

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДИАДЫ В СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ¹⁴

Шипова Н. С. (Костромской государственный университет, Кострома, Россия)

ronia_77@mail.ru

УбрЦушудшш шшш.' 30.07.2019

фршфшшшш шшш.' 11.08.2019

шшшшшшшш ршршшшшш шшш.' 17.09.2019

Психологическое благополучие диады является важным фактором, определяющим ее жизнеспособность и удовлетворённость партнеров имеющимися отношениями. Однако в настоящее время отмечены немногочисленные исследования данного феномена с научной точки зрения (Торохтий В.С., Шнейдер Л.Б., Силяева Е.Г.). Больше внимания уделено психологическому и субъективному благополучию личности (Аргайл М., Селигман М., Динер Э., Бахарева Н. К., Шамионов Р. М., Бочарова Е. Е. и др.). В нашем исследовании предпринята попытка анализа данного феномена в теоретическом и эмпирическом аспектах. Выборка состоит из 20 пар, состоящих в близких отношениях не менее 2 лет, средний возраст партнеров 35,5 лет. Методический инструментарий включает тестовые, проективные методики и полуструктурированное феноменологическое интервью. Как показатели субъективного благополучия диады нами рассматривались аспекты субъективного благополучия каждого из партнеров, представления о трудных жизненных ситуациях, психологический климат в диаде, удовлетворенность отношениями, совпадение внутренних установок на близкие отношения, эффективность индивидуального и диадического копинга.

Ключевые слова: *диада, психологическое благополучие, качество жизни, удовлетворенность отношениями, адаптация, сплоченность.*

«Человек создан для счастья, как птица для полета», сказал В. Г. Короленко. Поэтому изучение счастья, благополучия и удовлетворенности жизнью столь популярны в научных исследованиях (А. Маслоу, В. Франкл, Э. Фромм, Н.К. Бахарева, М.В. Бучатская, А.В. Воронина, А.Е. Созонтов, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова). Однако столь же естественным, как и поиск счастья, для людей является стремление к вступлению в социальное взаимодействие, созданию близких отношений, выбору партнера. Сочетание обоих желаний является создание прочных, долговременных, устраивающих партнеров отношений. В связи с этим остро встает вопрос психологического благополучия диады - практически неисследованного в отечественной науке феномена.

¹⁴ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, грант № 18-313-00243

При этом, пытаясь определить психологическое благополучие диады, нам не уйти от определения психологического благополучия личности.

В современной научной литературе наблюдается некоторая терминологическая путаница, при которой понятие психологического благополучия считается синонимичным понятиям субъективного благополучия, удовлетворённости жизнью, психического здоровья, счастья и т.д. нам близко определение, данное Т. А. Архямкиной (2012), в соответствии с которым психологическое благополучие можно понимать как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью [1]. Существует несколько взглядов на структуру психологического благополучия личности. К. Рифф выделила шесть основных компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост [12]. Р.М. Райан и К. Фредерик считают индикатором психологического благополучия субъективную жизнеспособность. А.В. Воронина выделила качественные своеобразно-иерархические уровни психологического благополучия человека: психосоматического здоровья, социальной адаптации, психического здоровья и психологического здоровья [12].

Психологическое благополучие группового субъекта рассматривается в научной литературе преимущественно с точки зрения психологии семейных отношений. В научной литературе наряду с понятием психологического благополучия семьи используются понятия устойчивость, стабильность, качество брака, зрелая семья, функциональная семья, психологическое здоровье семьи [11].

Психологическое благополучие семьи (психологическое здоровье по В.С. Торохтий) определяется как состояние семьи, предполагающее удовлетворение основных индивидуальных и семейных потребностей, что обеспечивает стабильность семьи, ее адаптивность к изменяющимся условиям существования и удовлетворенность членов семьи внутрисемейным взаимодействием и отношениями.

