношения, а не то как прошел ваш день. Акцент должен приходиться на ваши чувства к друг другу и совместную жизнь. Выделите пять минут вашего времени, чтобы обсудить следующие вопросы:

- Что вам было наиболее приятно в отношениях сегодня?
- Что расстроило в отношениях сегодня?
- Как бы вы могли исправить ситуацию?

Ежедневные комплименты помогают вам не забывать о хороших чертах вашего партнера, которые вам нравятся в нем. Каждый день говорите вашему партнеру хотя бы один искренний комплимент. Он может быть специфическим: «Я ценю, что ты пришел вовремя на концерт»; он может быть общего характера: «С тобой так весело».

Коммуникативные умения для создания близости

1. **Уделяйте ваше внимание полностью, когда он/она говорит.** Выключите телефон, телевизор, держите зрительный контакт;
2. **Делайте акцент на хороших качествах партнера и часто хвалите его/ее;**

3. **Будьте открыты.** Делитесь вашими мыслями, чувствами, нуждами. Хороший способ быть открытым, не превращая слова в критику — использовать «Я-утверждения»: «Я переживаю, когда ты не сообщаешь мне, что опоздаешь». **НО НЕ: «Ты всегда опаздываешь»;**
4. **Избегайте критики;**
5. **Если вам необходимо указать на неправильные действия партнера с помощью критики, сопроводите свое высказывание хотя бы одним положительным комментарием:** «Я ценю, что ты выносишь мусор каждую неделю. Но в будущем, мог бы ты это делать дважды в неделю, чтобы избежать неприятного запаха в квартире?»;
6. **Слушайте, чтобы понять, а не осудить.**
7. **Используйте технику «Активное слушание».** Подведите итог сказанному, прежде чем делиться собственными чувствами.
8. **Избегайте взаимных обвинений, работайте над принятием решения.**

Десять шагов на пути к решению конфликта в отношениях

В любой паре присутствуют разногласия. Исследования показывают, что количество разногласий не зависит от удовлетворенности отношениями или способа, которым разногласия преодолеваются. Счастливые пары не лишены разногласий, но они решают их в уважительной манере к друг другу, делая отношения крепче. Техника «Десять шагов» - простой, но эффективный способ решить конфликт, избегая ухудшения ситуации.

1. Выберите место, дату и время для упражнения. Убедитесь, что в вашем распоряжении не менее 30 минут.

Место: _____

Дата: _____

Время: _____

2. Выберите одну важную проблему, которую вы бы хотели решить. Запишите данную проблему для обсуждения.

_____

_____

3. Каким образом каждый из вас усугубляет проблему? Без взаимных обвинений запишите действия, который каждый из вас совершает, усугубляя ситуацию.

Партнер №1.

1. _____

2. _____

Партнер №2.

1. _____

2. _____

4. Запишите попытки решить проблему, которые не увенчались успехом.

1. _____

2. _____

3. _____

5. Подумайте над возможными путями решения проблемы, предлагая 5 возможных решений. Не судите и не критикуйте ни одно из предложений.

1._____

2. _____

3. _____

4._____

5. _____

6. Обсудите и оцените каждое из предложенных решений. Будьте объективы. Говорите, насколько предложение является эффективным и уместным для решения проблемы.

7. После обсуждения выберите одно решение, с которым вы оба согласны.

_____

_____

_____

8. Согласуйте ваши действия для реализации данного решения. Будьте

конкретны в описании действий.

Партнер №1.

1. _____

2. _____

Партнер №2.

1. _____

2. _____

9. Выберите место, время и дату в течение следующей недели, чтобы вновь встретиться и обсудить ваш прогресс.

Место: _____

Дата: _____

Время: _____

10. Уделяйте внимание друг другу в течение недели. Если вы заметили положительные изменения партнера, отметьте это — похвалите его/ее.

Если во время следующей встречи вы обнаружили, что улучшений не произошло. Начните с 5 — 8 шагов и попробуйте иное решение проблемы.

\4. Определение критической проблемы

В вашей жизни вы контролируете стресс или стресс контролирует вас?

Стрессоры — это события, которые вызывают эмоциональную и физическую реакцию. Стресс может быть позитивным (свадьба, повышение) или негативным (потеря работы, авария, серьезная болезнь). Важно уметь справляться с множественными стрессорами в вашей жизни.

Одним из способов справиться со стрессом является расстановка проблемных событий. Следующее — решить какие проблемы могут быть изменены в лучшую сторону или решены, какие нет. Упражнение поможет вам сделать акцент на наиболее важных проблемах, исключая те, что не поддаются воздействию.

Парное упражнение

1. Выберите четыре проблемы, наиболее стрессовые для вас.

2. Рассмотрите каждую проблему и поместите их в один их «ящиков» ниже.

	Возможно решить	Сложно решить
Наиболее важные	1.Какие изменения вы оба можете предпринять?	2.Как вы планируете справиться?
Наименее важные	3.Тратите ли вы слишком много времени на несущественные проблемы?	4.Вы можете принять или забыть эти проблемы?

Обсуждение в паре
1. Выберите одну из проблем из ящика №1, над которым вы будете совместно работать 2. Работайте как команда для достижения целей. - Обсудите проблему. - Используйте умения решения конфликтных ситуаций - Будьте снисходительны друг к другу

Расстановка приоритетов

Во-первых, определите сколько времени «СЕЙЧАС» вы тратите на каждую из следующих областей. Далее укажите, сколько времени вы хотели бы уделить на них в идеале.

Ваша цель: Решите как вы можете этого достичь.

	СЕЙЧАС (час/ неделю)	ЦЕЛЬ	Действия
РАБОТА			
Время на работу/обучение			
Работа на дому			
Время, потраченное на дорогу на работу и домой			
ЛИЧНОЕ			
Спорт			
Телевизор			

Компьютер / игры			
Хобби			
Чтение			
Друзья			
Сон			
БРАК			
Дома вместе			
Свидания, совместная деятельность			
Общение (минут/в день)			
ДОМ			
Уборка			
Готовка			
Поход по магазинам			
Садоводство			
Домашние хлопоты			
СЕМЬЯ (если есть дети)			
Совместные приемы пищи			
Семейное времяпровождение			
Сопровождение детей			
Помощь с домашними заданиями			
Вместе дома			

Обсуждение в паре
• Какие области остались без внимания каждого из вас? • Какие действия вам следует предпринять, чтобы достичь ваших целей?

5. Взять «таймаут»

Некоторые конфликты становятся «горячими», когда уровень гнева и фрустрации возрастает. Вместо того, чтобы открыто говорить, партнеры

начинают обвинять, критиковать, кричать. Вместо того, чтобы внимательно слушать, партнеры прерывают друг друга, игнорируют, унижают. По законам психологии, «бей или беги» реакция побуждает партнеров занять оборонительную позицию. В такой ситуации совершаются действия и проговариваются слова, о которых позже оба жалеют. Более того, становится практически невозможно начать конструктивный диалог, который привел бы к совместному решению. Это время, когда необходим «таймаут». «Таймаут» позволяет паре успокоиться, осознать свои чувства и нужды, начать думать продуктивно над тем, как преодолеть проблему, с которой они столкнулись.

1. Осознайте, что вы нуждаетесь в «таймауте». Ваши кулаки сжаты? Ваше лицо раскраснелось? Дыхание участилось? Слезы текут по вашим щекам? Вы кричите или раскидываете вещи? Вы напуганы напором партнера?

.Какие физические и эмоциональные реакции говорят о том, что вам нужен «таймаут»?

2. Попросите «таймаута»». Попросите «таймаут» у себя, говоря: «Я сейчас слишком зол, чтобы говорить; Мне нужен «таймаут». Пожалуйста, дай мне час успокоиться и собраться с мыслями.

- Говорите о себе, что именно вам нужен «таймаут». Неэффективно говорить вашему партнеру, что он нуждается в нем.
- Укажите возможное время, когда вы будете готовы вновь начать разговор.

3. Расслабьтесь и успокойтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов. Идите на прогулку, подышите свежим воздухом. Примите ванну. Почитайте ваш любимый журнал. Читайте, молитесь, смотрите телевизор. Делайте что-либо, что поможет вам успокоиться, восстановиться от эмоционального напряжения.

- Какие способы расслабления вы можете использовать?

4.Помните, что действительно важно.

- Попробуйте понять, что привело к невозможности спокойного обсуждения? Какие мысли, чувства?

- Подумайте о «Я-утверждении», чтобы дать ясную картину ситуации вашему партнеру.
- Попробуйте побыть в тишине, чтобы понять точку зрения вашего партнера.
- Помните, что вы — команда, и единственный путь вашей «победы» - ваша совместная деятельность.

5. Подведите итог разговору. Используйте принцип открытости, активного слушания, используйте технику «Десять шагов», чтобы завершить разговор продуктивно.

7.Прощение

Все пары рано или поздно сталкиваются с конфликтной ситуацией, в которой обижают и унижают друг друга. Порой причина тому — невнимательность партнера к важным датам, для других пар — измена партнера, губительная зависимость или насилие. В любом случае, прощение — эффективный способ восстановления отношений.

Прощение — это решение или выбор оставить жажду мести, расплаты и негативные мысли в отношении обидчика, чтобы освободиться от гнева и обиды. Этот процесс порождает восстановление внутреннего спокойствия, примирение в паре.

Важно понимать, что не является прощением. Простить — не значит забыть, закрыть глаза на несправедливость. Прощение — не всегда быстрый процесс. Не торопите вашего партнера, если они нуждаются во времени, чтобы простить (дни, недели).

