

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Е.Ю.Федоренко

« _____ » _____ 2018г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Инициативность, осознанность в общении и удовлетворённость отношениями в
паре

37.04.01 Психология

37.04.01.02 Психология развития

Научный руководитель _____ доцент каф., канд. псих. наук Т.В.Скутина
подпись, дата должность, ученая степень

Выпускник _____ Ю.М.Литвякова
подпись, дата

Рецензент _____ доцент каф., канд. псих. наук О.В. Волкова
подпись, дата должность, ученая степень

Красноярск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 Инициативность и осознанность в общении как проявления субъектности	8
1.1 Понятие субъектности в психологии, основные параметры субъектности	8
1.2 Понятие общения, связь общения и отношений, особенности отношений и общения в паре	18
1.3 Проявления субъектности, инициативности и осознанности как её параметров в контексте общения	28
2 Удовлетворённость отношениями как субъективный показатель качества отношений	32
2.1 Понятие удовлетворённость отношениями в психологических исследованиях	32
2.2 Показатели удовлетворённости отношениями в паре	35
2.3 Методики измерения удовлетворённости отношениями	39
3 Эмпирическое исследование связи инициативности, осознанности в общении и удовлетворенности отношениями в паре	41
3.1 Программа исследования	41
3.2 Описание методов и методик исследования	47
3.3 Анализ и интерпретация полученных данных	54
3.3.1 Результаты и интерпретация данных по методике «Удовлетворённость отношениями в паре»	54
3.3.2 Результаты и интерпретация данных по методике «Свободный контакт на бумаге»	63
3.3.3 Анализ по определению связи инициативности, осознанности в общении и удовлетворённости отношениями	69
Выводы	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	78
ПРИЛОЖЕНИЕ А	88
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	93
ПРИЛОЖЕНИЕ В	97
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	113

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос построения гармоничных, удовлетворяющих отношений был и остаётся актуальным для многих людей. Человек стремится к близости, выбирая такие формы контакта, которые принесут ему удовлетворение, радость, чувство безопасности, позволят раскрыться его потенциалу. Общение можно рассматривать как средство построения удовлетворяющих близких отношений [21]. Отношения становятся общим результатом взаимодействия. Также М.И. Лисина отмечает, что одной из основных целей общения является налаживание отношений [20].

Когда мы говорим про удовлетворяющие отношения в паре, мы имеем в виду такие отношения, которым присуще доверительное общение, построенное на общих ценностях, интересах, целях и которые отвечают потребности человека в близости, живом контакте. Инициативность, способность выразить себя, и осознанность мы считаем важными факторами в построении гармоничных, удовлетворяющих отношений. В качестве субъективного показателя качества отношений мы используем понятие «удовлетворённость отношениями».

Проблема удовлетворённости отношениями, на наш взгляд, требует дополнительного изучения, так как работ посвящённых этой проблеме сегодня немного (исключая исследования удовлетворённости браком В.А.Федотовой, Н.Х. Сафиной и др.) [39,49]. Недостаточная удовлетворённость отношениями в паре, на наш взгляд, также может быть связана и с другими личностными качествами и проблемами: например, с трудностями в общении, проблемой самоактуализации, чувством одиночества и др.

Удовлетворяющие отношения являются важным ресурсом, который может способствовать росту благополучия человека в разных сферах его жизни. Н.Х. Сафина отмечает такое свойство близких значимых отношений как психотерапевтичность [39]. Удовлетворяющие отношения могут быть для человека терапевтичными, способствовать его личностному росту. В то время

как неудовлетворяющие отношения могут, напротив, отнимать ресурсы человека.

Мы предполагаем, что если партнёры проявляют субъектность в виде инициативности и осознанности в общении между собой, то они имеют больше возможностей выстроить более удовлетворяющие отношения.

Проведённый анализ литературы показывает, что хотя проведены исследования, посвященные проблеме удовлетворённости супругов браком (В. А. Федотова, Н.Х. Сафина) [39,49] проблема удовлетворённости отношениями в паре ещё ожидает своего изучения. Кроме того, работ по определению связи инициативности, осознанности в общении и удовлетворённости отношениями, на сегодняшний день нами не обнаружено.

Это и определяет актуальность нашей попытки исследования инициативности и осознанности участников пары как проявлений субъектности в общении между собой в связи удовлетворённости отношениями в паре.

В нашей работе мы ставим перед собой следующий **исследовательский вопрос**: связана ли удовлетворённость отношениями участников пары с уровнем их инициативности и осознанности в общении между собой?

Цель исследования: выявить связь инициативности, осознанности участников пары в общении и их удовлетворённости отношениями.

Объект: гетеросексуальные пары в ранней взрослости 24 - 40 лет (по возрастной периодизации В.В. Гинзбурга), не состоящие в браке.

Предмет: связь между инициативностью и осознанностью партнёров в общении между собой и удовлетворённостью отношениями в паре.

Теоретическая гипотеза: чем выше уровень субъектности участников пары в общении между собой, тем выше их удовлетворённость отношениями

Эмпирические гипотезы:

1. Чем выше осознанность участников пары в общении между собой, тем выше их удовлетворённость отношениями;

2. Чем выше инициативность участников пары в общении между собой, тем выше их удовлетворённость отношениями;

3) Удовлетворённость отношениями тем выше, чем меньше выражена разница в показателях инициативности и осознанности у каждого участника пары.

Для проверки гипотез мы ставим перед собой следующие **теоретические задачи:**

1. На основе анализа литературы выделить основные параметры субъектности в общении и дать их теоретическую характеристику

2. Дать теоретическую характеристику понятию общения, а также связи общения и отношений и их особенностей в паре.

3. Выделить наблюдаемые признаки таких параметров субъектности в общении, как инициативность и осознанность в контексте общения

4. На основе анализа литературы определить параметры удовлетворённости отношениями как субъективного показателя качества отношений и их эмпирические признаки

Эмпирические задачи:

1. Сформировать выборку, выработать её критерии и способ формирования

2. Разработать методики для определения инициативности и осознанности в общении пары на основе наблюдения за процессом вербального и невербального общения

3. На основе полученных данных установить связь между инициативностью и осознанностью в общении участников пары и их удовлетворённостью

Организация и дизайн исследования:

Методическая идея исследования состоит в наблюдении и анализе живого процесса общения участников пары, организованного при помощи методики «свободный контакт на бумаге» [10]. С целью выявления инициативности и осознанности партнёров в общении нами разработаны: 1) схема наблюдения за

процессом невербального общения, опосредованного совместным рисованием и 2) схема наблюдения за процессом вербального обсуждения прошедшего взаимодействия. мы ставили целью отследить невербальные, часто неосознаваемые самими партнёрами феномены, наряду с речевыми проявлениями, чтобы составить наиболее полное представление об особенностях их общения.

Исследование проводилось с каждой парой отдельно, занимало 60-70 минут и включало следующие этапы:

1. Предварительная беседа с участниками пары;
2. Проведение методики «Удовлетворённость отношениями в паре»;
3. Проведение методики «Свободный контакт на бумаге»;
4. Наблюдение за процессом рисования и обсуждения;
5. Постэкспериментальная беседа.

Методы исследования:

1. Наблюдение;
2. Измерение;
3. Анализ литературных источников и методик;
4. Анализ рисунка.

Методы обработки данных: методы математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Спирмена

Методики исследования:

1. Экспериментальная методика для организации общения участников пары «Свободный контакт на бумаге» (М.П. Лекарева-Бозененкова) [10].

2. Схема наблюдения за процессом невербального общения, опосредованного рисованием и вербального общения при обсуждении совместного рисования с целью выявления признаков инициативности и осознанности участников пары в общении.

3. Методика для определения удовлетворённости отношениями в паре (Скутина Т. В., Литвякова Ю. М.).

Структура работы:

Диссертация состоит из введения, трёх глав, списка литературы и приложений.

Первая глава «Инициативность и осознанность в общении как проявления субъектности».

Вторая глава «Удовлетворённость отношениями как субъективный показатель качества отношений».

Третья глава «Эмпирическое исследование связи инициативности, осознанности в общении и удовлетворённости отношениями в паре».

1 Инициативность и осознанность в общении как проявления субъектности

В этой главе на основе анализа литературы мы рассмотрим понятие субъектности в психологии и основные её параметры. Также будет рассмотрено понятие общения в его связи с отношениями, и уделено внимание вопросу об особенностях отношений в паре и проявлении субъектности в контексте общения.

1.1 Понятие субъектности в психологии, основные параметры субъектности

Понятие субъекта широко используют в разных науках – в логике, философии, педагогике, психологии. Впервые термин субъект (от лат. *subjectum* – подлежащее, лежащее внизу, находящееся в основе) появился в античной логике со значением «предмет суждения». В логических теориях субъект понимается как элемент действительности, о котором идёт речь, либо как человеческое представление об этом элементе [62].

Категория субъект в философии впервые встречается у Г.В. Ф. Гегеля и И. Канта. Субъект у И.Канта приобретает такую характеристику как активность. Он познаёт и действует, а также производит изменения в мире в соответствии со своей духовной сущностью [12]. Благодаря Канту, к мышлению, как первоначальному качеству субъекта, добавилась активность. Субъект не просто познает объект, а создает его, что говорит о его созидательной активности.

С течением времени понятие субъект в философии преобразовывалось, обретая более конкретные очертания, но преобразовательная и созидательная активность субъекта, как основные его характеристики, прочно укоренились в основе этого понятия.

Субъект в философии Нового времени – это носитель деятельности, сознания и познания, существо, обладающее волей, способностью к целесообразной деятельности, направленной на тот или иной объект [46].

Отечественные представители марксизма (В. А. Лекторский, К. Н. Любутин и др.) изучали субъекта сквозь призму его противопоставленности объекту, рассматривая его как деятельное познающее существо, но не придавая особого значения его антропологическим (внутренним) характеристикам.

К. Маркс, опираясь на философию Гегеля и Канта, даёт определение человека как субъекта. Он подчёркивает самоустремлённость человека, способность к самоизменению. Также отмечает такие показатели субъектности как самостановление, самоутверждение, самоосуществление. И в этом, по его мнению, выражается самонаправленная сущность субъекта.

В советской философии понятие субъекта отождествлялось с понятием «сознания» и «духа». Субъект – есть сознание, объект – природа, материя. Такой позиции придерживались В.Г. Плеханов, А.М. Деборин, А.В. Востриков. Становление понятия субъект шло в противопоставлении его понятию объект и поиске различий между этими понятиями [21].

В психологии термин субъект приобретает более узкое, конкретное значение, имеющее ряд характерных признаков. Так, субъект, согласно психологическому словарю – это индивид или группа как источник познания и преобразования действительности; носитель активности, осуществляющий изменение в других людях и в себе самом как другом. Субъектность человека проявляется в его витальности, деятельности, общении, самосознании. Субъект есть целеполагающее, целостное, свободное, развивающееся существо [60].

Л.С. Выготский отмечает такие признаки субъектности как опосредованность, осознанность и собственную активность [8].

А.В. Брушлинский подчёркивает, что трактовка человека как субъекта помогает целостно раскрыть его активность во всех видах взаимодействия с миром. Однако, будучи изначально активным, человек не рождается, а

становится субъектом в процессе общения и других видов собственной активности [6].

В зарубежных исследованиях термин *subjectivity* чаще всего подразумевает именно то, что мы называем субъективностью. В то время как эквивалентом субъектности, наиболее близким по значению к данному слову понятием, является «agency», которое может быть обозначено как «действовать», проявлять активность [40]. Среди зарубежных исследователей субъектности можно выделить Р.Фри, Дж. Мартина, А. Гилеспи.

Помимо психологии и философии понятие субъектности также распространено в педагогике. Рассмотрение и изучение «субъектности» в педагогике было начато еще в XVII в. Я. А. Каменским [9]. В.Э. Чудновский отмечает, что в характере личности, в его поведении при субъектном подходе подчеркивается роль активного творческого начала. Поведение человека внутренне детерминировано, он не подчиняется внешним обстоятельствам, и это позволяет ему быть хозяином своей судьбы.

В педагогике субъектность рассматривается в контексте субъект-субъектных и субъект-объектных отношений. В условиях последней формы(когда происходит субъект-объектное преобразование личности) у участников процесса формируются важные качества. Такие как самостоятельность, мотивированность, ответственность, саморегуляция и др. И уже эти качества составляют основу человека как субъекта и основу субъект-субъектного взаимодействия. Таким образом, мы рассмотрели, как определяется понятие субъекта в педагогике. М. А. Гусакова даёт определение понятия субъектности в педагогике отмечает, что важными свойствами субъектности являются осознанное и деятельное отношение к миру и отношение к себе как к деятелю [9].

Как мы видим, понятие субъект используется во многих науках. И оттенки значений, которые имеет этот термин, варьируются. То значение, которое было положено в основу теории субъектности и разработано в субъектно-деятельностном подходе, понятие приобрело именно в

философии. Этот подход, как утверждает А.К. Осницкий, сложился с опорой на развитие отечественных представлений об активной роли самого человека в процессе жизнедеятельности (Б.Г. Ананьев, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, П.И. Зинченко, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин) [27].

В контексте субъектно-деятельностного подхода субъект определяется как индивид, находящийся на соответствующем своему развитию уровне преобразовательной активности, целостности, автономности, свободы, деятельности, гармоничности и характеризующийся своеобразной целенаправленностью и осознанностью [45].

Субъектно-деятельностный подход заключается в признании человека активным субъектом многообразных форм произвольной активности.

К представителям субъектно-деятельностного подхода относятся: К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, Л.И. Анцыферова, В.В. Знаков, Е.А. Сергиенко, В.И. Степанский, А.К. Осницкий и др.

Обратимся к работам А.В. Брушлинского, который определяет субъекта как активного деятеля, творца своей жизни, инициатора своих действий и поступков. Быть субъектом, по его мнению, значит «быть творцом своей истории, вершителем своего жизненного пути. Это значит инициировать и осуществлять изначально практическую деятельность, общение, поведение, познание, созерцание и другие виды специфической человеческой активности» [6].

С.Д. Смирнов отмечает активность как одну из основных характеристик субъектности. Она характеризуется инициированием действий субъектом и направленностью на изменение внешней действительности.

Субъектность соотносится с качественно высшими уровнями активности (учебной, познавательной, коммуникативной, творческой, интеллектуальной, сверхнормативной, надситуативной и т.п.), где она подчиняется сознательно поставленным целям и приобретает неадаптивный, преобразовательно-конструктивный характер [47].

Говоря об активности, следует указать на две основные формы ее проявления:

1) предметная деятельность и общение 2) акты творческой самодеятельности, самоизменения человеком самого себя [47].

Одним из вопросов, рассматриваемых субъектно-деятельностным подходом, является вопрос о критериях человека как субъекта собственной деятельности. Так, например, А.К. Осницкий выделяет следующие компоненты субъектности, доступные исследованию: рефлексия, проектируемость, целенаправленность, инициативность, предметная соотнесённость, технологичность [27].

Выше перечисленные компоненты составляют авторскую активность – то, в чём обнаруживается и проявляется субъектность человека. Взгляд на человека как на субъекта способствует системному раскрытию его специфической активности во всех видах взаимодействия с миром, а также его важнейшего качества – быть субъектом, то есть творцом своей истории. Это качество проявляется в инициировании и осуществлении изначально практической деятельности, общения и других видов специфической человеческой активности [27].

Степанский В. И. определяет субъектность как «специфическое человеческое качество, которое представляет собой рефлексивное осознание себя самого», которое происходит в нескольких направлениях: осознание себя как биологического индивида; как общественного существа; как индивидуальности. Все перечисленные компоненты, по мнению Степанского В.И., существуют в самосознании не изолированно, а в тесном взаимодействии. И составляют в своей совокупности целостное, субъектное я [45].

По мнению В.И. Степанского, можно выделить следующие параметры субъектности: преобразовательная активность, инициативность, целостность, автономность, свобода, деятельность, гармоничность, целенаправленность, осознанность [45].

В нашей работе мы рассматриваем такие характеристики как инициативности и осознанность.

Инициатива (лат. *Initiare* – начинать) – почин, предприимчивость в выдвижении и реализации какой-либо новой идеи, в решении какой-либо проблемы; внутренне побуждение к новым формам деятельности. В педагогическом словаре инициативность трактуется как черта личности, характеризующаяся способностью и склонностью к активным и самостоятельным действиям. Согласно К.А. Абульхановой-Славской, инициатива – есть выражение желаний, мотивов и побуждений субъекта, и она неразрывно связана с ответственностью [1].

Изучением инициативы и инициативности занимались Т. Рибо, Ж. Пейо(динамические), Г. Компейре(в связи с самостоятельностью и независимостью личности), К. Левин(особенности проявления инициативы при блокировке целей) и др [52]. В многочисленных отечественных исследованиях инициативности в разных контекстах(Б.И. Додонов, С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, А.А. Деркач) были выявлены следующие её признаки: самостоятельное решение вопросов; творческое воображение; способность видеть перспективу [52].

К.А.Абульханова-Славская [1] определяет инициативу как форму самовыражения личности, проявление встречной активности по отношению к другому человеку. Автор отмечает, что инициативность является важным психологическим качеством личности, характеризующим его субъектность. Инициативу в своих работах К.А. Абульханова-Славская определяет также как мотив, «желание выразить себя» и «способность заявить о себе», представить свою инициативу в социально-психологическом межличностном пространстве.

Кроме того, инициатива – это ещё и «поиск средств и условий», т. е. операционная, исполнительная сторона активности. Инициатива может выступать в виде инициирования других, побуждения их к активности, направляя субъект на достижение цели. Но это может быть и стремление человека к тому, чтобы самому реализовать свои начинания. Инициатива может

выступать как ситуационный способ поведения. Но инициативность – это устойчивое качество личности «как субъекта автономного поведения» [1]. Инициативность, по мнению К.С. Абульхановой-Славской, неразрывно связана с ответственностью. Ответственность – это предъявление требований к себе.

Подлинная ответственность обнаруживается в характере притязаний, в требовательности к себе, в установке на преодоление трудностей. Также подлинная ответственность связана с уверенностью в себе и собственными критериями саморегуляции. Основным для ответственности является чувство уверенности человека в своих силах, наличие чётких собственных критериев деятельности и способности их отстаивать, добиться своего [1].

Е.А. Погонина под инициативой понимает форму активности, которая является причиной начала и развертывания деятельности. Реализуя системный подход к изучению инициативы, автор выделяет в ее структуре мотивационно-потребностный, эмоциональный и когнитивный компоненты и две фазы инициативы: выдвижение нового замысла (начинание) и его реализация [51].