Тараданов А. А. сформулировал понятие семейного благополучия как специфической формы элементарной социальной связи (сущность), представляющей собой удовлетворение в семье потребностей субъектов социального действия, эффективное исполнение семьей ее функций (содержание). Он считает достаточными для оценки состояния семьи четыре группы показателей: социально-институциональные (брачность - «разводимость», рождаемость, репродуктивные установки), материально-бытовые (доходы, жилье, атрибуты цивилизации, качество бюджета), социального самочувствия или «экзистенциальные» (питание, здоровье, настроение), социально-групповые или «феноменологические» (сексуальная и «духовная» совместимость, «отцы и дети», «семейный лад») [9].

Мы склонны несколько сужать предметную область исследования, переводя фокус внимания с психологического благополучия семьи на благополучие диады, поскольку близкие отношения партнеров являются первичными по сравнению с отношениями семейными, а также во-многом определяющими ценностные позиции и, как следствие, благополучие остальных членов семьи (в частности, детей).

Однако главная сложность сопоставления психологического благополучия индивидуального и группового субъектов состоит в том, что психологическое благополучие субъекта детерминировано в основном внутрличностными характеристиками (размер эффекта для внешних, объективных переменных невелик и лежит в диапазоне от 8 до 20 % [4]; личностные черты объясняют от 40 до 50 % изменчивости [4]). Это ставит перед исследователями необходимость глубокого изучения субъективного мира каждого партнера как первоочередную задачу, успешное решение которой создает возможность перехода к анализу благополучия пары. В случае пары можем рассматривать психологическое благополучие как совокупный показатель, интегрирующий уровни благополучия партнеров и зависящий от их личностных особенностей.

Ю. В. Бессонова (2013) определяет его как интегральный психический феномен, целостное переживание, отражающее успешность функционирования индивида в социальной среде, сопровождающееся благоприятным эмоциональным фоном, функциональным состоянием организма и психики и позитивным самоотношением, доверительным отношением к миру [2]. Эта позиция, на наш взгляд, наиболее близко стоит к искомому определению психологического благополучия группового субъекта.

Критерием благополучия семьи является сходство семейных ценностей, которое отражает совпадение отношений членов семьи к общечеловеческим нормам, правилам, принципам формирования, развития и функционирования семьи как малой социальной группы. По мнению В.Н. Куницыной (2001) согласованность ценностей является показателем вторичного уровня психологической близости партнеров [6]. Буцацкая М. В. считает, что значимость для человека определенных сфер жизнедеятельности, а также значимых объектах социального окружения, отношение к ним, специфика представлений о них необходимо рассматривать как важные субъективные факторы, связанные с особенностями психологического благополучия [3]. Мы полагаем, что такой подход поставит вопрос о согласованности значимости сфер жизни для каждого из партнеров в диаде, а также о согласованности субъективных оценок партнерами уровня успешности реализации себя и пары в этих сферах.

Хитрина И. А при формировании выборки собственного исследования исходила из критериев психологического благополучия семьи, в качестве которых понимались, стабильность семьи во времени, установка на сохранение и развитие семейных отношений, а также отнесение своей семьи супругами к категории

благополучных. Она пришла к выводу, что психологически благополучная семья характеризуется высоким уровнем эмоционального настроения, который сохраняется в процессе взаимодействия партнеров. Автором также обнаружены значимые различия в уровне психологической близости с партнершей у мужчин из стабильных и нестабильных семей. Наличие ясной иерархии свидетельствует о психологическом благополучии семьи, что выражается в сохранении высокого уровня эмоционального настроения в процессе внутрисемейного взаимодействия [11].

Узлов Н. Д. говорит о многообразии сочетаний признаков, характеризующих благополучие супругов. Он предлагает выделять психологически неблагополучные, благополучные и высоко благополучные пары. С его точки зрения, возможность компенсации или уравнивания неблагополучия одного партнера другим может свидетельствовать о благополучии пары в целом [10].

Показателями, определяющими уровень благополучия семьи, могут являться:

- характер и степень выполнения социальных функций и индивидуальных функций супругами; степень удовлетворенности супругов отношениями; степень стабильности брака (вероятность развода); степень и характер влияния семьи на развитие личности каждого ее члена [8].

- степень достижения поставленных партнерами целей (успешность брачного союза) [7].