Шесть шагов обрести прощение

1. Признайте, что вы совершили плохой или причиняющий боль поступок.
2. Попробуйте понять боль, которую вы причинили.
3. Примите ответственность за ваши действия, загладьте вину при необходимости.
4. Заверьте партнера, что такое больше не повторится.

5. Извинитесь и попросите прощения.
6. Просите себя.

Шесть шагов к прощению

1. Осознайте свою боль и злость. Позвольте себе почувствовать себя обиженным.
2. Будьте конкретны в выражении ваших ожиданий и ограничений.
3. Отбросьте идеи «вернуть все назад как было», настаивайте на том, чтобы к вам относились лучше в будущем.
4. Отпустите вину, обиду, негативизм по отношению к партнеру
5. Сообщите о прощении партнеру
6. Действуйте совместно для примирения.

8. Управление финансами

Двое людей, два различных отношения к деньгам. Наш ранний опыт помогает сформировать ценность деньгам. Распределение бюджета часто становится конфликтной точкой в паре.

Ценность деньгам

Обсудите ваше восприятие денег, вашу точку зрения на распределение бюджета. Понимание вашего партнера позволит вам прийти к согласию.

Установление финансовых целей

Совместно обсудите цели распределения бюджета. Приведите цели в баланс. Если один партнер ориентирован на сбережение, а второй на развлечение, то важно прийти к согласию, определив суммы каждой сферы вашего брака.

Составляем бюджет

Составление бюджета — процесс распределения расходов на регулярной основе. Это накладывает контроль на траты, особенно в наши дни, когда культура сконцентрирована на трате. Хороший способ создать бюджет — это отслеживать его в течение от 1-3 месяцев, затем траты по категориям. Заполните лист бюджета.

Значимость денег

Используйте шкалу чтобы соотнести каждое утверждение ниже

- 1 — полностью несогласен
- 2 — не согласен
- 3 — не знаю
- 4 — согласен
- 5 — полностью согласен

Утверждения:

1. Я ищу успешных людей, материально обеспеченных
2. Совершая дорогую покупку, я думаю о том, что подумают другие о моем выборе.
3. Обладание вещами высокого качества хорошо сказывается на моей самооценке.
4. Для меня важно, чтобы мы жили лучше наших друзей и знакомых.
5. Я скорее возьму деньги в банке, чем накоплю.
6. Я ощущаю стабильность, понимая, что у меня достаточно денег чтобы оплатить счета.
7. Мне нравится ходить по магазинам, купать новые вещи.
8. У людей с деньгами больше возможностей для развлечений.
9. Мне нравится тратить деньги на себя и других.
10. За деньги не купишь счастья, но они действительно нужны.
11. В семье главный тот, у кого есть деньги.
12. Я бы не хотел(а) вкладывать все деньги в общий счет.
13. Одна из главных достоинств денег — возможность управлять другими, влиять на них.
14. Думаю, что каждый должен распоряжаться своими заработанными деньгами сам.

Подсчет и интерпретация

После того как вы ответили на вопросы, запишите свои ответы в следующие

категории

Категория	Номера	Ваш балл	Интерпретация
Деньги как статус	1-4		
Деньги как стабильность	5-6		
Деньги как наслаждение	7-10		
Деньги как контроль	11-14		

Баллы	**Интерпретация**
17-20	Очень высокий
13-16	Высокий
9-12	Умеренный
4-8	Низкий

Обсуждение в паре

- В какой категории вы схожи в отношении денег? В какой нет?

Управление финансами

Траты должны отвечать нашим запросам, должны быть согласованы

СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ			
Партнер А		Партнер Б	Ежемесячные сбережения/ На отдых _____
Доход А _____ руб		Доход Б _____ руб	Кредиты/Ипотека _____ руб
Личные расходы __ руб		Личные расходы__ руб	
ТРАТЫ			
Нужды А	Согласованные траты	Нужды Б	Общее:
Маникюр__ руб Педикюр __ руб	Ресторан (годовщина) __ руб	Бензин __ руб Кино __ руб	Газ __ руб Квартплата __ руб

СПА __ руб Театр__ руб		Бар __ руб	Вода __ руб Продукты __ руб

Важность финансовых целей

Вопрос финансов в семье возникает часто. Сколько денег в семье, на что их потратить порой сложно решить для семьи.

Должны быть не только краткосрочные цели, но и долгосрочные. Например, погасить и ежемесячный платеж по кредиту, и отложить сумму на отдых. Чтобы снизить вероятность споров, необходимо обговорить траты. В паре налаживается командная работа и сотрудничество, партнеры достигают комфорта.

Помимо семейного бюджета, у каждого в паре есть свои желания, которые требуют определенных сбережений. Жена может нуждаться в шубе, а муж в удочке. Не следует забывать, что лишние траты одного из партнеров влекут за собой перераспределение финансов другого. Соответственно, вы должны быть осведомлены о крупных покупках каждого, корректируя бюджет.

Цель (от полугода до года)		Цель (от одного года до пяти лет)	
Партнер А	Партнер Б	Партнер А	Партнер Б
Шуба (__руб)			Машина (__руб)

Лист «Семейный бюджет»

1. Заполните лист семейного бюджета индивидуально.
2. Обменяйтесь листами и изучите. С чем вы согласны? Что бы вы хотели изменить?
3. Создайте новый лист, отвечая потребностям каждого.
4. Обсудите ваши цели (долгосрочные и краткосрочные), возможность их претворения в жизнь.

9. Досуг

Упражнение «Свидание»

Если вы хотите, чтобы ваши отношения росли и развивались, лучший способ — поддержать огонь — пойти на свидание. Свидания укрепят не только ваши дружеские взаимоотношения, что является одним из залогов успешных, длительных браков, но и эмоциональную связь с партнером.

1. Индивидуально дайте ответы на следующие вопросы (письменно).

- Оглянитесь назад. Какое свидание осталось в вашей памяти наиболее ярким?
- Что вам нравится обоим? Какое совместное времяпровождение вы любите больше всего? (спорт, хобби, интересы)
- Что бы вы хотели узнать познать / сделать вдвоем? (езда на велосипеде, готовка, пикник)

2. Поделитесь с партнером вашими идеями и создайте лист потенциальных идей для свидания.

_____

_____

_____

3. Оцените их, расставьте по порядку, в котором вы будете их претворять в жизнь. Используйте критерии, данные ниже для оценки ваших свиданий. Если вы ограничены в бюджете, включайте ваше воображение! Например, вы хотели бы воспроизвести свидание на свежем воздухе с фруктами и бутылкой шампанского.

Необходимое время	час	2 часа	Вечер/день/утро	Целый день
Затраты	$ недорого	$$ умеренно	$$$ дорого	бесплатно
Активность	Низкая	Средняя	Высокая	

_____

_____

4. Сейчас откройте календарь и выберите день на неделе для свидания. Распишите свидания на два месяца вперед. Вам понадобится не меньше трех

недель, чтобы выработать привычку и не меньше шести недель, чтобы добиться комфортных ощущений.

10. Интимность

Эмоциональная и физическая близость тесно связаны. Пары, в которых хорошо налажена эмоциональная связь, чувствуют любовь и свою значимость, зачастую счастливы в физическом плане.

Обсуждение

- Что «чувства» значат для вас?
- Наблюдали ли вы за проявлением чувств в вашей семье (вербальные и невербальные знаки)?
- Как вы реагировали на них или их отсутствие?
- Как отец выражал свои чувства?
- Как мать выражала свои чувства?
- Отметьте по шкале от 1 — 10 , на сколько интенсивными бы вы хотели выражения ваших чувств в паре?
- Какое было отношение к сексу в вашей семье? Говорили ли о сексе?
- Откуда вы узнали о сексе?
- Вы полностью рассказали вашу историю интимных отношения партнеру? Если нет, почему?
- Было ли отсутствие в выражении чувств или неудовлетворенность в интимной сфере причиной разрыва ваших предыдущих отношений?
- Обсудите ваши мысли о порнографии?
- Вы обсуждали планирование семьи?
- Что вам необходимо чтобы настроиться на секс?
- Вы чувствуете себя комфортно, выступая инициатором секса? Почему? Почему нет?
- Как часто вам нужен секс?
- Какая половая жизнь для вас наиболее приемлема?

- Если ли виды сексуальных актов, которые вызывают у вас дискомфорт?
- Что вы можете сделать оба, чтобы удовлетворить вашу сексуальную жизнь и отношения?

11. Роли в отношениях

Запишите список ваших обязанностей и обязанностей вашего партнера, относящиеся к домашнему очагу, детям. Ваш партнер также должен отдельно от вас составить данный список. Для пар, не проживающих совместно, необходимо составить список ожиданий (того, что за они хотели бы быть ответственны по дому, а за что их партнер).

Что делаете ВЫ (или планируете) по дому	Что делает ваш ПАРТНЕР по дому

Обсуждение

- После того как вы закончили свой список, покажите его партнеру и обсудите. Удивило ли вас что-то?
- Распределены ли роли в основном по интересам и способностям или распределены по традиционной модели женских и мужских обязанностей?
- Что сходится и расходится с тем, что реально вы наблюдаете за партнером?
- Обсудите, чтобы вы хотели скорректировать в списке ваших ролей?
- Скорректируйте ваши списки, придите к согласию по вопросу ответственности каждого.