Таким образом, мы рассмотрели одну из характеристик субъектности – инициативность. Инициативность как устойчивое качество личности, на наш взгляд, является ресурсом личности, которые позволяет быть активным деятелем в пространстве общения и отношений. Благодаря инициативности человек может выражать себя, воплощать свой замысел в отношениях, заявлять о своих потребностях. Необходимо также отметить, что возможность человека проявлять инициативу связана с защитными механизмами психики. Не всегда человек может запросто выразить себя в тех или иных отношениях или проявить инициативу. Следовательно, этот ресурс не всегда доступен.

Инициативность одного участника пары, на наш взгляд также может зависеть от инициативности другого участника пары. Например, гармоничными бывают пары, в которых один из партнёров более инициативен, нежели другой. Но это устраивает обоих. Так как у одного есть пространство, в котором его инициативность имеет место, а у второго есть пространство, в котором его собственная в меньшей степени выраженная инициативность партнёра

компенсируется инициативностью партнёра. Этот параметр субъектности, на наш взгляд, также связан ещё с одним важным параметром – осознанность. Осознанность в связи с инициативностью может быть своеобразным фундаментом для развития инициативности.

Осознанность - это непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или о будущем, принцип «здесь и сейчас».

Под осознанностью также понимается способность произвольно сосредоточивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать внимание с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им. В состоянии осознанности субъект фокусируется на переживании настоящего момента, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мысли о будущем. В то же время, автор особо подчеркивает, что речь идет о непосредственной фокусировке на переживаниях, фокусировке без концептуализации воспринимаемого опыта [32].

В современной психологии принято разделять два термина: осознанность (англ. awareness) и внимательность (англ. mindfulness). Под осознанностью понимается способность произвольно сосредоточивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать внимание с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им [34].

Осознание и принятие опыта предполагает занятие субъектом метакогнитивной, наблюдающей позиции по отношению к своему опыту и внутреннему его осмыслению. В результате мысли воспринимаются как переходные, несущественные ментальные события, а не как точное представление реальности. Этот процесс некоторые исследователи называют децентрацией или когнитивной гибкостью. Речь идет об отношении к мысли как просто мысли, а не как к онтологическому отражению действительности.

Такое отношение предполагает более высокую эффективность совладания с негативными переживаниями, а именно лёгкость актуализации альтернативных аспектов опыта, воздержания от негативной концептуализации нейтральных событий, широту диапазоны и адаптивность ответов на негативные стимулы.

Способность осознавать субъективность внутренней картины реальности рассматривается как эффективный способ совладания с различными формами стресса – тревогой, страхами, раздражением, гневом и т.д. В психологии принято говорить об осознанности как о черте, характеризующей когнитивно-личностный стиль индивида.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что осознанность(как черта когнитивно-личностного стиля) выступает мощным неспецифическим фактором психологического благополучия. Получены данные о связи осознанности с более высоким уровнем удовлетворённости жизнью, жизнестойкостью, психологическим благополучием, оптимизмом, позитивной самооценкой, эмпатией [34].

Таким образом, осознанность – это такой ресурс субъектности, который может быть фундаментом для развития остальных ресурсов и улучшения психологического благополучия личности. На сегодняшний день проведено множество исследований, в которых получены данные о связи осознанности с более высоким уровнем удовлетворённости жизнью, психологическим благополучием, позитивной самооценкой и т.д.

Исследователи выделяют ещё один параметр субъектности, который также может положительно влиять на психологическое благополучие личности, на качество его общения и отношений и т.д. Рассмотрим подробнее такой параметр субъектности как рефлексивность.

А.В. Карпов пишет: «Способность к рефлексии можно понимать, как умение реконструировать и анализировать понимаемый в широком смысле план построения собственной или чужой мысли; как умение выделять в этом плане его состав и структуру, а затем объективировать их, прорабатывать соответственно ставящимся целям». В данном подходе рефлексия является

синтетической психической реальностью, которая является одновременно процессом, свойством и состоянием. По этому поводу А.В. Карпов отмечает:

«Рефлексия - это одновременно и свойство, уникально присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания». Многие авторы указывают на то, что именно включение рефлексивных функций в деятельность ставит индивида в позицию исследователя по отношению к собственной деятельности и не сводится ни к одной из них.

Рефлексия выполняет определенные функции. Ее наличие:

- позволяет человеку сознательно планировать, регулировать и контролировать свое мышление (связь с саморегуляцией мышления);
- позволяет оценивать не только истинность мыслей, но и их логическую правильность;
- рефлексия позволяет найти ответы задач, которые без ее применения решению не поддаются.

Коммуникативный аспект рефлексии несет ряд функций: регулятивную, познавательную, функцию развития.

Эти функции выражаются в смене представлений о другом субъекте на более адекватные для данной ситуации, они актуализируются при противоречии между представлениями о другом субъекте общения и его вновь раскрывающимися индивидуальными психологическими чертами[58].

На основе выше сказанного можно предположить, что такой ресурс как рефлексивность, положительно влияет на качество общения личности, качество его отношений, на его развитие.

Переходим к следующему параметру – внутренняя целостность. Этот ресурс субъектности, на наш взгляд, может включать в себя остальные параметры. И является своего рода собирательной и составной характеристикой, неразрывно связанной с личностной автономией и другими характеристиками субъектности. Тем не менее, в психологических исследованиях внутренняя целостность рассматривает как отдельный параметр

субъектности. На сайте psychologos.ru даётся следующее определение внутренней целостности: «Это способность человека в критических ситуациях сохранять свою жизненную стратегию, оставаться приверженным своим жизненным позициям и ценностным ориентациям. Это человек одновременно автономный - и открытый к людям и жизни. О целостности личности говорят, когда человек имеет смелость посмотреть на вещи реалистично, делать свои выводы и, если необходимо, сказать об этом, в том числе противостоя внешнему давлению. Это личность, у которой есть устойчивое мировоззрение и система ценностей. Это человек, которого не терзают противоречия, у которого внутри покой и уверенность» [60].

В результате проведённого анализа литературных источников, мы сделали вывод о том, что в определениях субъектности в психологии кардинальных расхождений во мнениях нет. В целом, сторонники субъектно-деятельностного подхода сходятся во взглядах на это понятие, но по-разному расставляют акценты в своих исследованиях.

Мы рассмотрели определение субъектности в философии, педагогике и психологии. А также определены основные параметры субъектности, которые выделяют исследователи. Их мнения на этот счёт расходятся. Поэтому, мы выбрали наиболее часто встречающиеся параметры, которые совпадают у разных авторов и рассмотрели их сущность.

Особое внимание мы уделили таким характеристикам как инициативность и осознанность. Далее мы перейдём к анализу категории общения, так как рассматриваем в своём исследовании выше указанные характеристики субъектности именно в контексте общения.

1.2 Понятие общения, связь общения и отношений, особенности отношений и общения в паре

Проблеме общения посвящали свои работы такие исследователи как Б.Ф. Ломов, А.А. Леонтьев, Б.Д. Парыгин, С.Л. Рубинштейн, М.И. Лисина и др.

Одним из первых начал разработку проблем генезиса общения английский психолог Дж. Боулби. В России исследование общения широко начало разворачиваться в начале 60-х гг [19].

Вначале обратимся к определению К.А. Абульхановой-Славской. По её мнению, общение – это многогранный процесс взаимодействия и взаимовлияния людей друг на друга. Общение можно рассматривать с двух сторон: как непосредственный эмоциональный контакт – с одной стороны, а с другой - как акт осознанного речевого обмена информацией. Примечательно, что самые свёрнутые и фрагментарные контакты, которые могут даже не осознаваться в полной мере, также относятся к общению, как и взаимодействие на самом высоком уровне взаимопроникновения и взаимопонимания. В этом выражаются уровни общения [1].

Лисина М.И., рассматривая общение, значительное место уделяет самопознанию, как неразрывно связанному с общением компоненту. «Общение – лучший путь, чтобы познать себя» - пишет автор [19]. Эта же мысль прослеживается у С.Л. Рубинштейна, когда он пишет, что «человек смотрится в другого человека, как в зеркало», и что невозможно без другого человека познать самого себя [36].

Таким образом, обращаясь к проблемам общения и самопознания, М. И. Лисина даёт следующее определение понятию общение: "Это взаимодействие двух (или более) людей, направленное на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата". Одной из наиболее важных характеристик общения автор считает активность. Это означает, что каждый из участников общения выступает в роли субъекта, происходит взаимодействие, взаимная активность. Раскрывая мысль об активности, М.И. Лисина вводит ещё одно понятие – инициативность. То есть активность в общении, по её мнению, выражается в том, что человек во время общения инициативно воздействует на партнёра и также в том, что партнёр воспринимает его воздействия и взаимно на них отвечает [19].

Особое внимание М. И. Лисина, А.А. Бодалёв, Е.Э. Смирнова и др. уделяют тому, что в процессе общения каждый участник выступает как личность. И отмечают ещё одну особенность общения: каждый участник общения ожидает от партнёра отзыва и ответа. Тем самым подчеркивая, что это не односторонний процесс, а именно обмен. И если делать акцент на обмене информацией, то общение превращается в коммуникацию. Хотя М.И. Лисина в своих работах рассматривает общение как синоним коммуникативной деятельности.

По мнению В.А. Петровского, необходимо различать деятельность общения и коммуникацию(последнее может иметь чисто служебный характер). Общение же – это производство индивидам общего [31]. Многие исследователи принципиально разделяют два этих процесса, выделяя в них существенные различия.

Также Б.Ф. Ломов отмечает, что следует отличать общение от физического взаимодействия, деятельности и познания. Главными отличиями являются, по его мнению, компоненты взаимодействия. При физическом взаимодействии задействованы объекты, в деятельности и познании – субъект и объект. Но в общении, по мнению Ломова, все участники – субъекты. А это значит, что участники обладают свободой выбора и способа реализации активности [21].

На этот счёт имеются и другие точки зрения, согласно которым общение рассматривается как специфический вид деятельности. К примеру, М.И. Лисина интерпретирует общение как деятельность. По мнению Г.М. Андреевой, общение и деятельность могут рассматриваться как две примерно равнозначные категории, отражающие две стороны социального бытия человека [22].

М. С. Каган в своём философском исследовании обращает внимание на отличие общения от коммуникации) [13]. Отличие общения от коммуникации он видит в том, что в первом случае информация течёт однонаправлено, и её

количество уменьшается, во втором случае она расширяется и обогащается [21].

Таким образом, принимая во внимание выше описанные особенности общения и отличие общения от коммуникации, Е.В. Лиознова в своей работе видит целесообразным использовать следующее определение общения, которое предложил М.С. Каган: «Это процесс выработки новой информации, общей для общающихся людей и рождающей их общность(или повышающей степень этой общности)» [14].

Создание индивидами общего – такую черту также отмечает в общении В.А. Петровский и вслед за ним Е.В. Лиознова: «По смыслу понятие «общение» восходит к идее общности, к взаимным изменениям, происходящим в объектах в следствие влияния друг на друга, контакта между ними» [21].

Е.В. Лиознова выделяет специфические черты общения по сравнению с другими видами взаимодействия. Характеристика связей между партнёрами является одной из таких черт. Эта связь выражена в симметричной знаковости их средств. Под знаковостью автор подразумевает неоднозначность смысла. Следствием знаковости становится возможность выбора партнёром способа реагирования. Таким образом, у каждого участника взаимодействия есть свобода выбора результата. Но на разных ступенях развития, как утверждает Лиознова, степень осознанности этой свободы будет весьма различна. Выбор определяется сущью психического как субъективного отражение объективной реальности, которая не позволяет однозначно определить, как будет воспринят тот или иной сигнал [21].

Таким образом, по мнению Е.В. Лиозновой, можно установить связь между общением и отношениями. Если учитывать, что в любом акте общения всегда встречается новая информация, не принадлежавшая до этого ни одному из участников. Эта информация связана с отношениями партнёров [21].

Связь общения и отношения отмечали разные авторы. Например, В.Н. Мясищев считал, что отношения выражаются в общении, В.Н. Куницына с соавторами отмечала, что они возникают в общении, Б.Ф. Ломов считал, что

анализ категории отношений демонстрирует специфику общения по сравнению с деятельностью.

«Общение – это многогранное явление, которое представляет собой и отношение людей к друг к другу, и их взаимодействие, и обмен информацией между ними, а также их духовное взаимопроникновение» [29].

Прежде всего, общение является глубочайшей потребностью личности, а следовательно, условием и средством ее удовлетворения. Вне общения не могут быть удовлетворены и все сугубо личностные потребности человека, которые связаны с его стремлением к самореализации, самовыражению и самоутверждению. Здесь нужны внимание других людей, их понимание тех или иных проявлений личностной инициативы и активности [29].

Однако и в этом случае общение не утрачивает своей роли фактора жизнедеятельности личности. Во-первых, оно может выступать, в случае его недостатка, в качестве фактора со знаком минус. Во-вторых, оно как общение с другими может компенсироваться более мощным развитием внутреннего или внутриличностного диалога как формы общения.

Здесь мы уже вступаем в область, связанную с ролью личности в качестве субъекта общения, а соответственно и с вопросом об обратном влиянии личности на процесс общения.

Значение общения в социальной психологии связано не только с тем, что оно явилось важнейшим условием становления человечества. С тех пор общение стало необходимейшим условием социализации и формирования каждого человека, его существования и его органической потребностью. Потребность в общении с абсолютной очевидностью обнаруживается уже в раннем детстве и относится к числу самых ранних потребностей.

Социальная природа человеческой потребности в общении коренится в необходимости совместной трудовой, познавательной, общественной и иной деятельности. Без общения невозможны были бы даже элементарные акты совместной человеческой деятельности. Не только совместная, групповая деятельность человека с человеком характеризует его общественную природу,

являясь вместе с тем и фактором существования людей. Общественная натура человека проявляется и в условиях его относительной изоляции от других людей, в ситуации выключенное из постоянной сферы общения.

Осознание значимости для человека нормального удовлетворения его органической потребности в общении с другими людьми, с одной стороны, и необходимость подготовки людей к условиям пребывания в относительной изоляции от социальной среды — с другой, заставили ученых, и прежде всего психологов, занимающихся исследованием специфических условий

Если есть индивиды, которые готовы и способны вступить в психологический контакт друг с другом, то каждый из них может рассматриваться в качестве субъекта, складывающегося между ними межличностного взаимодействия и межличностных или функциональных отношений.

В широком смысле слова, под субъектом общения следует понимать того или тех индивидов, которые активно участвуют в ситуации общения. Кроме показателя степени активности можно говорить о смысловом значении понятия "субъект общения" применительно к характеру восприятия партнера по коммуникации другим участником этого процесса. В таком случае принято также различать понятия "субъект" и "объект общения".

Высшим и наиболее трудно достижимым уровнем психологической коммуникации в процессе межличностного общения является эффект душевного взаимопроникновения [1].

Особенность межличностных, в отличие от других видов отношений, в том, что в них в центре внимания оказывается личность и индивидуальность участников взаимодействия. Отношения, складывающиеся в ситуации межличностного контакта, сфокусированы прежде всего на личности партнера по общению.

Это предполагает поддержание и развитие взаимного интереса к мотивации и целям взаимодействия, степени взаимного понимания друг друга как уникальных индивидов и партнеров по общению.

При этом наиболее высокой формой межличностного общения является непосредственность, естественность, независимость ни от каких других факторов и интересов того внимания, которое общающиеся уделяют и проявляют в отношении друг друга.

В.Н. Мясищев выделяет три компонента общения: психическое отражение участниками общения друг друга, отношение их друг к другу и обращение их друг с другом [3].

Согласно А.Н. Лабунской, субъект общения - это индивид, наделенный свойством субъектности, проявляющемся, прежде всего, в преобразовательной активности участников общения и в установлении субъективных связей индивида с другими людьми (иными словами, в установлении определенных отношений и взаимоотношений). Такая широкая трактовка субъекта общения может быть конкретизирована в соответствии с различными точками зрения на психологическое содержание субъектности, на определение критериев и соответствующих им видов общения [17].

В контексте субъектно-деятельностного подхода определяется субъект как индивид, находящийся на соответствующем своему развитию уровне преобразовательной активности, целостности, автономности, свободы, деятельности, гармоничности и характеризующийся своеобразной целенаправленностью и осознанностью.

Как было сказано ранее, существует ряд основополагающих качеств, которые характеризуют личность как субъекта. Среди них такие характеристики, как преобразовательная активность, целенаправленность, осознанность, целостность, автономность, свобода, гармоничность.

В нашей работе мы выделяем ряд характеристик, которые могут характеризовать человека как субъекта общения. К таким характеристикам мы относим инициативность, автономность, осознанность, рефлексивность, преобразовательная активность.

Таким образом, мы рассмотрели определение категории общения в психологии, а также основные характеристики и особенности общения.

Перейдём к более узкой категории и её особенностям – общение в паре. Данный тип общения характеризуется специфическими особенностями в отличие, например, от дружеского, делового и других типов общения.

Особенность межличностных в отличие от других видов отношений в том, что в них в центре внимания оказывается личность и индивидуальность участников взаимодействия. Отношения, складывающиеся в ситуации межличностного контакта сфокусированы прежде всего на личности партнёра по общению. При этом наиболее высокая форма межличностного общения – непосредственность, естественность, независимость ни от каких других факторов.

На основе проведенного анализа литературы мы выяснили, что существуют определённые особенности, которые характеризуют «близкие межличностных отношений» и отличают их от других типов отношений. Что же подразумевается под «близкими межличностными отношениями»? Для того, чтобы разобраться, рассмотрим понятие «близости». По определению, приведенному в толковом словаре С. И. Ожегова, Н. Ю. Шведовой, близким является «связанный тесным личным общением, дружбой, любовью» [49]. Следовательно, близкими отношениями являются такие отношения, в которых партнёры связаны тесным личным(доверительным) общением, дружбой, любовью. Отношения в паре относятся к близким межличностным отношениям.

Большое внимание в психологических исследованиях отношений в паре направлено на изучение предбрачного периода. Согласно этим исследованиям, основой формирования пары выступают стремления, ведущие потребности и личные предпочтения партнёров. Процесс узнавания партнёрами друг друга важен для возникновения отношений и их благополучия. В период предбрачного ухаживания преобладают досугово-развлекательные формы взаимодействия и ориентация друг на друга в паре как на партнеров по общению.