- уровень супружеской приспособляемости, адекватное общение супругов, высокий уровень супружеского счастья, интеграция и высокая степень удовлетворенности отношениями [5].

Взаимоотношения психологического благополучия личности и пары достаточно сложны: благополучие в отношениях порождает субъективное благополучие, выражающее собственное отношение партнера к себе, жизни и процессам, имеющим значение с позиции нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности [12].

Наши исследования и теоретические обобщения позволили нам сформулировать собственное определение психологического благополучия диады. Оно понимается нами как интегральный показатель, отражающий успешность партнеров в собственной жизни, межличностных отношениях в паре, сопровождающийся функциональным состоянием партнёров, их позитивным самоотношением, положительными эмоциями от диадного взаимодействия, высокой степенью адаптации партнеров друг к другу и достаточным уровнем сплоченности диады.

На наш взгляд, практически не охвачена вниманием исследователей сфера трудностей и стрессов, а также совместного их преодоления членами диады. В то же время, некоторые трудности могут значимо снизить удовлетворенность партнеров взаимоотношениями, а также психологическое благополучие личности и пары. Именно поэтому аспект совместного переживания трудностей нами включен в структуру психологического благополучия диады как ее показатель.

На выборке из 20 пар, находящихся в близких отношениях более 2-х лет (средний возраст 35,5), нами проведено исследование при помощи методик «Опросник способов совладания» OCC (S. Folkman, R. Lazarus (1988), адаптация Т.Л. Крюковой и др., 2004), «Опросник диадического совладания» Г. Боденманна (*Dyadic Coping Inventory* - DCI, 2008) в адаптации Т.Л. Крюковой и О.А. Екимчик, 2017, «Опросник качества жизни и удовлетворенности» (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire) (Ritsneretal, 2005, Рассказова, 2012), «Шкала адаптации и сплоченности» (FACES-3) (Д. Х. Олсон, Дж. Портнер и И. Лави; адаптация в 1986 году М. Перре (Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М., 2003)), полуструктурированное интервью.

Кластерный анализ полученных данных позволил переменные и шкалы выбранных методик объединить в 2 кластера. В первый из них входят переменные, касающиеся способов индивидуального и группового преодоления трудных ситуаций в жизни (конфронтативный копинг (1,86), дистанцирование (2,48), самоконтроль (4,58), поиск социальной поддержки (4,37), принятие ответственности (2,04), бегство/избегание (4,85), планирование решения (4,47), положительная переоценка (4,40), информирование партнера о личном стрессе (1,70), поддерживающий диадический копинг субъекта (2,92) и партнера (2,94), делегированный диадический копинг субъекта (3,47) и партнера (3,71), негативный диадический копинг субъекта (2,03) и партнера (1,59), общение партнера во время стресса (1,65), общий диадический копинг (2,66), оценка диадического копинга (4,24)), большинства показателей собственного качества жизни и удовлетворенности ею (физическое здоровье (6,98), активность в свободное время (3,46), удовлетворенность лекарствами (6,55), взаимоотношениями (3,96), функционированием (4,44), материальным состоянием (4,84), благополучие (3,93)). Второй кластер составляют показатели сплоченности (9,69) и адаптации (5,58) партнеров в диаде, а также данные об их удовлетворенности общением (6,49) и эмоциональными переживаниями (7,12).

Мы полагаем, что методический аппарат настоящего исследования может быть дополнен методикой «Шкала психологического благополучия» (ШБП) (К. Рифф, адаптация Л. В. Жуковской и Е. Г. Трошихиной) для получения более целостных данных.

При анализе заявленных методик нами получены следующие данные (таблица 1):

Таблица 1.