Упражнение «Смена ролей»

После такого как вы выполнили все свои задания по дому, выделите день или неделю, когда вы будете выполнять обязанности вашего партнера. Данное упражнение поможет вам осознать новую ценность вашего партнера.

12. Духовные ценности и ритуалы

Обсуждение в паре

- Сколько вы знаете о религии вашего партнера? Какое место религия занимает в вашей жизни? Выделите время и обсудите данные вопросы.
- Есть ли в вашей семье традиции?
- Какие праздники и традиции соблюдаются в вашей семье?
- Какие праздники и традиции значимы для вас?
- Важно ли какую еду вы готовите (не ест свинину)?
- Какое значения вы придаете подаркам?
- Какой смысл жизни по вашему мнению? Какой смысл семьи?

Совет. Создайте в семье определенные ритуалы. Каждые выходные ходите в кино, ездите на велосипеде, каждый день ужинайте вместе, несмотря на то, что все приходят в разное время.

12. Ожидания

Управление вашими ожиданиями

Ожидания по поводу брака и отношений сильно влияют на ваши взаимоотношения. Вы будете счастливы или расстроены жизнью, в зависимости от того, совпадают ли ваши ожидания с действительностью. Все женатые пары начинают свою супружескую жизнь с надежды и веры, что сейчас жизнь у них будет все идти гладко. Проблемы появляются тогда, когда надежды и убеждения далеки от реальности.

Следующие утверждения являются общими «фактами» относительно брака. Прочтите их и укажите, какие утверждения по вашему верны. Обменяйтесь и обсудите с партнером.

1. Мой партнер будет во всем со мной соглашаться.

2. Время разрешит наши проблемы.
3. Если я должен спросить, значит не так это и важно.
4. Мы будем жить долго и счастливо без серьезных проблем.
5. Хранить секреты о моем прошлом и настоящем приемлемо, если они причинят лишь страдания моему партнеру.
6. Отсутствие или угасание романтики свидетельствует об ушедшей любви.
7. Наши отношения никогда не изменятся.
8. Сексуальные интересы партнера будут совпадать с моими.
9. Наши отношения наладятся, когда появится ребенок.
10. Мы будем строить семью как и мои родители.
11. Ничего не поставит под вопрос нашу любовь к друг другу.
12. Я считаю, что я знаю все о своем партнере.
13. Любовь — это все, что нужно для хорошего брака.
14. Лучше молчать о том что меня беспокоит, чем вызывать ненужные проблемы в наших отношениях.

Обсуждение

1. В какие из этих утверждений вы бы хотели верить?
2. Если бы вы согласились с данными утверждениями, к каким разочарованием вы могли бы прийти позже?
3. Каким образом вера в данные утверждения может лишить вас уважения и значимости друг друга?

Карта отношений

Карта отношений фиксирует и описывает ваши отношения. Составление карты предназначено для лучшего понимания ваших отношений.

Сближение

Сближение отражает насколько эмоционально близки вы с вашим партнером и семьей. Как вы балансируете совместные и личные дела. Индикаторы сближения — я и мы, независимость и зависимость.

Гибкость

Отражает степень готовности пары и семьи меняться. Как балансируют стабильность и изменения.

Индикаторы гибкости — доминирование/подчинение, распределение ролей, семейные правила.

Обсуждение

1. Сравните, как каждый из вас описывает ваши отношения;
2. Сравните ваши семьи: семья собирается по праздникам;

- празднуются дни рождения и годовщина,
- время обеда и принятии пищи в кругу семьи;
- поддержание дисциплины и родительская ответственность;
- близость и гибкость в браке;
- забота о больных членах семьи;
- как справляются со стрессом (переезд, смена работы).

3. Как различия в семьях могут повлиять на ваши настоящие отношения?
4. Что из своей семьи вы бы хотели перенести в ваши отношения?
5. Что бы вы не хотели бы переносить в ваши отношения?
6. Насколько вы удовлетворены вашим уровнем близости и гибкости?

Изучение вашей личности и личности вашего партнера может стать увлекательным и веселым процессом. Также он может выявить и разрешить проблемы. Не пытайтесь изменить вашего партнера, помните про положительные черты вашего партнера, которые привлекли вас в нем с самой первой встречи.

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Современные психологические знания свидетельствуют об огромном значении полноценного общения взрослого и ребенка для развития детей. Поэтому одним из существенных аспектов психологического просвещения Родителей является ознакомление их со способами правильного общения, оказания им психологической поддержки, создания в семье благоприятного психологического

климата.

Приводимые ниже рекомендации показывают, в каком направлении и с помощью каких методов может осуществляться такая работа.

Правильные взаимоотношения между детьми и взрослыми - важнейший фактор развития ребенка. В таких взаимоотношениях взрослый:

- сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- помогает ребенку избежать ошибок;
- поддерживает ребенка при неудачах.

1. Психологическая поддержка ребенка взрослыми

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Подчеркнем еще раз: взрослый, стремящийся поддержать ребенка, не только рассматривает события (поступки) в целом, но и старается выделить отдельные, позитивные для ребенка, стороны. Поддержка основана на вере в способность ребенка преодолевать жизненные трудности при помощи значимых для него взрослых.

Взрослый, сам того не ведая, может обидеть ребенка, сказав ему, например: «Ты мог бы и не пачкаться!», «Ты мог бы быть и поосторожнее!», «Посмотри, как твой брат хорошо сделал это!», «Ты должен был смотреть, когда это делал я!» Как правило, негативные замечания родителей не имеют действия. Постоянные упреки типа «Ты мог бы сделать это лучше» приводят ребенка к выводу: «Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я никогда не смогу удовлетворить их. Я сдаюсь».

Как поддерживать ребенка? Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки. Так, типичными для родителей способами поддержки

ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Подчеркивайте его способности, возможности, положительные стороны.

Если вам не нравится поведение ребенка, предельно ясно покажите это ребенку: «Хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность».

Создавайте у ребенка положительную установку: «Ты можешь это сделать». Даже если ребенок не вполне успешно справляется с чем-то, вы должны дать ему понять, что ваши чувства по отношению к нему не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания:

- «Мне было очень приятно наблюдать за происходящим!»
- «Даже если что-то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком».
- «Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься».

Таким образом, вы поможете ребенку в достижении уверенности в себе.

Покажите ребенку свою веру в него:

- Забудьте о прошлых неудачах ребенка.
- Помогите ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.
- Позвольте ребенку начать «с нуля», опираясь на то, что вы верите в него, в его способность достичь успеха.
- Помните о прошлых удачах и возвращайтесь к ним, а не к ошибкам.

Установление эмоционального контакта

1. Показывайте, что вы удовлетворены ребенком (хвалите его, поощряйте).
2. Демонстрируйте любовь к ребенку (говорите о любви, обнимайте, слушайте,

проводите с ним время).

3. Помогайте ребенку почувствовать себя успешным, делите задания на части, с которыми он сможет справиться.
4. Проводить больше времени с ребенком (гуляйте, играйте, смотрите телевизор, ходите в цирк, в театр).
5. Принимать индивидуальность ребенка (развивайте его способности и склонности, не принуждайте делать его то, чего он не хочет. Если он хочет танцевать, не отправляйте его петь.).
6. Спрашивайте как прошел его день, внимательно слушайте и смотрите на него.

Поддержка

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою «нужность». Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то очень хорошо или за какие-то его достижения в определенный период времени. Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе. Когда взрослые выражают удовольствие тем, что делает ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжать дело или предпринять новые попытки. Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);
- прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его);
- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с

ребенком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним);

- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

2. Общение

Для создания полноценных, доверительных отношений с ребенком взрослый должен уметь эффективно общаться с ним. Коммуникация - это вербальный и невербальный процесс передачи чувств, установок, фактов, утверждений, мнений и идей между людьми. Если взрослые стремятся к созданию отношений, удовлетворяющих их и ребенка, они должны научиться эффективному, ответственному общению.

Правила общения взрослых и детей

Общие правила эффективного общения взрослого и ребенка

1. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Для того чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свой критицизм и видеть позитивную сторону общения с ребенком. Тон, которым вы обращаетесь к ребенку, должен демонстрировать уважение к нему как к личности.
2. Снизьте контроль. Избыточный контроль над детьми обычно требует особого внимания взрослых и редко приводит к успеху. Более эффективным оказывается спокойное, отражающее реальность планирование способа действия.
3. Спрашивайте о том, что происходит в школе и других сферах жизни вашего ребенка, внимательно слушайте его, отвлекитесь от других забот.
4. Не наказывайте ребенка в присутствии других людей. Если ваш ребенок плохо себя ведет, отведите его в сторону и объясните, что он сделал неправильно, и каким будет его наказание. Наказывая ребенка в присутствии других людей, вы только придете к ненужному смущению, которое может навредить самооценке вашего ребенка.
5. Старайтесь не сдаваться или уступать, если вы уже сказали «нет». Сказав

ребенку «нет», а потом, отступив, когда он/она начинает раздражаться, вы только научите его, что раздражение – это способ получить то, что он хочет. Это только усилит плохое поведение, нежели научит хорошему.