Взаимоотношения в предбрачный период обладают определенной динамикой. Выделяют три стадии позитивного развития отношений в данный

период. На первой стадии происходит встреча возможных брачных партнеров, а также формируются первые впечатления друг о друге. Вторая стадия характеризуется устойчивостью отношений, когда сами партнеры и окружающие воспринимают их как стабильную пару. Отношения отличаются интенсивностью и высокой эмоциональностью. Третья стадия развития отношений в добрачной паре начинается тогда, когда партнеры принимают решение о вступлении в брак. Здесь снижается степень идеализации и возрастает степень удовлетворенности отношениями с партнером.

В промежутке между первой и второй стадиями стимульные, внешние параметры уступают место сравнению мотивационно-потребностной, ценностной или ролевой сфер личности партнера [16]. Желания, стремления, ведущие потребности и личные предпочтения выступают как основа формирования пары. Как отмечает В.М. Погольша, мужской и женский стили общения формируются под влиянием исторически сложившихся полоролевых стереотипов, хотя не отрицается и роль психофизиологических особенностей. Стил поведения также может быть связан с субъектностью партнёров.

При рассмотрении особенностей общения и отношений в паре, на наш взгляд, важно не упускать внимание такой фактор, как любовь в близких взаимоотношения. В ряде исследований сравнивалась природа любви в близких взаимоотношениях различного рода — дружбе между мужчинами, дружбе между женщинами, взаимоотношениях между родителями и детьми, между супругами или любовниками.

В этих исследованиях были обнаружены элементы, общие для всех видов любовных отношений: взаимопонимание, оказание поддержки, наслаждение, получаемое от того, что любишь, и умение дорожить этим чувством. Хотя подобные элементы в равной степени присутствуют и в любви между двумя лучшими друзьями, и в любви между женой и мужем, они, если можно так сказать, по-другому окрашены. Страстная любовь, особенно в своей начальной фазе, отличается яркими чувствами и постоянным желанием быть рядом с любимым [23].

Социальные психологи выявили несколько способов рассмотрения и «измерения» любви в паре. Психолог Роберт Стернберг [58] рассматривает любовь как треугольник, сторонами которого (разными по длине) являются страсть, интимность и преданность. Социолог Джон Алан Ли (John Alan Lee, 1988) и психологи Клайд Хендрик и Сьюзан Хендрик (Clyde Hendrick & Susan Hendrick, 1993), обратившись к античной литературе, различают три основных стиля любви: *eros* (страсть), *ludus* (ни к чему не обязывающие любовные игры), *storge* (дружба). Их комбинации, подобно комбинациям основных цветов спектра, образуют вторичные любовные стили. Любовные стили различаются по степени получаемого удовлетворения — к примеру, *eros* дает большее удовлетворение, чем *ludus* (Hendrick & Hendrick, 1997).

Первым свои исследования в области любви начал Зик Рубин (Zick Rubin, 1970, 1973) Он выделил иные факторы. Чтобы охарактеризовать каждый из них, он выделил три компонента любви: привязанность, забота, интимность.

Страстная любовь эмоциональна, волнующа, интенсивна. Хатфилд (Hatfield, 1988, p. 193) определяет ее как «состояние непреодолимого желания соединиться с любимым». Если чувство обоюдное, мы переполнены любовью и испытываем радость, если нет — оно опустошает и приводит в отчаяние. Подобно другим формам эмоционального возбуждения, страстная любовь представляет собой смесь восторга и уныния, радостного трепета и удрученности.

Мы предполагаем, что любовь — это необходимое условие для того, чтобы знакомство привело к серьезным отношениям или даже к свадьбе. Но так не во всех культурах. Например, еще недавно и в Северной Америке на выбор супруга серьезно влияли такие факторы, как его материальное благосостояние, социальное происхождение и профессиональный статус. Это до сих пор так в коллективистских странах, таких, как Пакистан, Индия и Таиланд. Но в Соединенных Штатах начиная с середины 80-х годов почти 9 из 10 опрошенных молодых людей подчеркивали, что любовь — необходимое

условие для брака. Любовь, по нашему мнению, также является одним из важных факторов удовлетворяющих отношений.

1.3 Проявления субъектности, инициативности и осознанности как её параметров в контексте общения

К.А. Абульханова-Славская отмечает, что важна такая форма взаимодействия в межличностном общении, когда оба участника воспринимают друг друга как уникальную и неповторимую индивидуальность. В этом рождается субъект-субъектное общение. Такой вариант взаимодействия рассматривается как высший уровень человеческого общения. В его основе лежит понимание и принятие личности и индивидуальности партнёра. Подобный вариант общения можно назвать этическим идеалом общения. В нём наиболее полно реализуются потребности и ожидания людей, а также реализуется духовно-нравственный потенциал личности, потребности в самоутверждении и внимании. На уровне глубоко личностного общения рождаются подлинная дружба и любовь, где партнёры друг для друга не средство, а ценность.

В ситуации межличностного общения ценна такая форма взаимодействия и взаимоотношения людей друг с другом, когда каждый из них воспринимает своего партнера в качестве уникальной и неповторимой индивидуальности.

По существу именно этот вариант общения может рассматриваться в качестве этического идеала человеческих отношений, поскольку в нем наиболее полно реализуются личностные потребности и ожидания людей, связанные с их общением. Здесь же наиболее полно реализуется и духовно-психический потенциал личности, ее потребность во внимании и самоутверждении, сила ее психологического воздействия на партнера. Только на уровне глубоко личностного общения возникает подлинная любовь и дружба между людьми. В отличие от безличного функционально-ролевого взаимодействия здесь партнер — не средство, а главная ценность и источник радости.

Для того чтобы определить суть субъектности в общении, рассмотрим два типа отношений. В. И. Степанский описывает в своей работе «Свойство субъектности как предпосылка личностной формы общения» [45] субъектно-объектную форму взаимодействия, а также субъект-субъектную. Рассмотрим особенности этих форм.

В первом случае для ситуации взаимодействия характерно наличие субъекта и объекта. Для субъекта характерно наличие цели, которую он желает реализовать, обращаясь к объекту. Последний в этой ситуации становится исполнителем, его поведение, как правило, стереотипно. Эта картина характерна для формально-ролевого общения, а также для манипулятивного.

По мнению В.И. Степанского, такого рода взаимодействие не может лежать в основе процесса общения, и это противоречит пониманию общения как субъект-субъектного взаимодействия, так как каждый субъект выступает для своего партнёра по взаимодействию в качестве объекта. Субъект-субъектное взаимодействие, напротив, подразумевает, что ни один из участников общения не может использовать другого как средство [45].

Подход, который определяет субъекта как «человека, находящегося на высшем уровне активности, целостности, автономности» [6] сужает круг потенциальных субъектов. По мнению Е.В. Лиозновой, под такое определение подходит «только человек на определённом этапе личностной зрелости» [21]. Таким образом, круг потенциальных субъектов исключает индивидов, реализующих активность в направлении выбранного ими объекта без осознания цели [21].

Субъектность в общении может проявляться в свободе выбора направления и способа реализации собственной активности [21]. Этим определяется, по мнению Е.В. Лиозновой, направленность активности в общении.

Направленность активности – нацеленность, намерение изменить что-то в другом(действие) или в себе(образ при познании). Наличие намерения в

общении(его подчеркивают М.И. Лисина, А.А. Леонтьев, А.В. Петровский) роднит общение с деятельностью и познанием.

Осознанность в общении может проявляться как способность осознавать свободу выбора способа реагирования. На разных ступенях развития степень осознанности этой свободы будет различна.

Таким образом, можно выделить одну из основных важных черт субъекта общения – он осознаёт цель общения. Общение в этом контексте рассматривается как произвольная деятельность с сознательным намерением, в которой цель является обязательным компонентом. Таких взглядов придерживался В.В. Давыдов, обозначая субъект как «существо, обладающее сознанием и волей, способное действовать целенаправленно» [33].

Каждый сам выбирает способ, с помощью которого он может лучше общаться с другим человеком, но в любом случае человек осуществляет этот процесс осмысленно, направленно, эмоционально. В этом, на наш взгляд, заключается субъектная позиция человека в общении. Существует тип общения, который объединяет людей как индивидуальностей. Если признание существования другого как личности предполагает его «право на самоопределение», свободу, непохожесть, то союз индивидуальностей включает принцип различия и «право» на выбор общения в соответствии с ним. Такой нормой, или высшим типом общения, достойного подражания, является не только признание, но и утверждение в другом человечности. Признав право другой личности на самовыражение, человек делает первый шаг в этом направлении. На высшую ступень общения он поднимается в процессе утверждения в другой личности всего лучшего, что в ней есть, всего человеческого [1].

В результате проведённого анализа литературных источников мы определили, какую роль играет субъектность в общении. Резюмируя всё выше сказанное, можно отметить, что субъектность в общении проявляется как характеристика человека на определённом уровне своего развития. Если формально субъектом можно назвать любого участника общения, то

подлинным субъектом в контексте субъект-субъект субъектного общения, которое характеризуется многими авторами, как высшая форма общения, можно назвать не каждого участника.

Для того, чтобы определить уровень субъектности в общении, необходимо выделить те параметры субъектности, которые в контексте общения играют важную роль. На наш взгляд, такими параметрами являются инициативность и осознанность. Эти характеристики мы подробно рассмотрели выше.

2 Удовлетворённость отношениями как субъективный показатель качества отношений

В этой главе мы рассмотрим определение понятия удовлетворённость отношениями. А также на основе анализа литературы определим показатели удовлетворённости отношениями в паре и основные методы измерения удовлетворённости отношениями.

2.1 Понятие удовлетворённость отношениями в психологических исследованиях

Удовлетворённость (англ. satisfaction) - субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в т. ч. и самого себя (самооценка). Высокая степень У. жизнью, очевидно, есть то, что именуется счастьем (англ. happiness); близкий конструкт - психологическое (субъективное) благополучие (англ. wellbeing). В исследованиях взаимосвязи между личностными чертами и У. жизнью устойчиво обнаруживаются положительные корреляции счастья с экстраверсией и альтруизмом и отрицательная с нейротизмом.

Удовлетворенность отношениями - это субъективная оценка индивидом качества взаимоотношений. В соответствии с теорией взаимозависимости, мы удовлетворены, если взаимоотношения для нас выгодны, то есть если вознаграждения, которые мы получаем, перевешивают наши затраты [29].

Во многих исследованиях обнаружена положительная корреляция между получением вознаграждений и удовлетворенностью взаимоотношениями. Результаты в отношении затрат оказались менее согласованными. Недавно исследователи высказали предположение, что причина несогласованности результатов и затрат может заключаться в смешении между собой затрат и жертв (Clark, Grote; Van Lange et al.). Затратами являются события, которые мы воспринимаем как неприятные. Затраты всегда негативны. В отличие от них,

жертва подразумевает совершение действий, способствующих благополучию нашего партнера или наших взаимоотношений. Жертва предполагает отказ от своего личного интереса ради взаимоотношений, и она не воспринимается в тягость. В ряде исследований эти направленные на укрепление взаимоотношений поступки, или жертвы, оказались связанными с большей удовлетворенностью и преданностью.

В соответствии с теорией взаимозависимости, на удовлетворенность взаимоотношениями влияет общий уровень сравнения. Человек испытывает удовлетворение, если взаимоотношения отвечают его надеждам и ожиданиям. Восприятие справедливости также влияет на удовлетворенность: даже если взаимоотношения приносят много пользы, они могут не вполне удовлетворять, если человек считает, что к нему относятся несправедливо. Партнеры по бизнесу, как правило, негативно реагируют на ситуации, в которых нарушается равноправие взаимоотношений. Аналогичным образом обстоит дело в дружбе и любви, где односторонние взаимоотношения, в которых один человек отдает гораздо больше или получает гораздо больше, чем другой, как правило, не приносят той удовлетворенности, которая достигается сбалансированными взаимоотношениями (Cate, Lloyd).

Другой подход к пониманию удовлетворенности взаимоотношениями заключается в сравнении переживаний в целом благополучных и счастливых пар с переживаниями неблагополучных и несчастливых пар (Weiss, Heyman). Исследователи могут выявлять «несчастливые» пары при помощи тестов карандаша-и-бумаги, оценивающих функционирование взаимоотношений, в ходе клинических интервью или на основе обращений пар за помощью к семейным консультантам. В сравнении с несчастливыми парами счастливые пары склонны проводить больше времени в совместных делах и отдыхе, чаще прибегать к юмору и сильнее выражать взаимную нежность. Они выказывают меньше критики и враждебности по отношению друг к другу и реже спорят.

В психологических исследованиях последнего десятилетия тема удовлетворенности личности жизнью получила широкое распространение.

Подчеркивая значимость отношения к жизни, А.Н. Леонтьев говорит о том, что личность человека определяют «не внутренние условия, взятые сами по себе, как и не внешние условия, как и не просто совокупность тех и других. Личность является тем процессом, который «соединит» их между собой».

Таким образом, «личность определяется жизнью». Большинство авторов, изучающих удовлетворенность личности жизнью, данный феномен раскрывается на основе понятий психологического комфорта, счастья и благополучия. (Б.Г.Ананьев; Л.В.Куликов; М.Селигман, Д.А.Леонтьев и др.)

Так, М. Аргайл, понимая под удовлетворенностью рефлексивную оценку личности прошлого и настоящего положения дел, признает ее одной из неотъемлемых составляющих счастья [4]. Л. В. Куликов также рассматривает понятие удовлетворенности жизнью как отражение отношения личности к своей жизни и включает в него состояние психологического благополучия, комфорт и принятие личностью содержания собственной жизни [12].

Исследование Л. В. Куликова, посвященное проблеме удовлетворенности жизнью выявило, что наибольшая степень удовлетворенности проявляется у людей, положительно оценивающих свое здоровье и отношения с партнером [7]. Л.Бирон, проводивший исследование молодых взрослых, пишет о том, что максимально удовлетворены жизнью те, кто доволен своими достижениями в работе, самореализацией, а также, что нам особо хотелось бы подчеркнуть, с наличием эмоционально близких отношений [49].

Таким образом, в результате теоретического анализа проблемы была обоснована необходимость рассмотрения самоотношения и уверенности личности в общении в качестве факторов удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими. Полученные выводы дополняют и расширяют имеющиеся представления о предпосылках и условиях удовлетворенности личности отношениями со значимыми другими, а также дают основу для дальнейших исследований проблемы удовлетворенности отношениями в целом [49].

2.2 Показатели удовлетворённости отношениями в паре

В этом параграфе мы подробнее рассмотрим показатели удовлетворённости отношениями в паре.

Доверительное общение

Феномен доверия принадлежит к числу фундаментальных состояний человека и является основополагающим в формировании всех социальных связей между людьми, является презумпцией экологичного взаимодействия людей в социуме и их гармоничного существования в нем. В большинстве проанализированных нами определений доверия (например, доверие – уверенность в чей-нибудь добросовестности, искренности в правильности чего-нибудь; убежденность в честности, добросовестности, искренности кого-либо, чего-либо, в правильности чего-либо и основанное на этом отношении к кому-либо, чему-либо можно выделить два фундаментальных признака доверия – честность/искренность и вера/уверенность.

Важным моментом, на который следует обратить внимание, является факт, что все перечисленные функции еще раз доказывают двунаправленную природу доверия – отношение человека к самому себе, с одной стороны, и его же отношение к той части мира, с которой он взаимодействует в определенный момент времени, с другой. Подчеркнем, что доверие играет ключевую роль в социуме и в построении межличностных отношений, выполняя целый ряд экзистенциальных функций: условие гармоничного человеческого существования, помощь в преодолении неуверенности, формирование позитивного отношения, оценка и прогноз действий окружающих, эмоциональная поддержка, установление психологического контакта и социальная релаксация. Кроме того, наиболее значимым аспектом социального взаимодействия, в процессе которого возникает доверие, является коммуникация.

Наличие общих установок, ценностей

То, что мы считаем важным или правильным, хорошим или достойным, оказывает сильное влияние на всю нашу жизнь, формирует наше отношение к людям и событиям и определяет, в конечном счете, то, какими людьми мы становимся. Эти однажды принятые решения определяют наше поведение в настоящем и становятся основой наших ценностей. Ценностные ориентации являются важнейшими элементами внутренней структуры личности. Они закреплены жизненным опытом индивида и отграничивают значимое, существенное для данного человека от незначимого, несущественного. Совокупность сложившихся, устоявшихся ценностных ориентаций образует своего рода систему личностных координат, обеспечивающую устойчивость и преемственность определенного типа поведения и деятельности, выраженную в направленности потребностей и интересов. Жизни человека в обществе. В силу этого ценностные ориентации выступают важнейшим фактором регулирующим и детерминирующим поведение человека. Д. Леонтьев выделяет три взаимопереходящие формы существования ценностей: общественные идеалы, предметное воплощение этих идеалов в деяниях или произведениях конкретных людей и мотивационные структуры личности («модели должного»), побуждающие её к предметному воплощению в своем поведении и деятельности общественных ценностных идеалов.

Проявляясь в различных формах (целях, установках, оценках, нормативных представлениях, императивах, запретах и т.д.), ценностная ориентация влияет на деятельность индивида и позволяет ему оценивать окружающий мир в плане добра и зла, правды или лжи, красоты или безобразия, допустимого или запретного, справедливого или несправедливого. «Перенимая от окружающих людей взгляд на нечто как на ценность, достойную того, чтобы на неё ориентироваться в своем поведении и деятельности, человек может тем самым закладывать в себе основы потребности, которой раньше у него не было».

Несмотря на различия, установки и ценности тесно связаны. Ряд исследований показал, что ценности и установки коррелируют друг с другом.

Исследователи сделали вывод, что любая установка ассоциирована с той или иной группой ценностей. Таким образом, ценности людей могут объяснить их установки и во многих случаях то поведение, которому они следуют.

Подобно ценностям, многие установки формируются в детстве и воспринимаются детьми от своего ближайшего социального окружения. Дети моделируют свои установки, копируя тех, кто им нравится, кого они уважают и даже боятся. Наблюдая за отношением родителей к различным событиям и явлениям, они формируют к ним свое собственное отношение. Особой привлекательностью для молодежи обладают поведение, внешний облик и установки популярных певцов и актеров, которые нередко выступают безусловным образцом для подражания.

Принятие и не осуждение взглядов одного партнёра другим.

Психологическая категория «принятие» является сложным, многосторонним, многоуровневым явлением, включающее широкий круг значений и имеющее глубокие философско-религиозные, культурологические и социально-коммуникативные корни.