Средние значения исследуемых показателей (N=40)

Показатель	Среднее (M)	Стандартное отклонение
Сплоченность	33,21	9,19
Адаптация	27,74	8,96
Конфронтативный копинг	8,03	2,70
Дистанцирование	7,85	3,36

Самоконтроль	10,97	4,14
Поиск социальной поддержки	10,76	3,87
Принятие ответственности	6,85	2,71
Бегство/избегание	10,82	4,40
Планирование решения	10,88	4,08
Положительная переоценка	10,24	4,51
Физическое здоровье	13,18	5,03
Эмоциональные переживания	18,29	6,10
Активность в свободное время	9,65	3,53
Общение	18,50	5,28
Благополучие	3,71	1,27
Общий диадический копинг	8,85	3,16
Оценка диадического копинга	3,44	1,60

При наличии в большинстве своем средних показателей по исследуемым методикам, наши испытуемые преимущественно оценивают собственные пары как разобщенные (61%) и разделенные (39%) по показателю сплоченности; как гибкие (39%), структурированные (15%), ригидные (6%) и хаотичные (39%) по показателю адаптации; как сбалансированные (27%), среднесбалансированные (39%) и несбалансированные (33%).

Таким образом, на основании проведенного теоретического и эмпирического исследования, мы склонны как показатели благополучия диады рассматривать аспекты субъективного благополучия каждого из партнеров (также являющегося многокомпонентным образованием, состоящим из удовлетворенности состоянием здоровья, эмоциональной и социальной сферами, активностью в свободное время, материальным благополучием, общей субъективной удовлетворенности жизнью), уровень адаптации партнеров друг к другу и к совместной жизни в целом, представления партнеров о трудных жизненных ситуациях, психологический климат в диаде, удовлетворенность отношениями, совпадение внутренних установок на близкие отношения, эффективность индивидуального и диадического копинга, сплочённость диады.

Литература

1. **Ахрямкина Т. А., Чаус И. Н.** Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде – Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 2012. – 104 с.
2. **Бессонова Ю.В.** О структуре психологического благополучия. Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве [Текст]: сб. статей – Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т., 2013 – 146 с. С. 30-36.

3. **Бучацкая М. В.** Психологическое благополучие работающих женщин : дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2006. 250 с.
4. **Жуковская Л. В.** Психологическое благополучие и родительские установки женщин : диссертация ... кандидата психологических наук. СПб, 2011.- 193 с.
5. **Кернберг О.** Отношения любви: норма и патология //М.: Класс. – 2000.
6. **Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погорьша В.М.** Межличностное общение: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2001. 544 с.
7. **Куттер П.** Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей //М.: ООО Издательский дом «София», 2004
8. **Савинов Л. И.** Семья и общество: история, современность и взгляд в будущее. – Изд-во Мордов. ун-та, 1992.
9. **Тараданов А. А.** Семейное благополучие в современной России: Генезис и практика. - автореферат диссертации ... доктора социологических наук. - Екатеринбург, 2004.
10. **Узлов Н.Д.** Психологическое благополучие в браке на этапах молодого и среднего супружества // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. V междунар. науч.-практ. конф. № 5. – Новосибирск: СибАК, 2011.
11. **Хитрина И. Ю.** Внутрисемейное взаимодействие в психологически благополучной семье. - автореферат диссертации ... кандидата психологических наук. - СПб, 2008.
12. **Шамионов Р.М.** Психология социального поведения личности: Учеб. пособие. – Саратов: Издательский центр «Наука», 2009. 186 с.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE DYAD IN MODERN STUDIES

Shipova N. (Kostroma State University, Kostroma, Russia)

The psychological well-being of a dyad is an important factor determining its viability and the satisfaction of partners in relationships. However, at present, there are few scientific researches of this phenomenon. More attention is paid to the psychological well-being of the individual subject. We study this phenomenon in theoretical and empirical aspects in our study. The empirical evidence of the study is 20 couples. Each of them is in close relationships of at least 2 years. The average age of partners is 35.5 years. The research tools used include test, projective techniques and semi-structured phenomenological interview. We considered aspects of the subjective well-being of each of the partners, ideas about difficult life situations, psychological climate in the dyad, satisfaction with relationships, coincidence of internal attitudes for close relationships, efficiency of individual and dyadic coping As indicators of the subjective well-being of the dyad.

Keywords: *dyad, psychological well-being, quality of life, satisfaction with relationships, adaptation, cohesion.*