6. Не заставляйте ребенка заниматься факультативными занятиями. Если ребенок хочет принимать в них участие, не заставляйте. Ребенку необходимо получать удовольствие от участия в дополнительных занятиях, а не бояться их.
7. Иногда уделяйте время и себе. Очень просто переутомиться, если вы находитесь с ребенком в течение двадцати четырех часов в сутки семь дней в неделю. Пусть ваши родители или кто-нибудь еще иногда помогают вам, чтобы вы могли устроить себе перерыв. Вы заметите, что ваш уровень напряжения снизится, и что вы будете чувствовать себя намного лучше, когда вернетесь домой.
8. Регулярно разговаривайте со своим ребенком о давлении со стороны сверстников, наркотиках, алкоголе, сексе и т.д. Позвольте вашему ребенку знать, что он может прийти к вам с любым разговором, что вы поможете ему справиться с любыми проблемами, с которыми он может столкнуться. Научите их опасности курения и другим подобным явлениям. Недостаточно сказать об этом один раз, так как дети взрослеют, они постоянно сталкиваются с давлением сверстников и попадают в сложные ситуации.
9. Научите своих детей ответственности, предлагая им различные задания по дому и мотивируя выполнять их. Удостоверьтесь, что вы даете им задания, соответствующие их возрасту, объясните, что они должны помогать вам, выполняя эти задания.
10. Цените независимость. Научите детей заботиться сами о себе.

Активное слушание

Важнейший прием оптимизации отношений с ребенком – активное слушание. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что

он Вам поведал, при этом обозначив его чувства.

Слушая ребенка:

1. Повернитесь к нему лицом; сделайте так, чтобы ваши глаза и глаза ребенка были на одном уровне – это обеспечит ощущение доверия, создаст оптимальные условия для психологического контакта.
2. Не задавайте вопросов (особенно если ребенок расстроен), лучше беседовать в утвердительной форме. Это важно потому, что фраза, построенная как вопрос, не выражает сочувствия.
3. В беседе «держите паузу». После каждой реплики родителю нужно немного помолчать. Время сейчас принадлежит ребенку. Пауза помогает ребенку разобраться в своих переживаниях и одновременно дает ребенку полнее почувствовать, что родитель рядом.
4. Иногда полезно повторить, что как Вы поняли, произошло с ребенком, а потом обозначить его чувство.

Беседа по принципу активного слушания непривычна для нашей культуры, однако она позволяет достичь следующих результатов. Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Ребенок убеждается, что взрослый готов его слушать, и начинает рассказывать о себе еще больше; устанавливается подлинное доверие между ребенком и родителями. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы, а значит – становится более самостоятельным, зрелым, адаптированным. Ребенок учится сам активно слушать своих близких. Родители начинают лучше понимать своего ребенка.

3. Как повысить и укрепить самооценку вашего ребенка

Самооценка или чувство собственного достоинства - это ни что иное, как комплекс убеждений и чувств, которые мы имеем о нас самих. Наша самооценка выражается главным образом в том, как мы сами себя определяем; именно она влияет на нашу мотивацию, отношения и поведение, а также затрагивает эмоциональный процесс восприятия складывающихся обстоятельств.

В раннем возрасте самооценка детей в основном зависит от своего восприятия того, как важные в их жизни взрослые оценивают их. Основы формирования самооценки закладываются на ранней стадии жизни, когда у малышей вырабатывается привязанность к взрослым, несущим за них ответственность. Когда взрослые реагируют на их плач и улыбки, младенцы понимают, что их любят и ценят. Детям очень важно ощущать, что их любят и воспринимают люди, к которым они относятся с уважением.

Дети растут и становятся все более чувствительными к оценкам своих сверстников. Когда у детей складываются близкие отношения со сверстниками в школе или живущими по соседству, они могут начать оценивать себя несколько иначе, чем это было принято у них в семье. Вы можете помочь своему ребенку, проясняя ему свои собственные ценности и поддерживая откровенность в отношении разговоров, касающихся событий жизни детей за пределами дома. Вы также можете помочь, научив, своего ребенка общаться с другими детьми, и всячески поощряя его взаимодействие с теми, кто разделяет ваши семейные ценности.

Предлагаем некоторые методы повышения самооценки вашего ребенка:

- В момент провала напомните своему ребенку, что вы по-прежнему любите и поддерживаете его. Укажите на то, что большинству людей не удается преуспевать во всех своих начинаниях. Думайте, что говорите.
- Дети очень чувствительны к словам родителей. К примеру, не забывайте хвалить ребенка не только за хорошо сделанную работу, но и за приложенные усилия.
- Будьте хорошим образцом для подражания. Если вы сами слишком требовательны к себе, частенько занимаетесь самобичеванием, впадаете в пессимистические настроения или считаете себя мечтателем, не способным на что-либо, то ваш ребенок может, в конечном счете, полностью "скопировать" вас. Помните и о своей самооценке, не занижайте ее, и тогда ваш ребенок будет иметь достойный образец для

подражания.

- Указывайте на неправильные суждения вашего ребенка относительно чего-либо. Очень важно, чтобы родители замечали и заостряли внимание детей на том, что иногда они неправы. К примеру, вопрос об идеальности человека, о его привлекательности, способностях: дети ставят слишком высокие планки и параметры красоты, привлекательности и всего остального и, как следствие, считают, что сами-то они не соответствуют этим стандартам, что и "выливается" в заниженную самооценку ребенка. Растолкуйте своему ребенку, что никто не в силах установить четкие стандарты чего бы то ни было, и что именно его неповторимость важна в деле повышения самооценки.
- Будьте нежны и ласковы с ребенком. Ваша любовь как ничто другое будет способствовать повышению чувства достоинства вашего ребенка.
- Постарайтесь создать теплую домашнюю обстановку. Ребенок, который будучи в собственном доме не чувствует себя в безопасности или терпит постоянные замечания и оскорбления, рискует больше других сверстников получить низкую самооценку и чувство неполноценности. Ребенок, чьи родители не перестают спорить и ругаться, больше подвержен стрессам и нервным срывам. Помните: вы должны уважать своего ребенка.
- Сделайте свой дом своеобразным островком безопасности и счастья. Попробуйте проследить за тем, какие именно проблемы возникают у вашего ребенка при общении со сверстниками в школе, понаблюдайте, над чем и почему посмеиваются дети при общении с вашим ребенком, а также и за другими факторами, которые могут отрицательно сказаться на самооценке вашего ребенка. Затем сделайте так, чтобы в доме ребенок чувствовал вашу поддержку и понимание. Обсуждайте проблемы и ищите вместе выход из нее.
- Помогите ребенку стать частью какой-то команды, будь то школьный

кружок или спортивная секция. "Сотрудничество" и совместное времяпрепровождение, а не соревнование и борьба за первенство особенно полезны для формирования нормальной самооценки.

4. Разрешение конфликтов

Наиболее оптимальный результат решения конфликта – нахождение компромисса между желаниями и потребностями родителей и желаниями и потребностями ребенка. Достичь такого результата достаточно легко.

Модель решения конфликтной ситуации

1. Прояснение конфликтной ситуации. Сначала вы выслушиваете ребенка, уточняете, в чем состоит его проблема, а именно: чего он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет, и т.д. Вы говорите о своем желании или своей проблеме, о том, как он видит ситуацию, что его устраивает в ней, и что ему не нравится в ситуации.
2. Способ предложений. Этап начинается с вопроса: «Как нам быть?». После этого обязательно подождите и дайте ребенку возможность первому высказать свой проблемы. Сначала предложения просто набираются, без критики и анализа. Затем вы предлагаете свои точки зрения на этот счет.
3. Оценка предложений и выбор наиболее оптимального. На этом этапе вы обсуждаете предложения. Предыдущие шаги уже помогли создать атмосферу доверия, сотрудничества, готовности к обсуждению. Важно не разрушить эту атмосферу излишне грубой критикой или авторитарностью.
4. Детализация принятого решения. Определите, каким конкретным образом будет внедряться решение в реальную жизнь.
5. Выполнение решения, проверка. Выполнение решения осуществляется всеми членами семьи. Если ребенок когда-либо не выполнил своих обязательств, не стоит критиковать и осуждать его; лучше просто спросите, как у него идут дела, получается ли; тогда о неудачах расскажет

сам ребенок и сам обратится за Вашей помощью. Родительский авторитет при этом не страдает, ведь авторитет – это не авторитарное давление на ребенка и непоколебимое главенство родителя во всех вопросах. Авторитет – это человек, чье влияние на поступки других основано на признании и уважении окружающими его мнения, его личных качеств, компетентности, справедливости, гибкости.

5. Дисциплина ребенка

Ограничения, запреты, требования, правила должны быть в жизни каждого ребенка.

Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Смотрите по ситуации, намеренно ребенок совершил проступок или ненамеренно.

Согласуйте правила (ограничения, требования, запреты) между собой в паре. Следите за вашим тоном — он должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Наказывать ребенка за несоблюдение правил лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохо.

Присмотритесь к вашему отношению к ребенку. Может он просто требует внимания.

Причины нарушения поведения детей.

1. Борьба за внимание. Если ребенок не получает необходимого внимания, то он находит новый способ его получить: непослушание.
2. Борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки.
3. Желание «отомстить»: дети часто бывают обижены на родителей и ребенок страдая в душе, внешне проявляет свою обиду как непослушание и негативизм.
4. Потеря веры в собственный успех. Ребенок переживает неблагополучие в какой-то области жизни, его часто критикуют или наказывают, падает его

самооценка, он теряет уверенность в себе и решает, что стараться нечего, т.к. все равно ничего достичь он не сможет.