Семантический анализ слова «принятие», выражающее окончательное действие глагола «принять», обнаружил его многозначность. В Толковом словаре русского языка В. Даля значение «принятия» трактуется: "брать в уважение, во внимание или уважить, согласиться, слушать, верить; противоположность - отвергать, отрицать". В Толковом словаре русского языка Д.Н. Ушакова - «воспринять, отнестись к чему-нибудь или реагировать на что-нибудь каким-нибудь образом, выразить свое согласие с чем-нибудь». Близкими по значению с понятием «принятие» выступают «понимание», «терпимость», «доверие», «любовь», «толерантность», «открытость», «мудрость».

В общепсихологическом плане «принятие» - это мировоззренческая позиция (выбранный человеком определенный образ мышления и отношения, взгляд с определенной стороны), выражающаяся в безусловно-ценностном отношении к жизни, к себе и другим, которое вырабатывается в процессе

становления жизненного опыта на основе сознательного выбора уважения к многообразию окружающего мира.

В системе отношений личности «принятие» реализуется на разных уровнях: в бытийно-онтологическом плане - принятие субъектом мира и субъекта миром; в социально-коммуникативном плане - принятие субъектом других и субъекта другими, в личностном плане - принятие субъектом самого себя (самопринятие) [38].

Удовлетворённость отношениями в паре также обусловлена ощущением партнёров надёжности этих отношений. Более надёжные и стабильные отношения – более благополучные. Надёжность этих отношений субъективно определяется участниками пары как уверенность в том, что при любых обстоятельствах партнёр будет рядом, что мелкие ссоры и конфликты кардинально не повлияют на качество отношений. Надёжность отношений характеризуется также тем, что оба партнёра относятся к своим отношениям как к серьёзным и долгосрочным, имеющим перспективы. Надёжность отношений тесно связана ещё с одним параметром удовлетворённости – готовностью партнёра прийти на помощь в трудной ситуации.

Во многих исследованиях удовлетворённость отношениями рассматривается именно сквозь призму общения партнёров. Отмечается, что «Лёгкость» общения между партнёрами положительно влияет на их удовлетворённость отношениями. Лёгкость общения заключается в возможности затрагивать разные темы в общении, общаться с юмором, иметь общие шутки и темы, которые одинаково интересны обоим партнёрам.

Отметим также, что в числе важных показателей удовлетворённости находятся удовлетворённость физической близостью, эмоциональная поддержка, которую партнёры получают друг от друга. Сюда же отнесём сопереживание и сочувствие партнёров друг другу, когда это необходимо.

Таким образом, мы рассмотрели наиболее важные аспекты взаимоотношений, влияющие на удовлетворённость отношениями в паре. Эти

аспекты были положены в основу разработанной нами методики «Удовлетворённость отношениями в паре».

2.3 Методики измерения удовлетворённости отношениями

Методика измерения удовлетворенности браком. В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко построена в виде одномерного опросника и предназначена для количественного измерения переживания благополучия супружеских отношений. Методика определяет количественную меру самого явления - эмоционального переживания, и не направлена на выявление причин эмоциональной дисгармонии. Данная методика основана на том факте, что чем сильнее нарушены отношения, тем сильнее переживание неблагополучия, тем больше эта эмоция искажает др. сферы: восприятие себя и партнера, мнения друг о друге, оценки, установки, отношение к браку в целом и т. д.

Методика в большей степени предназначена для научных исследований, чем индивидуальной работы с парами, но может также использоваться для количественной фиксации степени дисгармонии супружеских отношений и результата вмешательства психотерапевта или консультанта.

Удовлетворенность браком определялась с помощью теста-опросника, разработанного В.В. Столиным, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко, который позволяет по критерию уровня удовлетворенности браком разделять пары на благополучные и неблагополучные. Благополучной считается пара, в которой оба супруга имеют высокий показатель удовлетворенности своим браком, соответственно неблагополучной - когда оба супруга имеют низкий показатель [39].

Ещё одной известной методикой, диагностирующей опять же удовлетворённость супругов брачными отношениями, является методика Е.Ю. Алёшиной, Л. Я. Глозмана, Е.М. Дубовской. В этой методике делается акцент на уровне согласия супругов в важных для семейной жизни вопросах.

В своём исследовании, посвящённом становлению молодой семьи, Н.Х. Сафина рассматривала сочетания темпераментов супругов, являющиеся оптимальным для благоприятных супружеских отношений.

Сходные темпераменты, по результатам исследования, положительно сказываются на удовлетворённости браком супругов. А также показатели нейротизма.

По результатам исследования, удовлетворенность браком у супругов положительно коррелирует с легкостью общения. Также в исследовании отмечается, что у неблагополучных пар с первых лет совместной жизни наблюдаются серьезные проблемы в общении. Кроме того, автор делает вывод о том, что мужчин больше, чем женщин не устраивает качество общения. У неблагополучных супругов этой группы качество общения также ухудшается.

В своей работе Н.Х. Сафина также рассматривает такие показатели как авторитарность, альтруизм, доминирование, покорность, агрессивность, независимость, стремление к сотрудничеству и их связь с удовлетворённостью супругов браком.

Межличностные отношения супругов строятся на основе взаимодополнительности личностных особенностей супругов. Межличностные отношения супругов из неблагополучных пар строятся на взаимодополнительности способов реагирования [39].

Таким образом, рассмотрев различные методики определения удовлетворённости, мы делаем вывод, что чаще всего исследователи делают акцент на взаимопонимании в общении пары.

По той причине, что методик для измерения удовлетворённости отношениями в паре, не состоящей в браке, мы не обнаружили, возникла необходимость в разработке собственной методики. Созданная нами методика описана в гл. 3.

3 Эмпирическое исследование связи инициативности, осознанности в общении и удовлетворенности отношениями в паре

3.1 Программа исследования

В нашей работе мы ставим перед собой следующий **исследовательский вопрос**: связана ли удовлетворённость отношениями участников пары с уровнем их инициативности и осознанности в общении между собой?

Цель исследования: выявить связь инициативности, осознанности участников пары в общении между собой и их удовлетворённости отношениями.

Объект: гетеросексуальные пары в ранней взрослости 24 - 40 лет (по возрастной периодизации В.В. Гинзбурга), не состоящие в браке.

Предмет: связь между инициативностью и осознанностью партнёров в общении между собой и удовлетворённостью отношениями в паре.

Теоретическая гипотеза: чем выше уровень субъектности участников пары в общении между собой, тем выше их удовлетворённость отношениями

Эмпирические гипотезы:

1. Чем выше осознанность участников пары в общении между собой, тем выше их удовлетворённость отношениями;
2. Чем выше инициативность участников пары в общении между собой, тем выше их удовлетворённость отношениями;
3. Удовлетворённость отношениями тем выше, чем меньше выражена разница в показателях инициативности и осознанности у каждого участника пары.

Для проверки гипотез мы ставим перед собой следующие **теоретические задачи**:

1. На основе анализа литературы выделить основные параметры субъектности в общении и дать их теоретическую характеристику

2. Дать теоретическую характеристику понятию общения, а также связи общения и отношений и их особенностей в паре;

3. Выделить наблюдаемые признаки таких параметров субъектности в общении, как инициативность и осознанность в контексте общения;

4. На основе анализа литературы определить параметры удовлетворённости отношениями как субъективного показателя качества отношений и их эмпирические признаки.

Эмпирические задачи:

1. Сформировать выборку, выработать её критерии и способ формирования;

2. Разработать методики для определения инициативности и осознанности в общении пары на основе наблюдения за процессом вербального и невербального общения;

3. На основе полученных данных установить связь между инициативностью и осознанностью в общении участников пары и их удовлетворённостью.

Организация и дизайн исследования:

Методическая идея исследования состоит в наблюдении и анализе живого процесса общения участников пары, организованного при помощи методики «Свободный контакт на бумаге» [10]. С целью выявления инициативности и осознанности партнёров в общении нами разработаны: 1) схема наблюдения за процессом невербального общения, опосредованного совместным рисованием и 2) схема наблюдения за процессом вербального обсуждения прошедшего взаимодействия. Мы ставили целью отследить невербальные, часто неосознаваемые самими партнёрами феномены, наряду с речевыми проявлениями, чтобы составить наиболее полное представление об особенностях их общения.

Исследование проводилось с каждой парой отдельно, занимало 40-60 минут и включало следующие этапы:

1. Предварительная беседа с участниками пары;

2. Проведение методики «Удовлетворённость отношениями в паре»;
3. Проведение методики «Свободный контакт на бумаге»;
4. Наблюдение за процессом рисования и обсуждения;
5. Постэкспериментальная беседа.

Методы исследования:

1. Наблюдение;
2. Измерение;
3. Анализ литературных источников и методик;
4. Анализ рисунка.

Методы обработки данных: методы математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Спирмена

Методики исследования:

1. Экспериментальная методика для организации общения участников пары «Свободный контакт на бумаге» (М.П. Лекарева-Бозененкова) [10].
2. Схема наблюдения за процессом невербального общения, опосредованного рисованием и вербального общения при обсуждении совместного рисования с целью выявления признаков инициативности и осознанности участников пары в общении
3. Методика для определения удовлетворённости отношениями в паре (Скутина Т.В., Литвякова Ю.М.)

Обоснование гипотезы: внимание в нашей работе сосредоточено на общении пары. Мы подходим к вопросу об удовлетворённости отношениями через исследование инициативности и осознанности партнёров в общении.

Общение может выступать в роли средства построения удовлетворяющих близких отношений [21]. Отношения становятся «продуктом» общения как некий «общий результат» взаимодействия. Также М.И. Лисина отмечает, что одной из основных целей общения является налаживание отношений.

Когда мы говорим про удовлетворяющие отношения, мы имеем в виду такие отношения, в которых присутствует доверительное общение, построенное на общих ценностях, интересах, целях, которое удовлетворяет

потребность человека в близости, живом контакте. Инициативность, способность выразить себя, и осознанность мы рассматриваем как важные факторы в построении гармоничных, удовлетворяющих отношений.

Это обусловлено тем, что инициативность как устойчивое качество личности может выступать в отношениях в виде желания и возможности выразить себя в общении с партнёром, идти на контакт, быть активным деятелем в своих отношениях, а не пассивным наблюдателем. Здесь мы говорим о возможности проявления инициативы в соответствии со своим замыслом, а также об инициировании активности другого. Это, на наш взгляд, важно для построения удовлетворяющих отношений.

Также важна и осознанность в общении. Ведь именно осознанность помогает человеку быть в моменте "здесь и сейчас", наблюдать за тем, что в данный момент происходит. В общении этот параметр субъектности проявляется как осознание цели общения и контекста взаимодействия, своих особенностей и особенностей партнёра. Благодаря осознанности у человека расширяется диапазон способов реагирования на те или иные ситуации. Именно поэтому мы считаем такие параметры как инициативность и осознанность в общении важными в построении удовлетворяющих отношений.

Наше предположение состоит в том, что есть связь между удовлетворённостью и инициативностью, осознанностью участников пары в общении. И чем выше инициативность и осознанность участников пары в общении, тем выше их удовлетворённость отношениями. Инициативность и осознанность мы рассматриваем, как важные компоненты субъектности. Также мы предполагаем, что если различие в уровне субъектности партнёров ярко выражено и уровень инициативности и осознанности в общении одного из партнёров значительно отличается от тех же показателей другого партнёра, то такие отношения будут менее удовлетворяющими.

Для исследования мы выбрали те характеристики субъектности, которые, по мнению многих исследователей, являются наиболее важными (В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев, А.В. Жилинская, А.К. Осницкий, А.В.

Брушлинский, Л.И.Божович, И.С. Кон, Д.А. Леонтьев). Эти характеристики можно измерить эмпирически, рассматривая их в контексте общения пары.

Обоснование выборки и стратегии исследования:

Выборку составили 10 гетеросексуальных пар, не состоящих в браке, 24-40 лет, что соответствует периоду ранней взрослости по периодизации В.В. Гинзбурга.

Ранняя взрослость - это этап вступления во взрослость. Он характеризуется достижением пика биологического созревания организма, оптимизмом молодых людей, планированием ими своего личного и профессионального будущего, а также созданием близких значимых отношений и вступлением в брак.

Главными проблемами в эмоциональной сфере, по мнению Э. Эриксона, требующими обязательного разрешения именно в период взрослости (20-40 лет по периодизации Э. Эриксона), являются достижение идентичности и близости.

В связи с этим мы видим целесообразным рассматривать пары именно в этот период. Так как в удовлетворяющих отношениях человек достигает близости и идентичности. А эти задачи находятся в ряду главных в этом возрастном периоде.

Работа выполнена в идеографическом подходе. В нашей работе мы изучаем такие характеристики субъектности участников пары как инициативность и осознанность, то есть работаем с явлениями уникального, индивидуального характера. Основными инструментами нашего исследования являются качественные методы, используются описательно-интерпретативные формы работы. И наряду с качественными методами в работе применяется количественные методы исследования. Как правило, объем выборки в таком случае составляет до 10-15 наблюдений [41]. Количество наблюдений нашего исследования позволяет нам использовать непараметрические статистические критерии при обработке данных. Нами был использован критерий Спирмена.

Этапы проведения исследования:

Привлечение к исследованию пар происходило на основе их собственного желания откликнуться на предложение принять участие в исследовании.

Поиск респондентов осуществлялся при помощи распространения информации об исследовании через социальные сети и через знакомых. Заинтересованные в исследовании участники пар обращались с просьбами рассказать подробнее об исследовании, о том, как будет проводиться экспериментальная методика, и что интересного и полезного для себя могут получить пары, если примут участие. После этого они принимали решение о том, будут участвовать или нет. Интерес к исследованию чаще проявляли женщины. Были случаи, что заинтересовавшись, женщины отказывались от участия, потому что их партнёр не хотел участвовать.

На первом этапе с каждым участником пары проводилась авторская исследовательская методика «Удовлетворённость отношениями в паре».

Второй этап – совместное рисование в паре. На данном этапе использовалась методика «Свободный контакт на бумаге», подробно описанная М.П. Лекаревой-Бозененковой [10]. Процесс невербального взаимодействия партнёров фиксировался на видеокамеру.

Третий этап – вербальное общение партнёров в процессе обсуждения взаимодействия на предыдущем этапе (методика «Свободный контакт на бумаге»). Процесс невербального взаимодействия участников фиксировался на диктофон.

Четвёртый этап – наблюдение по аудиозаписи и видеозаписи проявляемых участниками феноменов по специально разработанным схемам наблюдения.

Пятый этап – анализ и интерпретация полученных данных.

Шестой этап – обработка результатов при помощи методов математической статистики.

3.2 Описание методов и методик исследования

В этом параграфе мы подробно рассмотрим методики, которые использовались в нашем исследовании.

1. Экспериментальная методика для организации общения участников пары «Свободный контакт на бумаге»

Нами была выбрана стратегия изучения инициативности и осознанности в общении путём наблюдения общения пары в специально организованной ситуации. Для организации общения был применён методический приём, использующийся в арт-терапии «Совместное рисование», систематизированное описание которого под названием «Свободный контакт на бумаге» дано М.П. Лекаревой-Бозененковой [10].

Методика используется для исследования способа контакта, в ходе работы участвуют два человека. Инструкция для работы звучит следующим образом:

«Вас два человека, и у вас есть один лист бумаги – это пространство для общения. Каждый может делать на нем то, что считает нужным. Нет никакого эталона, которого вы должны достичь, совершенно не обязательно, чтобы у вас получился общий или совместный рисунок. Рисунки могут быть как конкретными, так и совершенно абстрактными – хоть точки, хоть кружочки. Вы не должны ни о чем договариваться вначале или переговариваться в процессе рисования. Все, что происходит, вы можете отразить на бумаге. Желательно, чтобы вы были максимально внимательны к себе и к происходящему – что в действиях партнера на бумаге вызывает ваши чувства – радость, удивление, обиду, недоумение, гнев? Как вы отвечаете? Что появляется на следующем шаге?»

На рисунок отводится 3-5 минут. Затем партнеры могут обсудить друг с другом то, что они чувствовали, что пытались донести друг до друга – и насколько им это удалось. Ведущий может перевести эти беседы в индивидуальную работу, задавая вопросы о том, насколько происходившее в

контакте с партнером на бумаге похоже на способ контакта данного человека в его реальной жизни.

Для того, чтобы отследить эмпирические проявления инициативности и осознанности в общении, было проведено наблюдение за участниками в ходе эксперимента. Предварительно нами была разработана схема наблюдения, в которой указаны феномены проявления инициативности и осознанности в невербальном общении (Таблица 2).

Далее следовал третий этап - вербальное общение партнёров в процессе обсуждения взаимодействия на предыдущем этапе (методика «Свободный контакт на бумаге») – процесс невербального взаимодействия партнёров фиксировался на видео.

После окончания совместного рисунка участникам пары было предложено обсудить процесс своего взаимодействия в рисунке.

Инструкция была следующая: участникам предлагалось в свободной форме обсудить друг с другом в диалоге то, как происходило их невербальное общение на пространстве листа, поговорить о теме (или темах) общения, которые разворачивались в невербальном контакте о том, что они хотели сказать партнёру.

Однако, помимо ответов участников, существует еще одна, возможность анализа – анализ рисунка. В рисунке можно отследить признаки инициативности и осознанности. Так, например, мы рассматривали, кому из партнёров принадлежал цвет, преобладающий в рисунке и отмечали это как признак инициативности. Также мы рассматривали как признак пассивности, избегание контакта – сохранение нейтральной полосы. Рассмотрим подробнее анализ по каждому параметру, которые использовались нами, чтобы получить дополнительную информацию по проявлению инициативности и осознанности участников во время невербального контакта на пространстве листа.

2. Схема наблюдения за процессом невербального общения, опосредованного рисованием и вербального общения при обсуждении

совместного рисования с целью выявления признаков инициативности и осознанности участников пары в общении.

В Таблице 1 описаны эмпирические проявления инициативности и осознанности в процессе невербального общения, а также в процессе вербального контакта участников пары. Эти проявления отражены в схеме наблюдения, которая приведена в Приложении Б.