Выводы по второй главе

В данной главе мы рассмотрели цели и задачи эмпирического исследования, обозначив следующий этап — комплексное исследование выделенных факторов в полных семьях, что и определяет цель нашего эмпирического исследования. Соответственно цели мы определили сопутствующие задачи. Далее мы подобрали и провели методические средства диагностики факторов семейного благополучия. Мы привели интерпретацию эмпирического исследования и провели факторный анализ полученных данных.

В исследовании приняли участие тридцать семей с одним ребенком, которые на этапе предварительного опроса определили себя как благополучные семьи, при этом каждый член семьи был удовлетворен сложившимися отношениями в семье.

На основе полученных результатов и факторного анализа мы може сделать следующий вывод — для социально-психологического благополучия семьи важны такие составляющие как эмоциональна близость в семье, укрепляющая доверие между ее членами, удовлетворенность родителей родительством и детей — воспитательным воздействием. При этом ребенку важно безусловное принятие родителей, результатом чего становится развитие личности ребенка, его индивидуальности. Что, в свою очередь, обуславливает необходимость автономии ребенка для реализации своего потенциала. Эффективность данного процесса зависит от самооценки, образа себя в глазах ребенка, определяющих его деятельную активность, реализацию своих способностей. Во многом эти факторы зависят от согласованности родителей не только в воспитании, но и их ролевая адекватность, выполнение функций.

Заключение

В нашем исследовании мы изучили социально-психологические факторы семейного благополучия. На первом этапе мы определили цели и задачи исследования. Мы изучили феномен семейного благополучия в отечественной и зарубежной психологии, гедонистический и эвдемонический подходы к рассмотрению. Так проанализировали факторы социального и психологического благополучия семьи и их взаимосвязь, изучили возможные негативные факторы семейного неблагополучия.

Далее мы определили следующий этап — комплексное исследование выделенных факторов в полных семьях, что и определяет цель нашего эмпирического исследования. Соответственно цели мы определили сопутствующие задачи. Далее мы подобрали и провели методические средства диагностики факторов семейного благополучия. Мы привели интерпретацию эмпирического исследования и провели факторный анализ полученных данных.

В исследовании приняли участие тридцать семей с одним ребенком, которые на этапе предварительного опроса определили себя как благополучные семьи, при этом каждый член семьи был удовлетворен сложившимися отношениями в семье. Для проверки гипотезы мы использовали метод математической статистки, а именно факторный анализ. Мы выявили, что для благополучной семьи характерна близкая эмоциональная связь. Ролевые ожидания супругов также совпадают с их притязаниями, между ними отмечается согласованность в вопросах жизни семьи. Также благополучные семьи несут ответственность не только за выполнение базовых функций и удовлетворения потребностей членов семьи, но и за организацию совместного досуга, что является основанием для построения доверительных отношений. Традиции в семье включают в себе ежедневные ритуалы, способы проведения совместного времени, празднования важных для семьи событий. Данный фактор отражает согласованность направленность каждого члена семьи на

развитие системы, где каждый следует не только своим целям, но общим семейным целям. Фактор «согласованность воспитательной позиции» определяет последовательность воспитания, соблюдение возрастных особенностей ребенка. Следующим фактором благополучия выступает «гармония детско-родительских отношений», в которой установлен умеренный уровень строгости и развивают индивидульность ребенка. Зарегистрированный брак устанавливает стабильность и уверенность партнеров, повышает престиж семьи для общества. Это определяет фактор «социального статуса семьи».В то же время уровень дохода влияет на то, как семья воспринимается обществом по мерке благополучия — семья, способная к материальному самообеспечению. Со стороны детей благополучие проявляется в наличии эмоциональной близости с родителями, их безоговорочного принятия его личности. Дети также стремятся поддерживать свою автономию — количество свободы, предоставленное родителями. В данном случае, отсутствие удушающего контроля говорит о благополучии ребенка, влияя на общий показатель благополучия семьи. Выявленный фактор «социализированности» связан с эффективным взаимодействием с внешним миром. Эффективность определяет удовлетворение в общении, сам сформированный навык активного воздействия на среду и активной позиции субъекта, что в свою очередь взаимосвязано с самооценкой ребенка.

Таким образом, мы можем сделать следующий вывод — для социально-психологического благополучия семьи важны такие составляющие как эмоциональна близость в семье, укрепляющая доверие между ее членами, удовлетворенность родителей родительством и детей — воспитательным воздействием. При этом ребенку важно безусловное принятие родителей, результатом чего становится развитие личности ребенка, его индивидуальности. Что, в свою очередь, обуславливает необходимость автономии ребенка для реализации своего потенциала. Эффективность данного процесса зависит от самооценки, образа себя в глазах ребенка, определяющих его деятельную

активность, реализацию своих способностей. Во многом эти факторы зависят от согласованности родителей не только в воспитании, но и их ролевая адекватность, выполнение функций.

На основе выделенных факторов и проведенной диагностики семей мы разработали программу по оптимизации семейных отношений.

Подводя итог, мы считаем нашу гипотезу доказанной в условиях нашего эмпирического исследования.

Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Москва: Аспект- пресс, 1996. - 220 с.
2. Андреева Т.В. Социально-психологические проблемы стабильности и успешности брачно-семейных отношений // Вестник СПб университета. - - 2009. - Выпуск 1. - С. 129 - 140.
3. Антонов А.И. Семейная дезорганизация. М., 1990.
4. Антонов А.И., Медков В.М. Социология семьи. М., 1996.
5. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. - Санкт-Петербург : Мастера психологии, 2003. - 184 с.
6. Арханшельский В.Н., Кучмаева О.В. Личность, семья, общество: взаимодействие в современных условиях // Семья в России. - 1996. №4. - С. 6-11.
7. Батурин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. - 2013. №4. С.414.
8. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. - 2015. №2. С.5-13.
9. Бестужев-Лада И.В. Ступени к семейному счастью. М., 1988.
10. Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сборник статей. - Екатеринбург : Урал. гос. пед. Ун-т., 2013. - 146 с.
11. Бигупов В.Х.,Крыштаиовский А.О.,Мичурин А.С. Материальное благосостояние и социальное благополучие: опыт построения индексов и анализ взаимосвязи // Социол.исслед. - 1984. №4. С.26.
12. Богданова Л.Л, Щукина А.С. Гражданский брак в современной демографической ситуации // Социол. Исслед. - 2003. №7. С.34-35.
13. Вари М. И. Общая психология. Учебное пособие / 2-ге издана., испр. и

доп. - К.: «Центр учебной литературы», 2007. - 968 с.
14. Васильева Э.К. Семья и ее функции. М., 1975.
15. Витек К. Проблемы супружеского благополучия / Пер. с чеш. М.,1987.
16. Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. №2. С.132-138.
17. Волжина О.И. Статус семьи: социальная и индивидуальная оценка // Семья в России, 2002. № 3.
18. Гозман, Л.Я. Социально-психологические исследования семьи: проблемы и перспективы / Л.Я.Гозман, Ю.Е. Алѐшина // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. - 1985. №4. - С.10-19.
19. Голод С.А. Стабильность семьи. Ленинград: Наука, 1984.
20. Голод С.И. Стабильность семьи: социологические и демографические аспекты. Л., 1984.
21. Голод С.И. Удовлетворенность браком как показатель супружеских отношений // Семья и социальная структура. М.: ИС АН СССР, 1987.
22. Гурко Т.А. Вариативность представлений в сфере родительства // Социол.исслед. - 2000. №11.
23. Дементьева Д.Ф. Российская семья: проблемы воспитания. М., 2000.
24. Долгова Т.П. Симонова Е. В. Проблемы комплексного изучения семьи // Социол.исслед. 2000. №4.
25. Дружинин Н.С. Психология семьи. Москва: Знание, 1987.
26. Духновский С.В. Переживание дисгармонии межличностных отношений: Монография. – Курган: Изд-во Курганского гос. Ун-та, 2005. - 175с.
27. Заостровцев А. П. Социология семьи // Социально-политический журнал. 1993. №9-10.
28. Идобаева О.А. К вопросу о психолого-педагогической модели формирования психологического благополучия личности // Вестник МГЛУ. - 2014. №7. - С.93-101.
29. Карцева Л.В. Социальные и психологические факторы семейного

благополучия // Вестник КазГУКИ. 2016. №3. С.54-56
30. Карцева Л.В. Социальные и психологические факторы семейного благополучия // Вестник КазГУКИ. 2016. №3. С.54-56
31. Клюева И.В. Психолог и семья. 1986г.
32. Ключников С.А. Семейные конфликты. Санкт-Петербург: Питер, 2002.
33. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность / П. Куттер. – СПб. : Б. С. К., 1998.
34. Лепешинский Н.Н. От психологического благополучия личности к психологическому благополучию семьи. Сборник тезисов 5-ой Международной научной конференции «Психология и жизнь: психологические проблемы современной семьи». - Минск, 2011- 610стр.
35. Летягина С.К. О взаимосвязи субъективного благополучия личности и семейных взаимоотношений / Летягина С.К., Егорушкина Н.В. // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2011. №3-4. С.42-48.
36. Лидерс, А.Г. Семья как психологическая система. Очерки психологии семьи / А.Г.Лидерс. - МоскваОбнинск: ИГ-СОЦИН, 2004.- 294 с.
37. Лисовский В.Т. «Отцы и дети»: за диалог в отношениях // Социол. Исслед. - 2002. №7.
38. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва: Наука, 1999.
39. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. - Санкт-Петербург : Евразия, 1999. - 478 с.
40. Меньшутин В.П. Помощь молодой семье. Москва: Мысль, 1987.
41. Обозов Н.Н. Межличностные отношения. Ленинград:1979.
42. Орлова Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2015. №1. С.28-36.

43. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности // Теория и практика общественного развития. - 2014. №14. С.28-31.
44. Прокофьев В.В. Как проводят свободное время сплоченные и конфликтные семьи // Социол. Исслед. - 1988. №2.
45. Ри Ш. Х. Особенности понимания счастья у людей с разным уровнем психологического благополучия // Вестник КГУ. 2014. №6. С.265-267.
46. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - Москва, Педагогика,1989.
47. Савинов Л.И., Кузнецова Е.В. Социальная работа - 3-е изд. - Москва : Дашков и К˚, 2007.
48. Сенгеева О. Л. Современные подходы в изучении психологического благополучия и совладающего поведения // Вестник БГУ. - 2012. №5. С.28.
49. Соловьев Н.Я. Брак и семья сегодня. Вильнюс: Минтис,1977.
50. Султанова А.В. Ценностно-ориентационное единство супругов как ведущий показатель благополучия в браке // Психология.Пермь. – 2007. №11. С.3-5.
51. Сысенко В.А. Устойчивость брака. М., 1981.
52. Тараданоа А.А. Семейное благополучие: от теории к практике. Челябинск, // Вестник ЧелГУ. 2004. №3. С.34-38.
53. Торохтий В.С., Прохорова О.Г. Психологическое здоровье семьи. М., 2008.
54. Ушаков Д.В., Ляшенко А.И. Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе. - Институт психологии РАН, 2012.
55. Филиппова Г.Г. Эмоциональное благополучие ребенка и его изучение в психологии // Детский практический психолог. - М.: Просвещение, 2011. - 114 с.
56. Шабельников В.К. Литвинова А.В. Формирование личности в условиях типов жизнедеятельности семьи. // Семья в России. - 2017. №4.

57. Шамионов Р.М., Григорьева М.В. Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности. Саратов. Изд-во Саратовского ун-та, - 2014. - 196 с.
58. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия / Р. М. Шамионов. - Москва : Наука, 2003.
59. Шнейдер Л. Б. Семейная психология: учебное пособие для вузов.-2-е издание //М.: Академический Проект. - 2006.
60. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений – М., 2000.
61. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.Э. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. — Спб.: Питер, 2008. — 672 с.
62. Deci, E. L. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains / E. L. Deci, R. M. Ryan // Canadian Psychology. - 2008. - No. 49. - P. 14-23.
63. Diener, E. Factors predicting the subjective well-being of nations / E. Diener, M. Diener, C. Diener // J. of Personality and Social Psychology. - 1995. - Vol. 69. - P. 851-864.
64. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes // Journ. Pers. Soc. Psychol. - 1995. - No. 69. - P. 719-727.

Приложение №1

Анкета для родителей

Имя	
Возраст	
Уровень образования	• среднее образование • среднее специальное образование • незаконченное высшее • высшее образование • аспирантура
Семейное положение:	брак/сожительство
Определите уровень вашего дохода	(высокий/средний/низкий)
Занятость:	• работаю полный рабочий день • работаю неполный рабочий день • не работаю, ищу • не работаю, домохозяйка
Можете ли вы обеспечить ребенка всем необходимым сразу или вам необходимо накопить определенную сумму?	
У вас собственное жилье или снимаете?	
Если ли у ребенка собственное рабочее место?	(да/нет)
Посещает ли ваш ребенок дополнительные кружки, секции? Какие? Если нет, почему?	
Какие семейные традиции присутствуют в вашей семье?	
Сколько времени вы уделяете ребенку в день?	(мало — немного — достаточно — постоянно с ним)

Как часто вы ходите в гости / приглашаете гостей?	
Как часто вы организуете совместный досуг?	(редко — временами — постоянно)

Шкалы по анкете родителей

Шкалы по анкете родителей *I.Уровень образования*	1. среднее образование 2. среднее специальное образование 3. незаконченное высшее 4. высшее образование 5. аспирантура
II. Семейное положение	1. сожительство 2. законный брак
III. Уровень дохода	1. низкий 2. средний 3. высокий
IV. Занятость	1. работаю полный рабочий день 2. работаю неполный рабочий день 3. не работаю, ищу 4. не работаю, домохозяйка
V. Способность обеспечить семью необходимым	1. недостаточный заработок 2. достаточный заработок
V*I. Жилищные условия*	1. съемное жилье 2. собственное жилье
V*II. Собственное пространство ребенка*	1. нет 2. есть
V*III. Посещение ребенка секций, кружков*	1. не посещает 2. посещает
IX. Семейные традиции	1. нет 2. есть
X. *Времяпровождение с ребенком*	1. мало 2. немного

	3. достаточно 4. постоянно с ребенком
XI. Организация совместного досуга	1. редко 2. временами 3. постоянно

Приложение №2

Результаты анкетирования родителей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Велижанина Ирина	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Велижанин Матвей	3		2	1	2					2	2
Зарипова Алина мать	4	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2
Зарипов Дмитрий отец	4		2	1	2					2	2
Миленченко Наталья мать	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Кочуров Игнат отец	2		2	1	2					2	2
Лукина Наталья мать	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1
Лукин Борис отец	2		2	1	2					2	1
Яшкина Ирина мать	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Яшкин Сергей отец	3		2	1	2					2	2
Демочкина Яна мать	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2
Демочкин Кирилл отец	2		2	1	2					2	2
Кашкарова Анна мать	4	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2
Кашкаров Семен отец	4		2	1	2					2	2
Кених Мария мать	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Кених Алексей отец	2		2	1	2					2	2

Макшакова Екатерина мать	4	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Макшаков Данил отец	2		2	1	2					2	2
Табаева Надежда мать	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3
Табаев Дмитрий отец	2		3	2	2					2	3
Тулупченко Елена мать	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
Тулупченко Владимир отец	2		2	1	2					2	2
Ожиганова Мария мать	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
Ожиганов Алексей отец	2		2	1	2					2	2
Хворова Алевтина мать	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Хворов Борис отец	2		2	1	2					3	2
Храмцова Ирина мать	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2
Храмцов Антон отец	2		2	1	2					2	2
Ягудина Вероника мать	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2
Ягудин Георгий отец	2		3	1	2					2	2
Давлетшин Ирина	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1
Давлетшин Ильфат	2		3	1	2					2	1
Замонова	2	1	1	1	2	2	2	1	2	3	2

Сабина											
Аллахвердиев Нурсултан	2		2	1	2					2	2
Аксенова Валерия	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Аксенов Антон	2		2	1	2					2	2
Дмитренко Любовь	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
Дмитренко Алексей	2		2	1	2					2	1
Кашапова Фируза	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
Кашапов Миржан	2		2	1	2					2	1
Суханова Марина	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2
Суханов Виктор	2		3	1	2					2	2
Корецкая Альбина	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1
Корецкий Михаил	2		1	1	1					2	1
Матюшенко Елена	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Матюшенко Игорь	2		2	1	2					2	2
Ковтун Надежда	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2
Ковтун Владимир	2		2	1	2					2	2
Епанчинцева Ирина	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2
Епанцчинцев Алексей	2		2	1	2					2	2
Третьякова Марина	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Субботин Антон	2		2	1	2					2	2

Богднова Елена	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Богданов Герман	2		2	1	2					2	2
Говорухина Ирина	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Леонов Михаил	2		2	1	2					2	1
Углова Светлана	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Углов Вадим	2		2	1	2					2	2
Цымбалова Наталья	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Цымбалов Максим	2		2	1	2					2	2

Приложение №3

Данные по методике для изучения социализированности М.И. Рожкова

Фамилия	Критерий	Баллы
Давлетшин	Социальная адаптированность	2,75
	Автономность	2,75
	Социальная активность	2,75
	Нравственность	3
Фамилия	Критерий	Баллы
Аллахвердиев	Социальная адаптированность	2,25
	Автономность	2,5
	Социальная активность	3,5
	Нравственность	2,25
Фамилия	Критерий	Баллы
Аксенова	Социальная адаптированность	2,5
	Автономность	2,75
	Социальная активность	2,5
	Нравственность	3
Фамилия	Критерий	Баллы
Дмитренко	Социальная адаптированность	3
	Автономность	3,5
	Социальная активность	3
	Нравственность	2,25
Фамилия	Критерий	Баллы
Кашапова	Социальная адаптированность	2,75
	Автономность	3
	Социальная активность	2,5
	Нравственность	2,75
Фамилия	Критерий	Баллы
Суханова	Социальная адаптированность	2,75

	Автономность	3,5
	Социальная активность	3,5
	Нравственность	2,5
Фамилия	Критерий	Баллы
Корецкая	Социальная адаптированность	2,5
	Автономность	3,75
	Социальная активность	3,25
	Нравственность	2,5
Фамилия	Критерий	Баллы
Матюшенко	Социальная адаптированность	2,5
	Автономность	3
	Социальная активность	3,5
	Нравственность	2,75
Фамилия	Критерий	Баллы
Ковтун	Социальная адаптированность	2,75
	Автономность	2,75
	Социальная активность	3,5
	Нравственность	2,5
Фамилия	Критерий	Баллы
Епанчинцева	Социальная адаптированность	3,75
	Автономность	3,75
	Социальная активность	3,5
	Нравственность	2,75
Фамилия	Критерий	Баллы
Субботин	Социальная адаптированность	2,5
	Автономность	3,5
	Социальная активность	2,75
	Нравственность	2,5
Фамилия	Критерий	Баллы
Богданов	Социальная адаптированность	2,75