Таблица 1 - Эмпирические проявления показателей субъектности в процессе невербального общения и обсуждения

Параметр субъектности	Эмпирические проявления данного параметра в процессе невербального общения	Эмпирические проявления данного параметра в процессе обсуждения
Инициативность	<ul style="list-style-type: none"> - начал рисовать первым - дополнял рисунки партнёра - задавал свои фигуры, темы - невербально предложил что-то партнёру(обратился к партнёру невербально) - первый завершил общение - первый начал рисовать на той половине листа, которая ближе к партнёру - преобладание цвета(кому из партнёров принадлежит цвет, которого на рисунке больше) 	<ul style="list-style-type: none"> - первый начал обсуждение - больше говорит - задаёт больше вопросов, чем партнёр, старается прояснить то, что непонятно - реагирует на инициативу другого, в ответ проявляя свою - невербально проявляет инициативу в разговоре жестами, мимикой

Продолжение Таблицы 1

<p>Осознанность</p>	<ul style="list-style-type: none"> - цельность рисунка - рисование фигур, дополняющих замысел и композицию партнёра -рисование поддерживающих фигур, знаков -удерживание композиции, замысла -паузы, наблюдение за процессом - 	<ul style="list-style-type: none"> -старается объяснить, что рисовал, смысл своих фигур - задаёт вопросы партнёры - стремится донести до партнёра смысл своего рисунка - старается понять, что своим рисунком хотел сказать партнёр -замечает свои особенности во время общения, выносит это на обсуждение - замечает особенности партнёра - делится с партнёром своими чувствами, которые появлялись во время рисования - интересуется: «а как у тебя?», стремится больше узнать о партнёре.
<p>Пассивность (реактивность)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - начал рисовать вторым -не задаёт своих фигур, только реагирует на фигуры партнёра -совсем не реагирует на фигуры партнёра - украшает и дополняет только свои фигуры 	<ul style="list-style-type: none"> - не проявляет свою инициативу в обсуждении, только реагирует на реплики партнёра - больше слушает, чем говорит

	<p>- какое-то время не рисует совсем, только наблюдает</p> <p>- рисует только на своей половине листа</p> <p>- отвлекается, смотрит по сторонам, не вовлечён в процесс</p>	<p>- не задаёт своих тем в обсуждении</p> <p>- не проявляет заинтересованность</p>
--	--	--

3. Методика «Удовлетворённость отношениями в паре»

При составлении нашей методики «Удовлетворённость отношениями в паре» мы опирались на методику определения удовлетворённости браком, разработанную В.В. Столиным, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко, на триангулярную теорию любви Стернберга, а также на теоретическую проработку вопроса удовлетворённости отношениями. В основу нашей методики, как и в методике Дембо-Рубинштейн был положен методический приём субъективного шкалирования.

Метод шкалирования предполагает оценку самим испытуемым себя самого или других людей. Респондент получает бланк со шкалами. Полюса этих шкал обозначены краткими или развернутыми названиями. Шкалы могут быть даны в графической, словесной или числовой форме [48]. Так, примером графического шкалирования является методика самооценки Дембо-Рубинштейн, которую мы упоминали выше.

Разработанная нами методика определения удовлетворённости отношениями в паре состоит из 14 вопросов, к каждому из которых даётся горизонтальная шкала со значениями от 0 до 10, где начальное деление шкалы равно нулю и имеет значение «совершенно не удовлетворён», а конечное деление, равное десяти, имеет значение «совершенно удовлетворён».

Методика позволяет определить удовлетворённость следующими аспектами отношений:

1. Искренностью и доверием в общении с партнёром;
2. Наличием общие установок и ожиданий, сходством отношения к окружающему миру и людям;

3. Насколько удовлетворена потребность в разговорах и доверительных беседах;
4. Эмоциональной поддержкой друг друга;
5. Эмоциями и чувствами, которые испытывает респондент в отношениях;
6. Принятием и не осуждением взглядов и суждений партнёром;
7. Сопереживанием, сочувствием и участием партнёра;
8. Надёжностью отношений с партнёром;
9. Готовностью партнёра прийти на помощь в трудной ситуации;
10. Физической близостью с партнёром;
11. Собственной инициативностью;
12. Собственной осознанностью;
13. Инициативностью партнёра;
14. Осознанностью партнёра.
15. Осознанностью партнёра.

Удовлетворённость отношениями										
1) насколько Вы удовлетворены Искренностью и доверием в общении с партнёром										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Совершенно не удовлетворён	не удовлетворён		Скорее не удовлетворён		Скорее удовлетворён		удовлетворён		Совершенно удовлетворён	
2) насколько Вы удовлетворены Наличием общих установок и ожиданий, сходством вашего отношения к окружающему миру и людям										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Совершенно не удовлетворён	не удовлетворён		Скорее не удовлетворён		Скорее удовлетворён		удовлетворён		Совершенно удовлетворён	
3) насколько удовлетворяется в отношениях с партнёром Ваша потребность в разговорах, доверительных беседах										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Совершенно не удовлетворён	не удовлетворён		Скорее не удовлетворён		Скорее удовлетворён		удовлетворён		Совершенно удовлетворён	
4) насколько Вы удовлетворены Искренностью и доверием в общении с партнёром										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Совершенно	не удовлетворён		Скорее		Скорее		удовлетворён		Совершенно	

овлетворён		не удовлетворён		удовлетворён		удовлетворён		удовлетворён		удовлетворён
<p>5) насколько Вы удовлетворены Наличием общих установок и ожиданий, сходством вашего отношения к окружающему миру и людям;</p>										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
енно етворён	не удовлетворён		Скорее не удовлетворён		Скорее удовлетворён		удовлетворён		Совершенно удовлетворён	
<p>6) насколько удовлетворяется в отношениях с партнёром Ваша потребность в разговорах, доверительных беседах</p>										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
енно етворён	не удовлетворён		Скорее не удовлетворён		Скорее удовлетворён		удовлетворён		Совершенно удовлетворён	

Рисунок 1 - Фрагмент бланка методики "Удовлетворённость отношениями в паре"

Далее приводим методы и методики, используемые в исследовании, и измеряемые ими показатели.

Таблица 2 - Методики, используемые в исследовании и измеряемые ими показатели

Методы и методики	Измеряемые показатели
Удовлетворённость отношениями в паре	<p>Уровень удовлетворённости отношениями по следующим показателям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - искренность и доверие; -наличие общих установок и ожиданий, сходство отношения к окружающему миру и людям; -потребность в разговорах и доверительных беседах; - эмоциональная поддержка; - эмоции и чувства; - принятие и не осуждение; -сопереживание, сочувствие и участие; - надёжность отношений; -готовность партёра прийти на помощь в трудной ситуации; - физическая близость;

	- инициативность; - осознанность;
Свободный контакт на бумаге[10]	Инициативность Осознанность Пассивность
Наблюдение за процессом рисования	Проявление инициативности/пассивности, осознанности в невербальном контакте
Наблюдение за процессом обсуждения	Проявление инициативности/пассивности, осознанности в вербальном общении

При подсчёте и статистической обработке данных использовался метод ранговой корреляции Спирмена, который позволяет определить тесноту и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями(иерархиями признаков)

3.3 Анализ и интерпретация полученных данных

Итак, в исследовании приняли участие 10 пар, каждая из них приняла участие во всех предусмотренных программой исследования методиках. Приведём полученные результаты сначала по отдельным методикам, а затем, проанализируем наличие связи, заявленной в гипотезе.

3.3.1 Результаты и интерпретация данных по методике «Удовлетворённость отношениями в паре»

В этом параграфе приведены данные по методике «Удовлетворённость отношениями в паре». Пример бланка был приведён выше (Рисунок 1). Полностью методика приведена в Приложении А.

Таблица 3 - Показатели удовлетворённости отношениями в паре, в баллах (здесь и далее имена респондентов изменены)

№	Пара	Показатели удовлетворённости отношениями участников пары, в баллах		
		Ж	М	Сумма
1	Марина и Егор	134	121	255
2	Настя и Валерий	121	130	251
3	Нина и Сергей	117	129	246
4	Дарья и Андрей	126	117	243
5	Кристина и Виктор	120	112	232
6	Вера и Максим	108	119	227
7	Яна и Антон	80	120	200
8	Вероника и Илья	98	84	182
9	Полина и Данил	85	83	168
10	Яна и Дмитрий	75	80	155

Как видно из табл. 3., индивидуальные показатели удовлетворённости отношениями в паре участников пар различаются в выборке в диапазоне от 75 баллов до 134 баллов у женщин и в диапазоне от 80 до 121 баллов - у мужчин. суммарные показатели в паре различаются в пределах 100 баллов.

Проанализируем, из каких показателей складывается общая оценка удовлетворённости в каждой паре, начиная от «наиболее удовлетворённой» пары до «наименее удовлетворённой», рассмотрим показатели удовлетворённости каждой пары.

Пара № 1 - Марина и Егор (суммарная удовлетворённость - 255 б.)

Как мы видим в таблице 1, наибольший суммарный показатель по шкале удовлетворённости у пары №1 - Марина и Егор (255 б.). Наибольшие показатели у этой пары по шкалам «сопереживание» (20 б.), «надёжность»(20 б.), «готовность прийти на помощь» (20 б.), «физическая близость» (20 б.), «доверительные беседы» (20 б.), «эмоциональная поддержка»(20 б.). Меньше всего баллов пара набрала по шкале «удовлетворённость собственной осознанностью» (11 б.). В целом все показатели по параметрам удовлетворённости в этой паре близки по значению друг к другу и находятся на высоком уровне. Шкалы с наиболее низкими значениями в этой паре –

«удовлетворённость собственной инициативностью» (14 б.),
 «удовлетворённость собственной осознанностью» (11 б.).

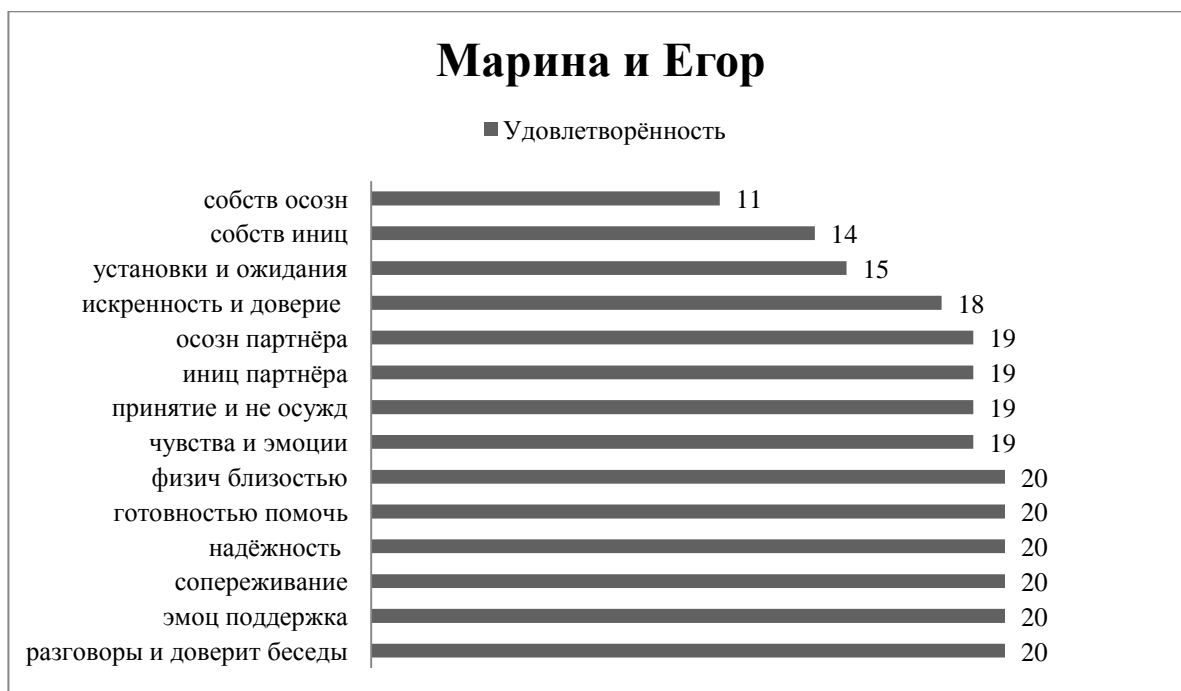


Рисунок 2 - Показатели по шкалам методики "Удовлетворённость отношениями в паре №1"(Марина и Егор)

Пара № 2 - Настя и Валерий (суммарная удовлетворённость - 249 б.)

В этой паре мы также видим стабильно высокие показатели по большинству шкал(Рис 2 в Приложении А). Наибольшие показатели по шкалам «удовлетворённость надёжностью отношениями» (20 б.), «удовлетворённость физической близостью с партнёром» (20 б.), «удовлетворённость сопереживанием и сочувствием» (20 б.). Наименьшие показатели по шкалам «удовлетворённость собственной осознанностью» (14 б.) и «удовлетворённость собственной инициативностью» (15 б.).



Рисунок 3 - Показатели по шкалам методики «Удовлетворённость отношениями в паре № 2» (Настя и Валерий)

Пара № 3 – Нина и Сергей (суммарная удовлетворённость – 246 б.)

Подробнее рассмотрим рис. 4. Наибольшее количество баллов пара набрала по шкале «удовлетворённость принятием и не осуждением ваших взглядов партнёром». Показатели пары также в целом примерно на одном уровне. Ниже остальных параметров удовлетворённости значения по шкалам «удовлетворённость чувствами и эмоциями, которые вы испытываете в отношениях» (14 б.) и «удовлетворённость готовностью партнёра прийти на помощь в трудной ситуации» (15 б.).

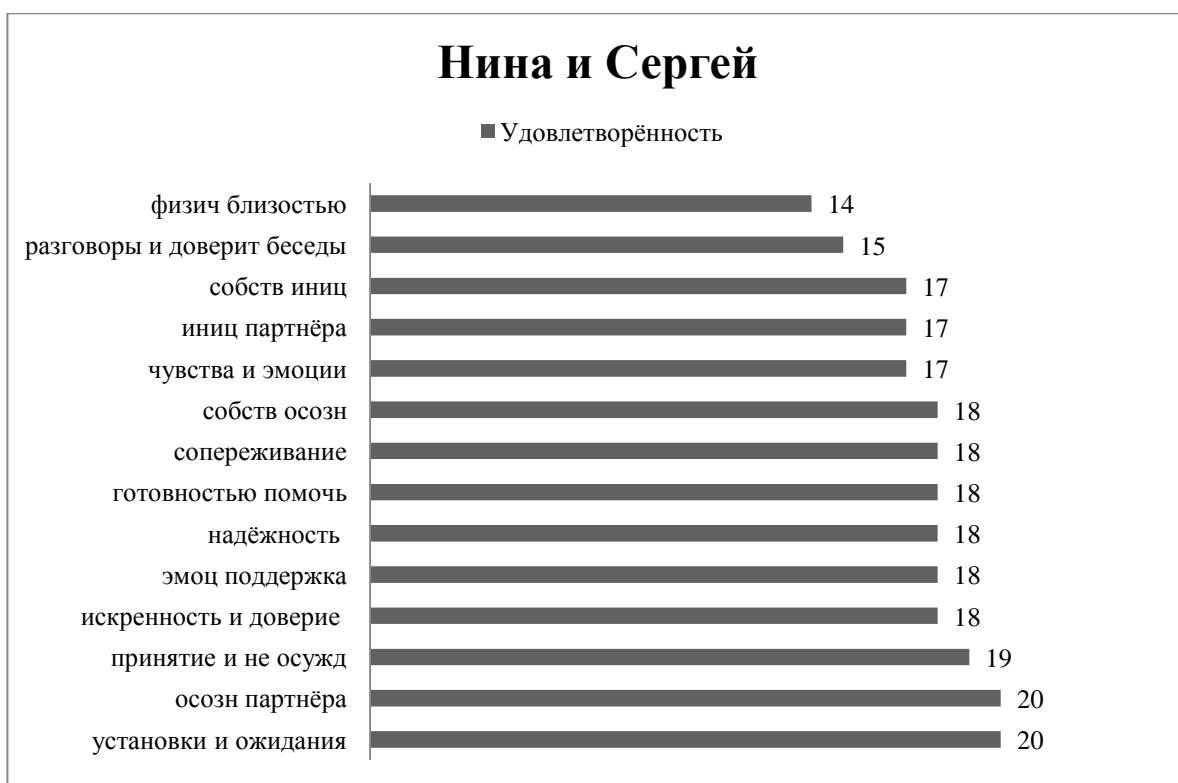


Рисунок 4 - Показатели по шкалам методики «Удовлетворённость отношениями в паре № 2» (Настя и Валерий)

Пара № 4 – Дарья и Андрей(суммарная удовлетворённость – 243 б.)

В паре № 4 значения по большинству шкал (рис. 5) стабильно высокие (20 б.), с небольшой разницей. Наибольшие значения по шкалам «удовлетворённость надёжностью отношений», «удовлетворённость физической близостью», «удовлетворённость готовностью партнёра прийти на помощь в трудной ситуации». Наименьшие значения испытуемые набрали по шкалам «удовлетворённость наличием общих установок и сходством отношения к окружающему миру» (14 б.), а также по шкале «удовлетворённость собственной осознанностью» (15 б.).



Рисунок 5 - Показатели по шкалам методики «Удовлетворённость отношениями в паре» (Дарья и Андрей)

Пара № 5 – Кристина и Виктор (суммарная удовлетворённость – 232 б.).

Наибольшее количество баллов наблюдается по шкалам «удовлетворённость надёжностью отношений», «готовность партнёра прийти на помощь в трудной ситуации», «удовлетворённость физической близостью». Меньше всего баллов пара набрала по шкалам «удовлетворённость наличием общих установок и ожиданий, сходством отношения к окружающему миру» (14 б.) и «удовлетворённость собственной осознанностью» (15 б.).



Рисунок 6 - Показатели по шкалам методики «Удовлетворённость отношениями в паре» (Кристина и Виктор)

Пара № 6 – Вера и Максим (суммарная удовлетворённость – 227 б.)

Наибольшие показатели в паре по шкалам «удовлетворённость физической близостью с партнёром» (19 б.) и «удовлетворённость готовностью партнёра прийти на помощь в трудной ситуации» (19 б.) и «удовлетворённость физической близостью». Наиболее низкие показатели в паре по шкалам «удовлетворённость собственной осознанностью» (13 б.), «удовлетворённость осознанностью партнёра» (13 б.)

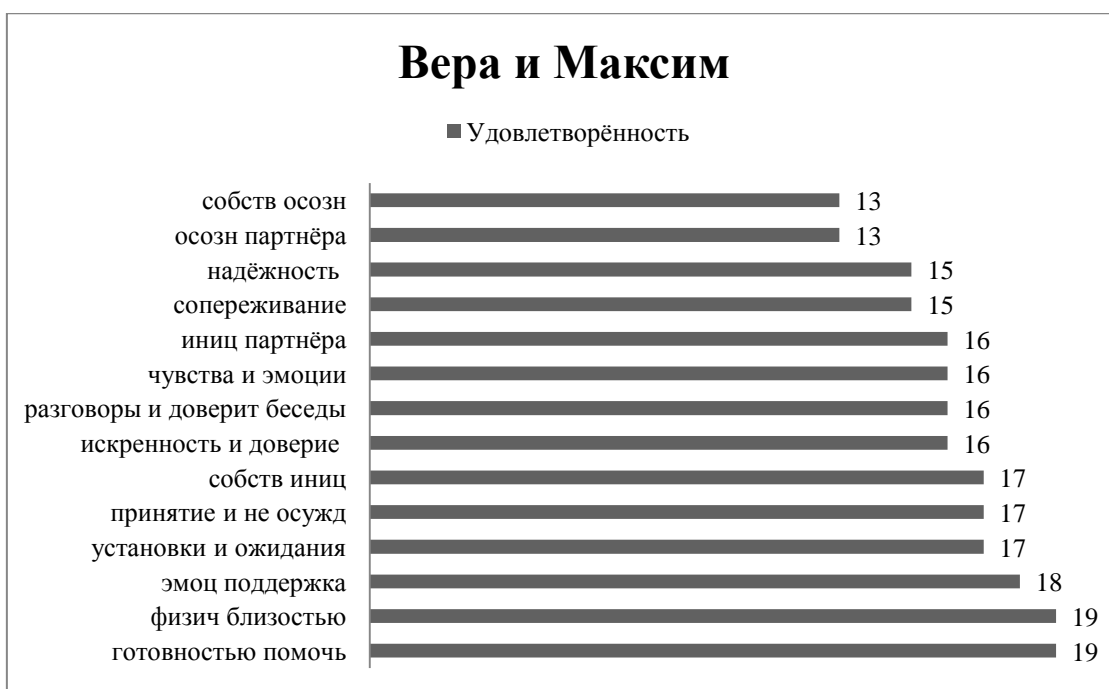


Рисунок 7 - Показатели по шкалам методики «Удовлетворённость отношениями в паре» (Вера и Максим)

Пара № 7 – Яна и Антон (суммарный показатель удовлетворённости – 200 б.)

Самый высокий показатель удовлетворённости в паре по шкале «удовлетворённость готовностью партнёра прийти на помощь в трудной ситуации» (20 б.), затем показатель по шкале «удовлетворённость надёжностью отношений» (18 б.). Наименьшая удовлетворённость по шкале «удовлетворённость эмоциональной поддержкой партнёра» (7 б.).

Пара № 8 – Вероника и Илья (суммарный показатель удовлетворённости – 182 б.)

Самый высокий показатель в паре по шкале «удовлетворённость физической близостью» (17 б.), самые низкие показатели по шкалам «удовлетворённость собственной осознанностью» (10 б.), удовлетворённость эмоциональной поддержкой партнёра (10 б.).

Проанализировав результаты, полученные по методике «Удовлетворённость отношениями в паре» для всех пар, мы выявили следующую тенденцию: все наиболее удовлетворённые отношениями пары (5 пар) в наибольшей степени удовлетворены физической близостью с партнёром, надёжностью отношений, готовностью партнёра прийти на помощь в трудной

ситуации. И наименее удовлетворены собственной инициативностью и осознанностью в отношениях. Тенденция наименьшей удовлетворённости пар собственной осознанностью ярче прослеживается у более удовлетворённых пар.

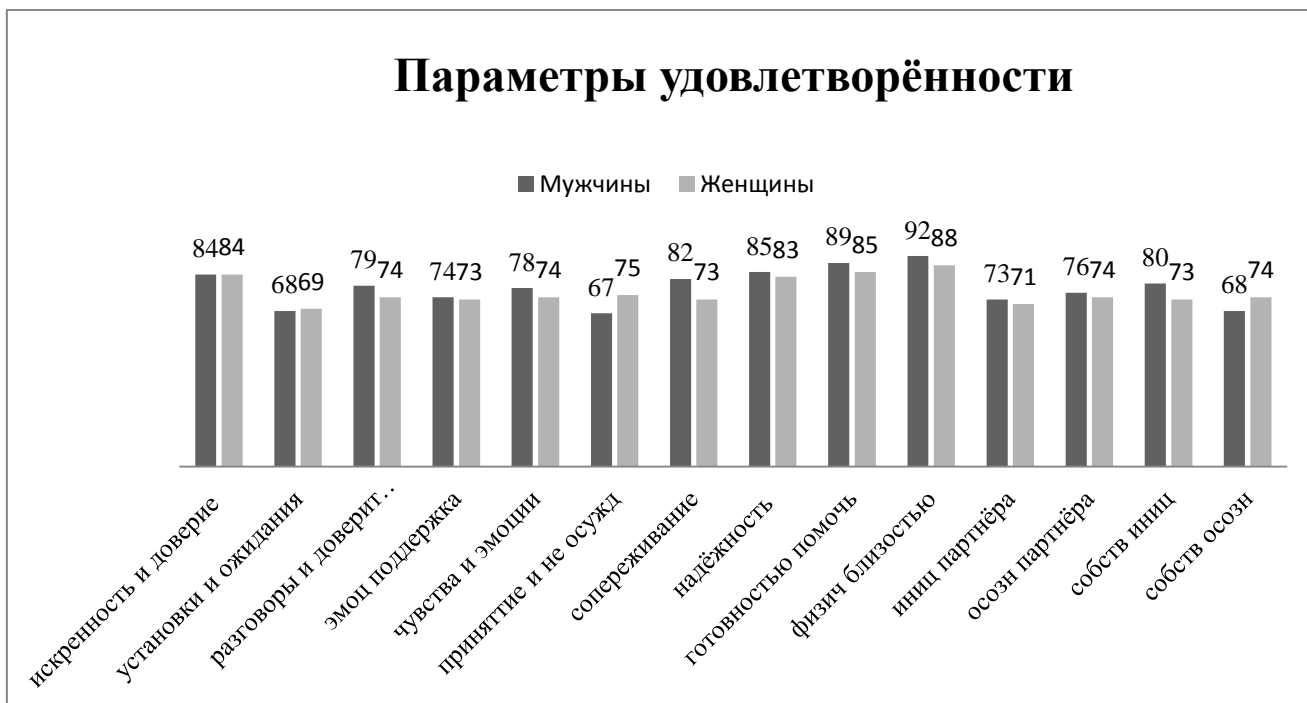


Рисунок 8 - Показатели по шкалам удовлетворённости у мужчин и женщин для всех пар

Как мы видим, на рис 1. наибольшие показатели из всех шкал по шкале «удовлетворённость физической близостью» у мужчин (92 б.) и у женщин (88 б.). Далее идёт результат по шкале «готовность прийти на помощь в трудной ситуации», мужчины (91 б.), женщины (85 б.); затем результаты по шкале «надёжность отношений», суммарный показатель у М (89 б.), у Ж (85 б.).

Наименьший результат у мужчин, и у женщин по шкале «удовлетворённость наличием общих установок ожиданий и сходством отношения к окружающему миру и людям» (М-68, Ж-69). Сравнивая результат суммарных показателей удовлетворённости у мужчин, и женщин в парах, то у мужчин (111,4 б.) этот показатель чуть выше, чем у женщин (107,2 б.).

Сравнивая показатели более удовлетворённых пар (6 пар) и менее удовлетворённых пар (4 пары), мы можем отметить, что у наименее удовлетворённые пары в наименьшей степени удовлетворены эмоциональной

поддержкой партнёра в отношениях, а также теми чувствами и эмоциями, которые они испытывают в отношениях.

3.3.2 Результаты и интерпретация данных по методике «Свободный контакт на бумаге»

Участие пар в данной экспериментальной методике было организовано следующим образом: участники пары садились рядом друг с другом, на выбор им были предложены листы разных размеров. Затем они выбирали материалы, которыми будут рисовать (карандаши, краски, кисти). Организатор включал таймер и после начала отсчёта участники могли общаться только при помощи красок на пространстве листа. Позже для участников пары организовывалось обсуждение. Подробно инструкции и процедура реализации методики «Свободный контакт на бумаге» была описана выше. Далее мы приводим результаты в баллах, которые получили участники. Данные, полученные в результате невербального и вербального контакта суммируются. В таблице представлен итоговый балл каждого участника и участников пары в сумме.

Таблица 4 - Результаты участников пары по методике «Свободный контакт на бумаге» (шкалы инициативность в общении и осознанность в общении)

Инициативность в общении (в баллах)					
№ пары	Имена участников	Ж	М	Сумма	Разность
1	Настя и Валерий	8	8	16	0
2	Вера и Максим	5	7	12	2
3	Кристина и Виктор	11	8	19	3
4	Вероника и Илья	5	11	16	6
5	Марина и Егор	13	16	29	3
6	Яна и Антон	8	5	13	3
7	Дарья и Андрей	10	9	19	1
8	Нина и Сергей	10	12	22	2
9	Яна и Дмитрий	8	3	11	5
10	Полина и Данил	3	7	10	4

Окончание таблицы 4

Осознанность в общении (показатели в баллах)					
		Ж	М	Сумма	Разность
1	Настя и Валерий	9	8	17	1
2	Вера и Максим	6	11	17	5
3	Кристина и Виктор	4	9	13	5
4	Вероника и Илья	6	8	14	2
5	Марина и Егор	14	8	22	6
6	Яна и Антон	9	8	17	1
7	Дарья и Андрей	10	8	18	2
8	Нина и Сергей	7	9	16	2
9	Яна и Дмитрий	9	4	13	5
10	Полина и Данил	4	4	8	0

Как можно видеть в Таблице 2, наиболее показатели по шкалам инициативности и осознанности у пары под номером 5 (Марина и Егор). По шкале инициативности разница в уровнях у участников небольшая (3 б.). Более выражена эта разница по шкале осознанности (6 б.). Причём показатель по шкале осознанности у Марины (14 б.) выше, чем у Егора (8 б.). По шкале пассивности Марина набрала 1 балл, Егор – 2. Эти показатели в сравнении с самым высоким показателем из всех участников (Вероника – 10 б.) – невысоки.

Высокие показатели Инициативности у участников пары №8 (Нина и Сергей), 10 и 12 соответственно. Но их показатели по шкале осознанности несколько ниже, чем в паре №7 (Дарья и Андрей), которые соответственно набрали 10 и 8 баллов.

У трёх пар – Марина и Егор (29-22 б.), Нина и Сергей (22-16 б.), Дарья и Андрей (19-18 б.) мы наблюдаем такую тенденцию, что у них высокие суммарные показатели по шкале инициативности и также высокие показатели по шкале осознанности.

Как мы видим в таблице 4, наиболее низкие показатели по шкале инициативности у участников пары № 9 (9;4 б.) и №10 (3;7 б.). Показатели по шкале осознанности у участников пар также ниже, чем у остальных участников (9 б.,4 б.; 4 б.,4 б.). При этом у пары № 10 наблюдается повышение показателей по шкале пассивности (4 б.; 7 б.).

Таблица 5 - Наблюдаемые признаки инициативности и осознанности в общении участников во время эксперимента «Свободный контакт на бумаге»

Участники пары	Признаки инициативности в общении	Признаки осознанности в общении	Признаки пассивности(реактивность и в общении)
Марина (Рис. 1 Приложение Б)	<p>-рисует дополняющую линию на коляске, которую нарисовал партнёр</p> <p>- дополняет рисунок партнёра: рисует глаза и рот человечку</p> <p>-задаёт свои фигуры, темы: дерево, трава, рисует голову человека с большими ушами(улыбается), рисует собаку рядом с домом(смеётся), рисует самолёт</p>	<p>-Во время обсуждения Марина задавала много вопросов: «А что это?», «Ты понял, что это?», «А этот дом, наверное, наш?», «Это похоже на самолёт?»</p> <p>-В ходе беседы много рассказывает о том, что рисовала и задаёт вопросы Егору о том, понял ли он смысл её рисунков. Наклоняется к рисунку, чтобы внимательнее рассмотреть, что рисует партнёр.</p>	<p>- начала рисовать позже партнёра</p>
Егор (рис 1. Приложение Б)	<p>Начал рисовать первым солнце на своей половине листа</p> <p>Активно дополнял рисунки Марины: нарисовал тело для головы, которую нарисовала Марина, дополнил рисунок дерева плодами.</p> <p>-задаёт свои фигуры, темы: солнце, воздушный змей, человечек и др.</p> <p>нарисовал ещё одного маленького человечка (всё это на Марининой половине листа)</p>	<p>-Раскрывает тему общения, смысл собственных фигур: «Это планы, на будущее, на счастливое. Домик, один ребёнок, второй, мы гуляем, скоро должны куда-то полететь»</p>	<p>- больше слушает, чем говорит, не задаёт вопросов</p> <p>-не задаёт своих тем в разговоре, реагирует на инициативу партнёра</p>

Продолжение Таблицы 4

<p>Настя (рис 2. Приложение Б)</p>	<p>-Настя первая начала рисовать зайца на своей половине листа. -Когда началось обсуждение, сразу же включилась, начала дополнять рассказ Валерия о рисунке. -Невербально проявляет инициативу, часто смотрит на Валеру, мимика в этот момент выразительная, поднимает брови, округляет глаза.</p>	<p>-Делает паузы, наблюдает за процессом: после того, как Валерий нарисовал дерево, Настя отреагировала на это, сделала паузу некоторое время смотрела на Валеру. -Раскрывает смысл собственного рисунка в обсуждении, говорит об этом Валере: «Я хотела сказать, что люблю тебя». -Замечает свои особенности и особенности партнёра в общении, проводит параллели с тем, как они обычно общаются: «В жизни в нашем общении всё так и есть. Он медведь, я заяц. Счастливы вместе»</p>	<p>-какое-то время рисует фигуры только на своей половине листа</p>
<p>Валерий (рис 2. Приложение Б)</p>	<p>-Валерий нарисовал опору для зайца -Задаёт свои фигуры: рисует траву, дерево, медведя. -Первым начал рисовать на той половине листа, которая ближе к партнёру: продолжил рисовать траву в направлении Настиной половины листа -Валерий рисовал зелёным цветом, он преобладает на рисунке. -Валерий первый начал обсуждение с перечисления того, что они нарисовали: «Настя нарисовала зайца, потом я нарисовал траву...»</p>	<p>-Валерий прежде чем начать рисовать, понаблюдал за тем, что рисует Настя. В обсуждении отметил, что ждал, пока Настя нарисует что-то и исходя из этого уже рисовал сам. «Настя начала рисовать первая. Я не знал, что она нарисует, поэтому начал рисовать траву, поскольку она зеленая. А там дальше уже понятно стало». -Поясняет Насте, какой смысл вкладывал в ту или иную фигуру: «Вот здесь я дал тебе опору</p>	<p>-</p>

Продолжение Таблицы 4

Вера (рис 3. Приложение Б)	-задаёт свои фигуры: рисует ёлку, облака, маленького кота	- делает паузы, наблюдает за тем, как рисует партнёр, потом отвечает на его фигуры. В обсуждении говорит: «Я сначала смотрю, что Максим рисует, потом отвечаю ему на это»	- украшает свои фигуры, не реагируя на фигуры партнёра рисует и раскрашивает ёлку, рисует пальму и долгое время раскрашивает только её
Максим(рис 3. Приложение Б)	-Первым нарисовал круг на своей половине листа - задаёт свои фигуры, темы: Максим рисует кота, зайца, солнце, корабль	- рисует фигуры, дополняющие замысел и композицию партнёра - рисует звезду на ёлке - рисует поддерживающие знаки: проводит горизонтальную линию под ёлкой - украшает фигуры партнёра: рисует звезду на ёлке, точки на пальме, глаза собаке	- украшает свои фигуры, не реагируя на фигуры партнёра разрисовывает кота, рисует лодку и раскрашивает парус
Вероника(рис 4. Приложение Б)	- первой начала рисовать солнце на своей половине листа -рисует солнце, птицу, горизонтальные линии	- задаёт вопросы, обращается к партнёру, пытается понять, что он хотел сказать: «ты взял синий цвет, а у меня всё желтенькое. потому что это ты такой?»	-рисует большинство фигур только на своей половине листа - долгое время не рисует, смотрит, как рисует партнёр - смотрит в сторону -сидит, подперев голову рукой, зевает -чаще комментирует слова партнёра, отвечает на вопросы, чем задаёт свои темы

Окончание Таблицы 4

<p>Илья Вероника(рис 4. Приложение Б)</p>	<p>-рисует облако и дождь Рисует кубок, птицу, шапку и стрелку, ещё одну фигуру, указывающую на птицу - первый начал рисовать на той половине листа, которая ближе к партнёру, нарисовал опору (лестницу) для птицы -цвет</p>	<p>-рисует фигуры, дополняющие замысел и композицию партнёра (нарисовал пьедестал, кубок) -замечает особенности отношений и общения с партнёром, проводит параллели с общением в жизни: «у нас так получается, что мы как антагонисты. ты такая, а я например, другой. Поэтому когда Вероника нарисовала солнышко, я нарисовал тучку», - объясняет смысл своих фигур: «ну я вообще-то имел в виду, что если ассоциировать тебя с птичкой, то у тебя какие-то цели, к которым ты двигаешься, соревнования и другие цели», -отмечает особенности партнёра: «Мне кажется, ты ставишь на кон, либо всё, либо ничего»</p>	
---	---	--	--

Приведём описание участия в эксперименте пары с наибольшими суммарными показателями осознанности и удовлетворённости.

Описание конкретного случая (пара Марина и Егор):

Самый высокий суммарный показатель осознанности в паре Марины и Егора (22 б.). Из наблюдений: участники много смеялись, часто шутили, улыбались.

Тема невербального общения у этой пары была «о будущем»: «Это планы, на будущее, на счастливое. Домик, один ребёнок, второй, мы гуляем, скоро должны куда-то полететь» (приложение А, Таблица 1).

На протяжении всего эксперимента оба участника были увлечены процессом. В результате рисунок получился цельным, с взаимно дополняющими друг друга фигурами (рис 1. Приложение Б). Это мы определяем как один из показателей осознанности. Участники пары по очереди откликались на инициативу друг друга (один человек нарисовал фигуру – другой на неё ответил). Каждый из партнёров внимательно наблюдал во время рисования за тем, что рисует другой. Больше баллов по шкале осознанности набрала Марина (14 б.), Егор набрал (8 б.). В сумме у пары показатель (22 б.). Это наибольший показатель из всех пар, которые принимали участие в эксперименте.