	Автономность	3,75
	Социальная активность	3
	Нравственность	2,75
Фамилия	Критерий	Баллы
Леонов	Социальная адаптированность	3
	Автономность	2,75
	Социальная активность	2,5
	Нравственность	2,5
Фамилия	Критерий	Баллы
Углов	Социальная адаптированность	3,5
	Автономность	2,75
	Социальная активность	2,5
	Нравственность	2,5
Фамилия	Критерий	Баллы
Цымбалова	Социальная адаптированность	2,75
	Автономность	2
	Социальная активность	2,5
	Нравственность	2,25
Фамилия	Критерий	Баллы
Велижанин	Социальная адаптированность	3
	Автономность	3,25
	Социальная активность	2,75
	Нравственность	2,5
Фамилия	Критерий	Баллы
Зарипова	Социальная адаптированность	2,25
	Автономность	2,25
	Социальная активность	2,5
	Нравственность	3,25
Фамилия	Критерий	Баллы
Кочуров	Социальная адаптированность	3

	Автономность	2,75
	Социальная активность	2, 5
	Нравственность	2,5
Фамилия	Критерий	Баллы
Лукин	Социальная адаптированность	2,25
	Автономность	2,25
	Социальная активность	2,5
	Нравственность	2,25
Фамилия	Критерий	Баллы
Яшкин	Социальная адаптированность	2,5
	Автономность	2,75
	Социальная активность	2,75
	Нравственность	2,5
Фамилия	Критерий	Баллы
Демочкин	Социальная адаптированность	2,5
	Автономность	2,25
	Социальная активность	2,75
	Нравственность	2,75
Фамилия	Критерий	Баллы
Кашкарова	Социальная адаптированность	3
	Автономность	3,25
	Социальная активность	3
	Нравственность	3
Фамилия	Критерий	Баллы
Кених	Социальная адаптированность	3
	Автономность	2,5
	Социальная активность	2,5
	Нравственность	2,75
Фамилия	Критерий	Баллы
Макшакова	Социальная адаптированность	2,75

	Автономность	3,25
	Социальная активность	3,25
	Нравственность	2,25
Фамилия	Критерий	Баллы
Табаев	Социальная адаптированность	2,25
	Автономность	2,75
	Социальная активность	2,5
	Нравственность	2,5
Фамилия	Критерий	Баллы
Тулупченко	Социальная адаптированность	2,5
	Автономность	2,25
	Социальная активность	2,5
	Нравственность	2,75
Фамилия	Критерий	Баллы
Ожиганов	Социальная адаптированность	2,5
	Автономность	2,25
	Социальная активность	2,5
	Нравственность	2,5
Фамилия	Критерий	Баллы
Хворова	Социальная адаптированность	3
	Автономность	3
	Социальная активность	3,25
	Нравственность	3
Фамилия	Критерий	Баллы
Храмцова	Социальная адаптированность	2,25
	Автономность	2,5
	Социальная активность	2,25
	Нравственность	2,5
Фамилия	Критерий	Баллы
Ягудина	Социальная адаптированность	3,25

	Автономность	3,5
	Социальная активность	3,25
	Нравственность	3

Приложение №4

Данные опросника «Взаимодействие родитель — ребенок» И.М. Марковской

Данные подростков

ФИО	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Давлетшин Даниил мать	23	19	18	12	8	12	11	9	14	7
Давлетшин Даниил отец	21	18	15	16	12	14	13	9	16	9
Аллахвердиев Хайям мать	21	17	14	9	12	10	12	10	12	8
Аллахвердиев Хайям отец	20	17	15,5	13	12,5	17	14	9	14	11
Аксенова Яна мать	17	16	12	13	17,5	13	14	9	15	15
Аксенова Яна отец	17	16	14	14	15,5	14	15	9	15	15
Дмитренко Ульяна мать	17	18	15	14	15	14	14	9	15	13
Дмитренко Ульяна отец	17	15	12	17	14	15	16	9	16	15
Кашапова Диана мать	15	15	13	10	9	9	12	7	13	8
Кашапова Диана отец	17	17	14	12	9,5	16	16	7	14	10
Суханова Катя мать	14	16	12,5	9	8	9	13	6	11	10
Суханова Катя отец	15	19	13	12	9	11	10	7	10	8
Корецкая Мария мать	14	13	15	19	16	20	19	16	20	15
Корецкая Мария отец	14	9	15	19	16,5	21	19	17	18	18
Матюшенко Андрей мать	15	16	15	17	13	15	15	10	14	10
Матюшенко Андрей отец	14	15	12	11	13,5	14	17	11	13	12
Ковтун Валерия мать	12	11	11,5	21	16	14	13	9	14	14

Ковтун Валерия отец	18	15	15,5	16	14,5	13	14	10	13	13
Епанчинцева Анна мать	10	14	12,5	13	11,5	15	13	9	13	12
Епанцчинцева Анна отец	13	13	12	18	14	13	15	9	14	18
Субботин Лев мать	20	17	18,5	19	12	17	15	15	17	17
Субботин Лев отец	14	15	14	15	15	17	18	13	15	13
Богднов Данил мать	17	18	16	15	10	11	14	9	13	12
Богданов Данил отец	19	17	15	18	13	16	16	11	18	16
Леонов Сергей мать	19	20	18	16	15,5	15	17	12	15	10
Леонов Сергей отец	20	18	19	19	16	17	15	11	19	14
Углов Кирилл мать	18	18	17	13	10	11	11	7	11	9
Углов Кирилл отец	16	18	17	18	12	11	13	9	14	10
Цымбалова Анна мать	19	20	12	14	14	10	11	13	6	8
Цымбалова Анна отец	17	17	12	18	15	14	15	12	13	12

Данные младших школьников

ФИО	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Велижанин Савелий мать	13	15	14	12	8	12	16	14	14	12
Велижанин Савеий отец	14	17	15	16	10	14	13	16	16	14
Зарипова Яна мать	10	14	17	9	12	17	14	17	12	11
Зарипова Яна отец	11	13	15,5	13	11,5	16	14	18	14	14
Кочуров Денис	15	16	12	13	13	13	14	15	15	13

мать										
Кочуров Денис отец	15	16	14	14	11	14	15	15	15	13
Лукин Кирилл мать	17	13	14	14	15	14	14	17	15	11
Лукин Кирилл отец	15	15	12	17	14	15	16	16	16	15
Яшкин Иван мать	12	15	13	10	13	17	12	15	13	17
Яшкин Иван отец	14	17	14	12	10	14	16	15	14	13
Демочкин Михаил мать	14	16	13,5	9	11	13	13	14	11	14
Демочкин Михаил отец	12	14	13	12	12	12	14	17	10	13
Кашкарова Диана мать	17	18	15	19	12	10	13	16	20	11
Кашкарова Диана отец	14	16	15	19	11,5	14	14	17	18	12
Кених Ксения мать	17	16	15	17	13	15	15	14	14	14
Кених Ксения отец	15	15	12	11	12,5	14	17	13	13	14
Макшакова Полина мать	11	14	12,5	21	16,5	14	13	16	14	15
Макшакова Полина отец	16	15	15,5	16	14	13	14	16	13	12
Табаев Егор мать	12	17	12,5	13	11	15	13	14	13	10
Табаев Егор отец	17	14	12	18	14	13	15	18	14	9
Тулупченко Мария мать	14	13	13,5	19	12	17	15	15	17	13
Тулупченко Мария отец	15	15	14	15	15	15	18	14	15	13
Ожиганов Артем мать	12	15	14	15	10	11	14	14	13	13
Ожиганов Артем отец	14	16	15	18	13	13	16	14	18	11

Хворова Антонина мать	11	14	18	16	14	15	17	13	15	12
Хворова Антонина отец	13	15	13	19	15,5	13	15	14	19	8
Храмцова Виктория мать	15	14	14	13	10	11	11	16	11	11
Храмцова Виктория отец	15	14	16	18	12	13	13	17	14	12
Ягудина Ксения мать	14	15	14	14	13	10	11	14	6	9
Ягудина Ксения отец	13	17	12	18	13	14	15	16	13	10

Данные родителей подростков

ФИО	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Давлетшин Ирина	19	20	14	12	11	16	12	6	11	5
Давлетшин Ильфат	19	20	15	13	12	16	14	7	11	7
Замонова Сабина	15	17	13	10	13	15	13	10	10	4
Аллахвердиев Нурсултан	17	17	9	14	14	16	12	9	12	10
Аксенова Валерия	13	15	10	15	15	16	13	8	12	9
Аксенов Антон	15	16	14	11	14	17	14	8	15	12
Дмитренко Любовь	15	15	14	11	14	15	15	9	14	10
Дмитренко Алексей	17	15	15	15	14	15	15	8	14	14
Кашапова Фируза	11	13	10	7	11	12	16	6	9	5
Кашапов Миржан	13	16	13	12	13	15	15	9	15	10
Суханова Марина	13	15	11	8	12	11	12	7	8	5
Суханов Виктор	14	17	12	7	11	12	15	7	7	6