Во время обсуждения Марина задавала много вопросов: «А что это?», «Ты понял, что это?», «А этот дом, наверное, наш?», «Это похоже на самолёт?». Егор откликался и подробно отвечал на вопросы Марины. В ходе беседы Марина также много рассказывает о том, что рисовала и задаёт вопросы Егору о том, понял ли он смысл её рисунков. Также Марина описывает каждую фигуру и говорит, что она означает, и что она этим хотела сказать. Мы определили это как признаки осознанности в общении.

3.3.3 Анализ по определению связи инициативности, осознанности в общении и удовлетворённости отношениями

Целью нашего исследования является выявление связи между инициативностью, осознанностью в общении участников пары между собой и их удовлетворённостью отношениями. Сопоставим данные, полученные для показателей субъектности в общении и удовлетворённости отношениями.

Таблица 6 - Данные по методикам "Удовлетворённость отношениями" и "Свободный контакт на бумаге"

№ пары	Участники пары	Иниц.	Осозн.	Пасс.	Удовл.	Сумма удовл.	Разность Иниц.	Разность Осозн.
1	Настя	8	9	1	130	251	0	1
	Валерий	8	8	1,5	121			
2	Вера	5	6	8	108	227	2	5
	Максим	7	11	3	119			
3	Кристина	11	4	1	120	232	3	5
	Виктор	8	9	1	112			
4	Вероника	5	6	10	98	182	6	2
	Илья	11	8	1	84			
5	Марина	13	14	1	134	255	3	6
	Егор	16	8	2	121			
6	Яна	8	9	1	80	200	3	1
	Антон	5	8	2	120			
7	Полина	3	4	4	85	168	3	0
	Данил	6	4	7	83			
8	Яна	8	9	1	75	155	5	5
	Дмитрий	3	4	4	80			
9	Дарья	10	10	1	126	243	1	2
	Андрей	9	8	1	117			
10	Нина	10	7	1	117	246	2	2
	Сергей	12	9	2	129			

Проанализировав и обобщив качественные и количественные данные, полученные с помощью методики «Свободный контакт на бумаге» и «Удовлетворённость отношениями в паре», мы делаем следующие выводы: в наиболее удовлетворённые отношениями участники пары ориентируются друг на друга в общении, проявляют больше внимания друг к другу, задают больше вопросов. Мы также заметили, что у пар с наибольшей удовлетворённостью



Рисунок 9 - Рисунок наиболее удовлетворённой отношениями пары №1 (Марина и Егор)



Рисунок 10 - Рисунок менее удовлетворённой пары №9 (Яна и Дмитрий)

получается более живой диалог в обсуждении. Свои фигуры они рисуют чаще по очереди. Также мы отметили такой феномен, что у более удовлетворённых пар в результате эксперимента рисунки получаются более цельными, с общей композицией (Приложение Д). У наименее удовлетворённых пар, а также у пар с наименьшими показателями осознанности рисунки более хаотичные и менее связные. Примеры двух таких рисунков приводим ниже в сравнении.

Для того чтобы проверить статистически наличие связи между исследуемыми параметрами субъектности и удовлетворённости, мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Анализ связи инициативности в общении и удовлетворённости отношениями

Сначала был произведён анализ связи Инициативности в общении и удовлетворённости отношениями. Инициативность партнёров заключается в желании и возможности выразить себя в общении с партнёром, вступить в диалог, заявить о своих потребностях, начать общение и т.д.

Мы проверяли гипотезу о связи инициативности участников пары в общении и удовлетворённости. Связь индивидуальных показателей инициативности и индивидуальной удовлетворённости $r_s = 0,40$ при критическом значении $r_s = 0,45$ для $p \leq 0.05$ и критическом значении $r_s = 0,57$ при $p \leq 0,01$. Проверка результатов производилась при помощи вычисления коэффициента ранговой корреляции Спирмена по формуле $r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$. Полученное значение не достигает уровня статистической значимости, но максимально к нему приближено, что может быть свидетельством наличия умеренной корреляции между индивидуальными показателями инициативности и удовлетворённости.

Далее мы проверили связь суммарных для пары показателей инициативности и суммарных для пары показателей удовлетворённости. В этом случае $r_s = 0,72$ при критическом значении $r_s = 0,64$ для $p \leq 0.05$ и критическом значении $r_s = 0,79$ при $p \leq 0,01$. Следовательно, суммарная для пары инициативность участников пары в общении между собой прямо пропорционально связана с суммарной для пары удовлетворённостью их отношениями, связь значима $p \leq 0.05$.

Анализ связи осознанности в общении и удовлетворённости отношениями

Далее был произведён анализ по шкале «Осознанность в общении». Этот параметр говорит о том, насколько участник пары умеет наблюдать за своими особенностями в общении и особенностями партнёра, осознаёт цель общения. Осознанность также предполагает наибольшую свободу от власти собственных стереотипов в поведении и реактивности в общении. Индивидуальные показатели по данной шкале также соотносились с индивидуальными показателями по шкале удовлетворённости. В результате расчетов мы получили коэффициент корреляции $r_s = 0,67$ при критическом значении $r_s = 0,45$ для $p \leq 0.05$ и критическом значении $r_s = 0,57$ при $p \leq 0,01$. Следовательно, можно сделать вывод о том, что существует связь между осознанностью в

общении участников пары и их удовлетворённостью отношениями при $p \leq 0,01$.

Следующим шагом была проверка связи суммарных для пары показателей осознанности и суммарных показателей удовлетворённости. Мы получили $r_s = 0,78$ при критическом значении $r_s = 0,64$ для $p \leq 0,05$ и критическом значении $r_s = 0,79$ при $p \leq 0,01$. Следовательно, прямая связь между суммарными для пары показателям осознанности и удовлетворённости значима при $p \leq 0,01$.

Анализ связи между разницей в показателях участников по шкалам осознанности и инициативности с показателями удовлетворённости

В результате расчёта связи между разницей в показателях участников по шкале осознанности с показателями по шкале удовлетворённости мы получили коэффициент ранговой корреляции $r_s = - 0,08$ при критическом значении $r_s = 0,64$ для $p \leq 0,05$ и критическом значении $r_s = 0,79$ при $p \leq 0,01$. Гипотеза о наличии связи между разницей в показателях осознанности в паре и удовлетворённостью не подтверждается, так как коэффициент корреляции не достиг уровня статистической значимости.

В случае с рассмотрением связи между разницей в показателях участников пары по шкале инициативности и по шкале удовлетворённости мы получили следующие значения: коэффициент ранговой корреляции $r_s = - 0,7$ при критическом значении $r_s = 0,64$ для $p \leq 0,05$ и критическом значении $r_s = 0,79$ при $p \leq 0,01$, следовательно, обратная связь между разницей в показателях участников пары по шкале инициативности и по шкале удовлетворённости значима при $p \leq 0,05$.

В заключение мы рассмотрели связь между двумя параметрами субъектности: инициативностью и осознанностью. Коэффициент ранговой корреляции $r_s = 0,26$ при критическом значении $r_s = 0,64$ для $p \leq 0,05$ и критическом значении $r_s = 0,79$ при $p \leq 0,01$. Коэффициент корреляция между показателями по шкале инициативности и показателями по шкале осознанности

не достигает статистической значимости, что указывает на отсутствие связи между инициативностью и осознанностью в общении.

Приведём все результаты статистического анализа в таблице 6.

Таблица 7 - Результаты статистического анализа данных

Параметры	Значение критерия Спирмена r_s	
	Удовлетворённость	Инициативность
Инициативность индивидуальная	0,40*	-
Инициативность суммарная для пары	0,72*	-
Осознанность индивидуальная	0,67**	0,26
Осознанность суммарная для пары	0,78**	-
Разность показателей инициативности в паре	- 0,70*	-
Разность показателей осознанности в паре	- 0,08	-

уровень значимости: ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$

Выводы

В эмпирическом исследовании нами были проверены следующие гипотезы:

1. Чем выше осознанность участников пары в общении, тем выше их удовлетворённость отношениями;
2. Чем выше инициативность участников пары в общении, тем выше их удовлетворённость отношениями;
3. Удовлетворённость отношениями тем выше, чем меньше выражена разница в показателях инициативности и осознанности в паре

Анализ и обобщение полученных данных позволяет сделать следующие выводы:

1. Коэффициент корреляции по Спирмену между осознанностью в общении участников пары и их удовлетворённостью отношениями составляет $r_s = 0,67$, что говорит о значимой прямо пропорциональной связи между осознанностью в общении участников пары и их удовлетворённостью отношениями при $p \leq 0,01$. Таким образом, чем больше участник пары умеет наблюдать за своими особенностями в общении и особенностями партнёра, осознаёт цель общения, влияние своих коммуникативных действий на партнёра, чем больше он свободен от власти собственных стереотипов в поведении и реактивности в общении, тем более он удовлетворён отношениями в паре.

2. Прямая связь между суммарными для пары показателями осознанности и удовлетворённости также оказалась значима при $p \leq 0,01$ ($r_s = 0,79$). Это означает, что связь между осознанностью в общении и удовлетворённостью отношениями имеет место не только на индивидуальном уровне, но и для пары в целом.

3. Коэффициент корреляции по Спирмену между индивидуальными показателями инициативности в общении и удовлетворённостью отношениями составляет $r_s = 0,40$, что приближается к критическому значению $r_s = 0,45$ при $p \leq 0,05$. Это говорит о наличии слабой корреляционной связи.

4. Обнаружена высокой степени прямая корреляция между суммарными показателями инициативности и суммарными показателями удовлетворённости отношениями участников пары - $r_s = 0,72$ ($p \leq 0,05$). Это может говорить, что вклад инициативности каждого из партнёров в общение в паре важен и чем больше их совокупный вклад, тем более каждый из них удовлетворён отношениями. Совокупная инициативность партнёров в большей мере связана с удовлетворённостью отношениями, чем индивидуальная.

5. Установлена значимая обратно пропорциональная связь между разницей в индивидуальных показателях инициативности и по удовлетворённости - $r_s = - 0,7$ ($p \leq 0,05$). Таким образом, подтверждается наше предположение о том, что чем выше разница в индивидуальных показателях инициативности у участников пары, тем ниже их удовлетворённость отношениями, при этом, как было показано выше, тенденция состоит в том, что менее инициативные участники пар в меньшей степени удовлетворены отношениями. Возможно, это связано с тем, что они меньше проявляют себя в общении, в меньшей степени предъявляют и удовлетворяют свои потребности.

6. Связи между разницей в показателях участников по шкале осознанности и показателями также оказалась обратно пропорциональной, но не значимой ($r_s = - 0,08$).

7. При рассмотрении связи между двумя параметрами субъектности, инициативностью и осознанностью, коэффициент ранговой корреляции не достигает статистической значимости ($r_s = 0,26$), что указывает на отсутствие связи между инициативностью и осознанностью и о том, что эти параметры субъектности действуют как независимые факторы.

8. Качественный анализ данных наблюдения также подтверждает, что участники пар с высокой суммарной удовлетворённостью проявляют больше осознанности и инициативности в общении в экспериментальных ситуациях. Они общаются более раскованно, больше шутят, обращаются друг к другу, задают вопросы, более взаимно внимательны и заинтересованы. Менее

удовлетворённые пары в общении часто уходят от ответов, меньше интересуются тем, что хотел сказать им партнёр и в меньшей степени осознают цели своего общения, чаще уходят от ответов партнёру.

Приведённые выше данные позволяют считать первую и вторую выдвинутые гипотезы эмпирически подтверждёнными, а третью – подтверждённой частично: только относительно связи удовлетворённости отношениями и инициативности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема удовлетворённости отношениями сегодня актуальна. Человека волнует, как быть в отношениях счастливым, как построить такие отношения, которые удовлетворяли бы обоим партнёров, были для них источником положительных эмоций и не исключали возможности личностного роста. Важным индикатором качества отношений и пространством для построения гармоничных, удовлетворяющих отношений является общение в паре.

Каждый сам выбирает способ, с помощью которого он может лучше общаться с другим человеком, но в любом случае он осуществляет этот процесс осмысленно, направленно, эмоционально. В этом, на наш взгляд, заключается субъектная позиция в общении.

Исходя из данных, полученных в исследовании, можно говорить о том, что существует связь между субъектностью в общении и удовлетворённостью отношениями. Осознанность, как один из параметров субъектности, как мы установили, связана с удовлетворённостью отношениями в паре. Являясь мощным фактором психологического благополучия человека, осознанность также является и важным фактором удовлетворённости участников пары отношениями. Чем более осознанными были партнёры в общении друг с другом в проводимом нами эксперименте, тем более удовлетворяющими оказывались их отношения.

Осознанность в общении помогает выстраивать общение, быть сосредоточенным на текущих событиях и ощущениях, быть здесь и сейчас. Осознанное общение – это не реактивное общение, построенное на стереотипах, а живое и эмоциональное. Это своего рода фундамент субъект-субъектного общения, в котором участники ценны и интересны друг для друга в своей индивидуальности и самобытности.

Множество факторов влияет на удовлетворённость отношениями в паре. Это и личностные особенности участников пары, их темперамент, ценности, установки, социальное положение и др. Мы подошли к проблеме

удовлетворённости с позиции субъектно-деятельностного подхода. Человек в этом подходе рассматривается как активный деятель, способный выстраивать свои отношения, работать над ними, быть их автором. Инициативность и осознанность в общении, на наш взгляд – это важные ресурсы, благодаря которым можно совершенствовать своё общение.

Дальнейший вектор исследования может быть направлен на более детальное изучение характеристик субъектности в паре в контексте общения. Измерить субъектность в общении эмпирически сложно, так как она содержит в себе большое количество параметров, и некоторые из них ещё не достаточно изучены. Методик измерения субъектности, с помощью которых можно измерить все эти параметры, нет. И чем более изученным становится вопрос субъектности, тем больше мы понимаем о способности личности быть автором собственной жизни и отношений, активным деятелем, способным выстраивать свои отношения и свою жизнь так, чтобы быть более удовлетворённым, а следовательно, и более счастливым. Но не только о наличии этих способностей и возможностей можно узнать с помощью исследования субъектности личности, но также и о способах её развития.

Дальнейшие исследования в рамках затронутой в нашем исследовании проблемы могут быть направлены также на то, чтобы рассмотреть другие характеристики субъектности и их связь с удовлетворённостью отношениями.

Для того чтобы измерить удовлетворённость в своём исследовании, мы разработали методику «Удовлетворённость отношениями в паре». Кроме того, для измерения параметров субъектности нами была разработана схема наблюдения за процессом рисования и обсуждения, как дополнение к общеизвестной методике «Свободный контакт на бумаге».

Материалы нашего исследования можно использовать для более детального знакомства с вопросами субъектности, инициативности, осознанности личности, а также для измерения удовлетворённости отношениями в работе психолога-консультанта. Разработанные нами методики можно использовать в консультировании пар. Новизна нашей работы

заключается в том, что на основе методик, определяющих удовлетворённость отношениями партнёров в браке, мы составили методику, которую можно использовать для определения удовлетворённости участников пар отношениями, не зависимо от того, состоят они в браке или нет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская, К. А. Психология и сознание личности [Электронный ресурс]: Научное психологическое сообщество им. С. Л. Рубинштейна при Институте психологии РАН. – Режим доступа: <http://rubinstein-society.ru/cntnt/nauchnie-raboti/raboti-k-aabulh/strategiya.html>.
2. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания// Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 282 с.
3. Бодалёв, А. А. Об изучении общения с позиции В. Н. Мясищева[Электронный ресурс]: Вопросы психологии. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1983/833/833131.htm>
4. Большунова, Н. Я. Условия и средства развития субъектности / Н.Я. Большунова//Новосибирск: РАГС. - 2006. - С 3-12.
5. Бреслав, Г.М. Основы психологического исследования: учеб. пособие для студ. высш. Проф. Образования/ Г.М.Бреслав – М.: Смысл, Издательский центр «Академия»,2010. - 496 с.
6. Брушлинский, А. В. Проблемы психологии субъекта. – М.: Институт психологии РАН,1994. – 109 с. [Электронный ресурс]: Педагогическая библиотека. – Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/6/0381/6_0381-1.shtml.
7. Бусыгина, Н. П. Феноменологическое описание и интерпретация: примеры анализа данных в качественных психологических исследованиях/ Н.П. Бусыгина//Московский психотерапевтический журнал. - 2009 . - № 2. - С.52 – 76.
8. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. //Л.С. Выготский/ Проблемы развития психики., М.: Педагогика, 1983. - 368 с.
9. Гусакова, М. А.Феномен субъектности в теории и практике педагогики // Педагогическое образование в России. 2015, №4, с. 90-95[Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-subektnosti-v-teorii-i-praktike-pedagogiki>

10. Долгополов, Н. Б., Ефимкина Р.П. Сборник по гештальт-терапии[Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://docsarchive.net/4206899/>
11. Жарикова, А. С. Соотношение переменных инициативности с показателями креативности в старшем школьном и студенческом возрастах // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2009. №2 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-peremennyh-initsiativnosti-s-pokazatelyami-kreativnosti-v-starshem-shkolnom-i-studencheskom-vozrastah>
12. Ильин, А. Н. Антропология субъекта, 2010[Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2010/1/Pyin/>
13. Каган, М. С. Мир общения. Проблема межсубъектных отношений. – М.: Политзидат, 1988, 319 с.
14. Каган, М. С. Общение как ценность и как творчество / М.С. Каган.- Москва: Исток, 2008. - С. 22 – 30.
15. Квале С. Исследовательское интервью/ под ред. Д.А. Леонтьева. - М. : Смысл, 2003. - 301 с.
16. Коваль, Н. А., Калинина Е.А. Психология семьи и семейной дезадаптивности, 2007
17. Лабунская, В. А. Социальная психология общения как основа организации переговоров. Учебное пособие. Ростов-на-Дону. ЮФУ. - 2010
18. Леонтьев, А. А. Психология общения. – М.: Смысл, 1997 – 365 с.
19. Лисина, М. И. Проблемы онтогенеза общения/ Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. — М.: Педагогика, 1986. — 144 с.р[Электронный ресурс]: - Режим доступа: [http://psychlib.ru/mgppu/LOI-1997/LOI-0172.htm#\\$p17](http://psychlib.ru/mgppu/LOI-1997/LOI-0172.htm#$p17)
20. Лисина, М. И. Формирование личности ребёнка в общении[Электронный ресурс]: - Режим доступа: http://bookap.info/genpsy/lisina_formirovanie_lichnosti_rebenka_v_obshchenii/gl3.shtm#sel=8:1,9:48

21. Лиознова, Е. В. К понятию «субъект общения»//Е.В. Лиознова/ Вестник Санкт-Петербургского университета, сер 6., 2006, вып. 4.
22. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии//Б.Ф. Ломов. Проблема общения в психологии / М., 1984, с.242-271.
23. Майерс, Д. Социальная психология: интенсивный курс. 4-е международное издание. СПб, Прайм-Еврознак, Олла-Пресс, 2004, 510 с.
24. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования : анализ и интерпретация данных : учеб. пособие, 2-е изд., испр. и доп. - СПб : Речь, 2006 - 389 с.
25. Некрасова, Е. В. Субъектность и обучение// Материалы Международной научной конференции, посвящённой 80-летию А.В. Брушлинского/Е.В. Некрасова, М.: Институт психологии РАН, 2013,299-301.
26. Ожиганова, Г. В. Высшие духовные и саморегулятивные способности в древневосточной системе знаний – буддизме: историко-психологический подход//Теоретические и методологические вопросы современной психологии. Вестник РУДН, серия педагогика и психология, 2015, №4.
27. Осницкий, А. К. Субъект и субъектность//Материалы Международной научной конференции, посвящённой 80-летию А.В. Брушлинского/ А.К. Осницкий, М.: Институт психологии РАН, 2013,140-143.
28. Осницкий, А. К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 1// А.К. Осницкий/ Психологические исследования 2009 №5(7). Психологический институт Российской академии образования.
29. Парыгин, Б. Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории. – СПб.: ИГУП, 1999,592 с.
30. Перевозчикова, Л. С. Субъектность как экзистенциальное и социальное качество личности (гуманистическая парадигма). Вестник ТГУ,(5),2007 [Электронный ресурс]: Режим доступа:<http://cyberleninka.ru/article/n/subektnost->

как-ekzistentsialnoe-i-sotsialnoe-kachestvo-lichnosti-gumanisticheskaya-paradigma
(дата обращения: 09.06.2017).