Корецкая Альбина	14	12	10	17	15	18	18	8	15	14
Корецкий Михаил	14	9	12	16	15	17	17	8	15	12
Матюшенко Елена	16	15	13	10	12	14	14	8	13	10
Матюшенко Игорь	16	14	12	16	13,5	14	16	9	14	11
Ковтун Надежда	12	13	9,5	16	13,5	15	16	9	14	13
Ковтун Владимир	17	14	13	15	12,5	16	14	9	17	14
Епанчинцева Ирина	11	13	13	9	12,5	9	13	8	10	10
Епанцчинцев Алексей	13	13	13	15	14,5	13	16	9	14	10
Третьякова Марина	18	17	16	16	14	19	16	14	18	16
Субботин Антон	14	13	12	15	14	16	17	12	15	14
Богднова Елена	15	17	14	14	12	10	15	9	12	11
Богданов Герман	17	14	13	16	13	15	15	9	17	13
Говорухина Ирина	17	16	15	14	13,5	14	16	9	17	14
Леонов Михаил	17	16	16	17	13	19	14	10	18	14
Углова Светлана	15	17	13	11	12	10	12	7	10	9
Угов Вадим	15	15	13	15	12,5	12	14	8	12	10
Цымбалова Наталья	17	18	11	7	15	9	13	7	8	8
Цымбалов Максим	18	16	13	15	14	15	13	9	14	12

Приложение №5

Опросник "Ролевые ожидания и притязания в браке" (РОП)

А.В. Волковой

Данные

Фамилия	Общая согласованность семейных ценностей	Общая ролевая адекватность М	Общая ролевая адекватность Ж
Давлетшин Ирина	15	8	7
Давлетшин Ильфат	76,2%	82,3%	84,5%
Аллахвердиева Сабина	14	7	6
Аллахвердиев Нурсултан	77,8%	84,5%	86,7%
Аксенова Валерия	14,5	9	7
Аксенов Антон	77%	80%	84,5%
Дмитренко Любовь	16	7	8,5
Дмитренко Алексей	74,7%	84,5%	81,2%
Кашапова Фируза	12,5	7,5	6
Кашапов Миржан	80,2%	83,4%	86,7%
Суханова Марина	13,5	7	7
Суханов Виктор	78,6%	84,5%	84,5%
Корецкая Альбина	18	16	13
Корецкий Михаил	71,5%	64,5%	71,2%
Матюшенко Елена	14	10	9
Матюшенко Игорь	77,8%	77,8%	80%
Ковтун Надежда	13,5	8	9
Ковтун Владимир	78,6%	82,3%	80%
Епанчинцева Ирина	14,5	9	8,5
Епанцчинцев Алексей	77%	80%	81,2%
Субботина Марина	16,5	12	14
Субботин Антон	74%	73,4%	68,9%
Богднова Елена	15	11	12
Богданов Герман	76,2%	75,6%	73,4%
Леонова Ирина	15,5	13	15
Леонов Михаил	75,4%	71,2%	66,7%

Углова Светлана	11	9	8
Угов Вадим	82,6%	80%	82,3%
Цымбалова Наталья	12,5	11	11,5
Цымбалов Максим	80,2%	75,6%	74,5%
Велижанина Ирина	11,5	8	9,5
Велижанин Матвей	81,8%	82,3%	78,9%
Зарипова Алина	13	12	10
Зарипов Дмитрий	82,6%	73,4%	77,8%
Кочурова Наталья	14,5	13	11,5
Кочуров Игнат	77%	71,2%	74,5%
Лукина Наталья	16,5	14	13
Лукин Борис	74%	68,9%	71,2%
Яшкина Ирина	15	13	12
Яшкин Сергей	76,2%	71,2%	73,4%
Демочкина Яна	14,5	14	10
Демочкин Кирилл	77%	68,9%	77,8%
Кашкарова Анна	12,5	11	9
Кашкаров Семен	80,2%	75,6%	80%
Кених Мария	14,5	9	11
Кених Алексей	77%	80%	75,6%
Макшакова Екатерина	13	12	9
Макшаков Данил	82,6%	73,4%	80%
Табаева Надежда	11	8	8
Табаев Дмитрий	82,6%	82,3%	82,3%
Тулупченко Елена	14,5	11	13
Тулупченко Владимир	77%	75,6%	71,2%
Ожиганова Мария	14	13	13,5
Ожиганов Алексей	77,8%	71,2%	70%
Хворова Алевтина	13,5	11	10
Хворов Борис	78,6%	75,6%	77,8%
Храмцова Ирина	14,5	12,5	13
Храмцов Антон	77%	72,3%	71,2%
Ягудина Вероника	12	10	8
Ягудин Георгий	81%	77,8%	82,3%

Приложение №6

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн.

Модификация А.М. Прихожан

Фамилия	Уровень самооценки	Уровень притязаний	Результат
Давлетшин Даниил	**46**	66	средняя
Аллахвердиев Хайям	56	74	средняя
Аксенова Яна	**48**	67	средняя
Дмитренко Ульяна	57	66	средняя
Кашапова Диана	55	68	средняя
Суханова Катя	58	65	средняя
Корецкая Мария	50	71	средняя
Матюшенко Андрей	51	69	средняя
Ковтун Валерия	56	68	средняя
Епанчинцева Анна	63	75	средняя
Субботин Лев	53	77	средняя
Богднов Данил	58	71	средняя
Леонов Сергей	**46**	68	средняя
Углов Кирилл	54	76	средняя
Цымбалова Анна	**74**	81	высокая
Велижанин Савелий	59	79	средняя
Зарипова Яна	63	88	средняя
Кочуров Денис	59	75	средняя
Лукин Кирилл	**46**	65	средняя
Яшкин Иван	61	87	средняя
Демочкин Михаил	58	85	средняя
Кашкарова Диана	60	89	средняя
Кених Ксения	55	77	средняя
Макшакова Полина	**75**	**97**	высокая
Табаев Егор	57	80	средняя
Тулупченко Мария	**46**	65	средняя
Ожиганов Артем	53	73	средняя
Хворова Антонина	59	76	средняя

Храмцова Виктория	56	68	средняя
Ягудина Ксения	60	87	средняя

Приложение №7

Факторный анализ данных родителей

Factor Loadings (Varimax normalized) (Spreadsheet1)
Extraction: Principal components
(Marked loadings are >,500000)

Factor	Factor	Factor	Factor	Factor
-0,099286	0,026637	0,107490	0,013084	0,872027
-0,108238	-0,049090	0,009393	-0,751779	0,151896
-0,209224	0,018406	0,182301	-0,650566	-0,301803
-0,118602	0,028488	0,763037	-0,163671	-0,175725
-0,051188	0,994056	0,008865	0,015346	0,021455
-0,051188	0,994056	0,008865	0,015346	0,021455
0,134548	-0,034086	0,704808	-0,326318	0,149068
0,142583	-0,020257	-0,027941	-0,370314	0,013379
-0,169105	-0,078074	-0,271664	0,331514	-0,271443
0,839932	-0,049210	-0,096261	0,095627	0,118486
0,549728	-0,125627	0,075243	0,239479	0,023729
0,197304	0,017356	-0,355303	-0,027506	0,603005
0,428655	0,134472	0,159847	0,298485	-0,108489
0,813401	0,007495	-0,002149	-0,102284	0,062229
0,905823	0,006299	-0,152109	0,090104	0,012377
0,886295	-0,033445	-0,026727	0,095393	-0,093552
0,148800	-0,040893	-0,007250	0,278895	0,289662
0,244633	0,114740	-0,287844	-0,327735	-0,142605
3,731689	2,040871	2,001194	1,738572	1,509474
0,207316	0,113382	0,111177	0,096587	0,083860

Eigenvalues (Spreadsheet1)
Extraction: Principal components

Value	Eigenvalue	% Total	Cumulative	Cumulative
1	4,494716	24,97064	4,49472	24,97064
2	2,177999	12,10000	6,67272	37,07064
3	1,967869	10,93260	8,64058	48,00324
4	1,639123	9,10624	10,27971	57,10948
5	1,506240	8,36800	11,78595	65,47748

Факторный анализ результатов детей

Factor Loadings (Varimax normalized) (Spreadsheet2)
Extraction: Principal components
(Marked loadings are >,700000)

Variable	Factor	Factor	Factor	Factor
Var1	-0,110691	0,876804	0,033590	0,047817
Var2	-0,524603	0,222658	0,043850	-0,025672
Var3	0,253106	0,849441	-0,153180	-0,023312
Var4	0,709363	0,069099	-0,290656	0,156241
Var5	0,108328	-0,201300	-0,178761	0,111158
Var6	0,914806	0,028677	0,116860	-0,141401
Var7	0,857184	-0,143540	0,252383	-0,081523
Var8	0,778784	0,077176	-0,213665	0,149577
Var9	0,842760	0,202714	0,138368	-0,120468
Var10	0,785458	-0,293404	-0,016403	-0,038585
Var11	0,294606	-0,056942	0,693024	0,209394
Var12	-0,133248	-0,110834	0,872470	0,039540
Var13	-0,107201	0,095440	0,764886	-0,159476
Var14	-0,053449	0,018395	0,050289	0,966844
Var15	-0,006844	-0,075331	0,166505	-0,151586
Var16	0,216071	-0,104500	0,013161	0,150548
Expl.Var	5,027405	2,253996	2,142335	1,156542
Prp.Totl	0,314213	0,140875	0,133896	0,072284

Eigenvalues (Spreadsheet2)
Extraction: Principal components

Value	Eigenvalue	% Total	Cumulative	Cumulative
1	5,287701	33,04813	5,28770	33,04813
2	2,445924	15,28703	7,73363	48,33516
3	1,992131	12,45082	9,72576	60,78598
4	1,603703	10,02314	11,32946	70,80912