31. Петровский, В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности, 1996 г.
32. Прилепских, О. С., Кобзарева И.И. Феномен осознанности в современной психологической науке и практике. Научный альманах. Тамбов, 2015, (8), 1546-1548 [Электронный ресурс]:– Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24277418>
33. Пуговкина, О. Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness(осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия//О.Д Пуговкина, З.Н. Шильникова/ Современная зарубежная психология №2. 2014 г.
34. Радченко, Е. В., Ранг К.А. Понимание субъектности в философии и языкознании/ Вестник ЮУрГУ, №2, 2012.
35. Рубинштейн, С. Л. «Человек и мир»[Электронный ресурс]/ Научное психологическое сообщество им. С.Л. Рубинштейна при Институте психологии РАН – Режим доступа: <http://rubinstein-society.ru/cntnt/nauchnie-raboti/raboti-s-l-rubin/chelovek-i-mir.html>.
36. Рыбаков, М. Д. Общение как специфический вид активности(к проблеме дефиниции категории общения)/ журнал инициативы 21 века. МГГУ им. М.А. Шолохова, 2010 №3, с. 72-75.
37. Рязанцева, Е. Ю. Принятие как экзистенциальный ресурс личности. Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x6110.htm>
38. Сафина, Н. Х. Особенности супружеских отношений на различных этапах становления молодой семьи. Казанский гос университет, 2004.
39. Селезнева, М. В. Сравнительный анализ понятий «Субъект» и «Субъектность» в зарубежной психологии // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2015. №2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyu-analiz-ponyatiy-subekt-i-subektnost-v-zarubezhnoy-psihologii> (дата обращения: 24.02.2018).

40. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии: учеб./ Е.В. Сидоренко. – Санкт - Петербург : изд-во Речь, 2000.- 220 с.
41. Скворцова, С. Н., Шумский В.Б. Структурная модель феномена зависимости в близких межличностных отношениях. Консультативная психология и психотерапия, 2013,(4), 51-69[Электронный ресурс]/ Портал психологических изданий – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/mpj/>.
42. Скрипкина, Т. П. Система доверительных отношений и развитие субъектности в онтогенезе, Материалы Международной научной конференции, посвящённой 80-летию А. В. Брушлинского, М.: Институт психологии РАН, 2013,336-338.
43. Слободчиков, В. И. Основные ступени развития субъектности человека,// Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъектной реальности в онтогенезе / В.И. Слободчиков.- Москва: Школьная Пресса - 2000, С.212-385
44. Степанский, В. И. Свойство субъектности как предпосылка личностной формы общения, Вопросы психологии, 1991, №5, 98-103.
45. Степин, В. С., Новая философская энциклопедия: в четырех томах/ Научно-ред. совет: В. С. Степин, А. А. Гусейнов, Г. Ю. Семигин. - М., Мысль, 2010, т. III, Н – С, с. 659-660.
46. Титов, И. Т. Принцип субъектности в постнеклассической психологии// И.Т. Титов// Материалы Международной научной конференции, посвящённой 80-летию А.В. Брушлинского. - М.: Институт психологии РАН, 2013, том 1. С. 162.
47. Улановский, А. М. Качественные исследования: подходы, стратегии, методы /А.М. Улановский//Психологический журнал, 2009, №2. С.18-28.
48. Федотова, В. А. Проблема удовлетворённости личности отношениями со значимыми другими/ В. А. Федотова// Научно-практический журнал «Аспирант». - НИУ ВШЭ №7, 2016.
49. Цукерман, Г. А. О канонах экспериментального исследования// Г. А. Цукерман//Вопросы психологии, 2009. № 1.

50. Шанц, Е. А. Инициативность как одно из социально-значимых качеств личности студента в общественно-полезной деятельности//Шанц Е.А/ Актуальные вопросы современной педагогики: материалы II Междунар. науч. Конф. - Уфа: Лето, 2012).
51. Шурухина, Г. А. Основные направления исследования инициативности в современной психологии// Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2013. №4.[Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-issledovaniya-initsiativnosti-v-sovremennoy-psihologii>
52. Юмартова, Н. М., Гришина Н.В. Осознанность(Mindfulness). Психологические характеристики и инструменты измерения// Н. М. Юмартова, Н, В. Гришина / Психологический журнал, 2016. – с. 105-115.
53. Деятельностный подход в психологии и принцип активности[Электронный ресурс]: Методологический основы психологии// Учебные материалы для студентов. – Режим доступа:https://studme.org/74275/psihologiya/deyatelnostnyy_podhod_psihologii_pr_intsip_aktivnosti
54. Понятие рефлексии и её сущность [Электронный ресурс]: Психология активности - Режим доступа: <https://psyera.ru/ponyatie-refleksii-i-ee-sushchnost-750.htm>
55. Психологос – энциклопедия практической психологии. Целостность личности[Электронный ресурс]: - Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/celostnost_lichnosti
56. Психологический словарь под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца. М. 1983 с. 360
57. Психология деловых отношений, Занковский А.Н. [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://psyera.ru/socialnye-cennosti-i-ustanovki-1742.htm>
58. Энциклопедия «Кругосвет»// Научно-популярное издание [Электронный ресурс]: - Режим доступа

http://www.krugosvet.ru/enc/gumanitarnye_nauki/lingvistika/SUBEKT.html?page=0,0

59. Bandura A., Stanford University. Toward a psychology of human agency
<https://www.psychologicalscience.org/observer/toward-a-psychology-of-human-agency>
60. Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581-592. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://centerhealthyminds.org/assets/files-publications/DavidsonConceptualAP.pdf>
61. Keng S., Smoski M., Robins C. Effect of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 2011 Vol 31 Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3679190/>
62. Martin, Jack and Gillespie, Alex (2010) A Neo-Meadian approach to human agency: relating the social and the psychological in the ontogenesis of perspective-coordinating persons. *Integrative psychological and behavioral science*, 44 (3). pp. 252-272. ISSN 1932-4502
63. Sternberg, R. J. Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, Vol. 27, 313-335 (1997)[Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://vivanaautics.com/pdf/Sternberg1997.pdf>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика «Удовлетворённость отношениями в паре»(Т.В. Скутина, Ю.М. Литвякова)

1) насколько Вы удовлетворены искренностью и доверием в общении с партнёром

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

2) насколько Вы удовлетворены наличием общих установок и ожиданий, сходством вашего отношения к окружающему миру и людям;

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

3) Насколько удовлетворяется в отношениях с партнёром Ваша потребность в разговорах, доверительных беседах;

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

4) Насколько Вы удовлетворены эмоциональной поддержкой друг друга в отношениях;

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

5) Насколько Вас удовлетворяют те эмоции и чувства, которые Вы испытываете в отношениях?

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

6) Насколько Вы удовлетворены принятием и не осуждением Ваших взглядов партнёром, даже если они не соответствуют Вашим собственным?

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

7) Насколько Вы удовлетворены соперничеством, сочувствием и участием партнёра, которые проявляются в отношениях?

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

8) Насколько Вы удовлетворены надёжностью отношений с партнёром?

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

9) Насколько Вы удовлетворены готовностью партнёра прийти на помощь в трудной ситуации?

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

10) Насколько Вас удовлетворяет физическая близость с партнёром?

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

11) Насколько Вы удовлетворены собственной инициативностью в общении с партнёром?

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

12) Насколько Вы удовлетворены инициативностью партнёра в общении с вами?

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

13) Насколько Вы удовлетворены собственной осознанностью в общении с партнёром?

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

14) Насколько Вы удовлетворены осознанностью партнёра в общении с Вами

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Совершенно не удовлетворён не удовлетворён Скорее не удовлетворён Скорее удовлетворён удовлетворён Совершенно удовлетворён

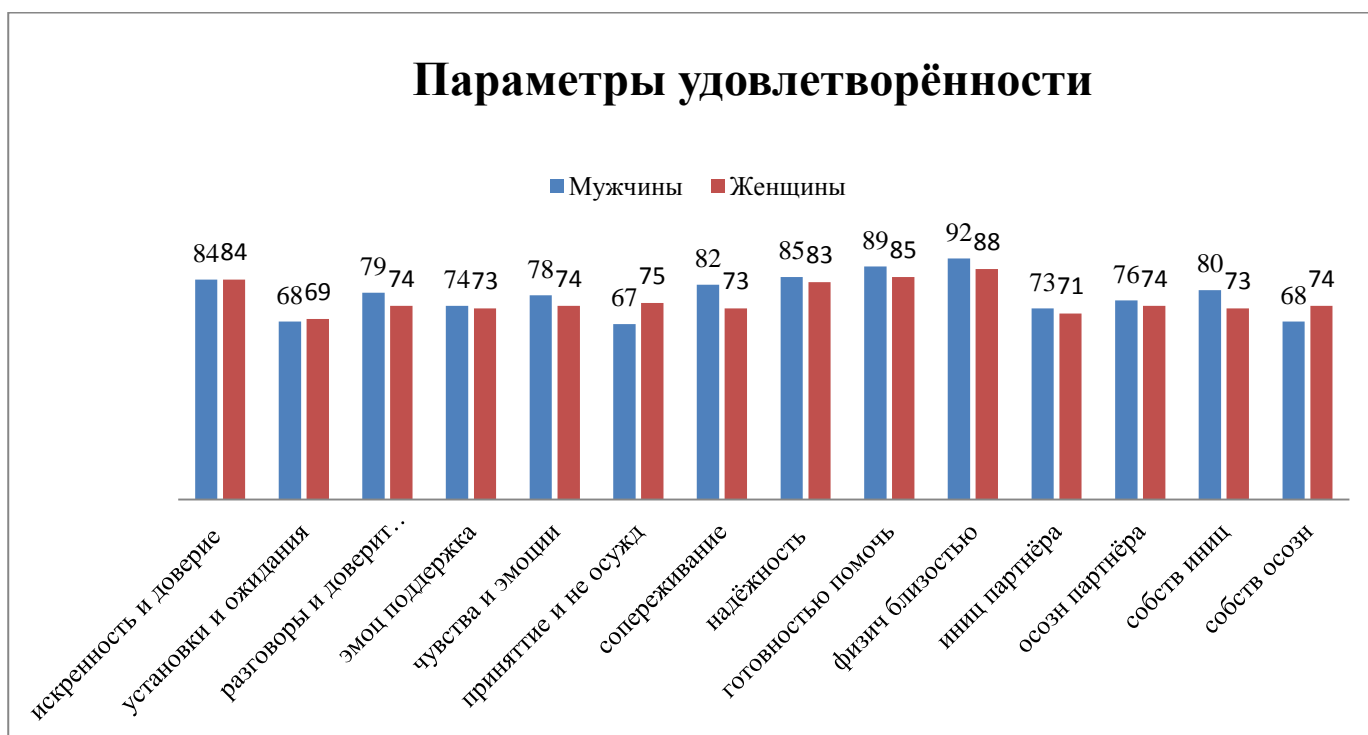


Рисунок 11 - Данные по методике "Удовлетворённость отношениями в паре"

Таблица 8 - Показатели удовлетворённости для каждого участника пары в баллах

Показатели удовлетворённости для каждого участника пары, в баллах																				
Параметр удовлетвор.	Н и В		В и М		К и В		М и И		К и С		Я и Т		К и А		Я и Д		И и В		П и Д	
	Искренностью и доверием в общении	10	10	8	8	9	9	7	8	10	8	7	9	10	8	6	8	10	8	7
Наличием общих установок	10	9	9	8	7	6	7	4	8	7	4	7	7	7	3	5	9	9	5	6
Потребностью в разговорах и доверительных беседах	8	9	8	8	8	8	6	7	10	10	5	10	9	7	6	5	9	9	5	6
Эмоциональной поддержкой	10	10	9	9	9	8	6	4	10	10	2	5	10	7	5	5	7	10	5	6
Чувствами и эмоциями, которые испытываете в отношениях	10	10	6	10	10	9	7	5	9	10	4	9	10	8	7	7	7	7	4	7
Принятием и не осуждением ваших взглядов партнёром	7	10	9	8	8	8	8	3	10	9	4	5	9	7	4	3	10	10	6	8
Сопереживанием, сочувствием и участием партнёра	10	10	6	9	8	8	7	6	10	10	3	10	9	9	6	5	7	10	7	8
Надёжностью отношений с партнёром	10	10	5	10	10	10	8	8	10	10	9	9	10	10	5	5	10	8	8	9

Окончание таблицы 7

Готовностью партнёра прийти на помощь	10	10	9	10	9	8	8	8	10	10	10	10	10	10	5	7	6	9	8	9
Физической близостью	10	10	9	10	10	9	9	8	10	10	7	10	10	10	7	7	9	10	7	8
Собственной инициативностью	9	8	7	9	7	7	7	4	10	9	4	8	9	9	5	4	7	10	6	7
Инициативностью партнёра	8	9	9	4	7	8	5	7	9	10	7	8	8	9	4	5	10	10	7	6
Собственной осознанностью	8	9	9	4	7	8	5	7	9	10	7	8	8	9	4	5	10	10	7	6
Осознанностью партнёра	8	7	6	7	9	7	7	3	9	3	7	10	8	7	6	7	8	10	6	7
Итого:	127	131	108	119	120	113	98	84	144	121	80	120	126	117	75	80	117	129	87	102

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Схема наблюдение для методики «Свободный контакт на бумаге»

Таблица 9 - Схема наблюдения за процессом рисования

Объект наблюдения	Конкретные наблюдаемые проявления	Выраженность, в баллах* сколько раз проявлялось (за каждое проявление ставится точка)	Суммарный балл
Наблюдаемые признаки инициативности в общении			
Начал рисовать первым			
Дополнял рисунки другого			
Задавал свои фигуры, темы			
Невербально предложил что-то другому			
Первый завершил общение			
Первый начал рисовать на той, половине листа, которая ближе к партнёру			
Преобладание цвета			
Наблюдаемые признаки осознанности в общении			
Цельность рисунка в конце эксперимента			
Рисование фигур, дополняющих замысел и композицию партнёра			
Рисование поддерживающих знаков, фигур			

Окончание Таблицы 8

Удерживание композиции и замысла			
Паузы, наблюдение за процессом			

Таблица 10 - Итого(общий бал)

Суммарный балл	Участник 1	Участник 2
Инициативность		
Осознанность		
Пассивность		

Таблица 11 - Схема наблюдения за процессом обсуждения

Объект наблюдения	Конкретные наблюдаемы проявления, речевые феномены	Выраженность, в баллах* сколько раз проявлялось(отметить каждое проявление)	Суммарный балл
Наблюдаемые признаки инициативности			
Первый начал обсуждение			
Больше говорит			
Больше задаёт вопросов, пытается прояснить то, что непонятно			
Реагирует на инициативу другого, в ответ проявляет свою			
Невербально проявляет инициативу в разговоре жестами, мимикой			
Пытается проявить инициативу, но партнёр не оставляет места(говорит больше)			
Наблюдаемые признаки осознанности			
Старается прояснить, что рисовал, смысл рисунка			
Задаёт вопросы, интересуется			
Стремится донести до партнёра смысл своего рисунка			
Старается понять, что хотел своим рисунком выразить партнёр			
Замечает свои особенности во время общения			
Замечает особенности партнёра			

Окончание таблицы 10

Делится с партнёром своими чувствами, которые проявились во время рисования			
Делится с партнёром своими мыслями, которые проявились во время рисования			
Интересуется: «А как у тебя?» и т.д. стремится больше узнать о партнёре			
Старается объяснить то, что, по его мнению, не понял партнёр(уточняет: а понял ли ты?)			
Рассуждает о замысле рисунка, почему выбрал такой цвет, что хотел нарисовать(изначально был замысел рисунка, и он воплощался)			

Таблица 12 - Итого(общий балл)

Суммарный балл	Участник 1	Участник 2
Инициативность		
Осознанность		
Пассивность		

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Данные по методике «Свободный контакт на бумаге»

Таблица 13 - Суммарные показатели параметров субъектности и удовлетворённости в паре

Респонденты	Суммарные показатели параметров			
	инициативность	осознанность	пассивность	удовлетворённость
1.Настя и Валерий	16	17	2	23,5
2. Вера и Максим	12	17	11	22,7
3.Кристина и Виктор	19	13	2	23,3
4.Вероника и Илья	16	14	11	13,4
5.Марина и Егор	29	22	3	25,5
6.Яна и Антон	13	17	2	20
7. Дарья и Андрей	20	18	1	24,3
8.Яна и Дмитрий	10	13	4	12
9. Полина и Данил	11	12	3	13,2

Таблица 14 - Данные на каждого участника пары

№ пары	Участники	И	О	П	Разность И	Разность О
1	Настя	8	9	1	0	1
	Валерий	8	8	1,5		
2	Вера	5	6	8	2	5
	Максим	7	11	3		
3	Кристина	11	4	1	3	5
	Виктор	8	9	1		
4	Вероника	5	6	10	6	2

Окончание Таблицы 14

	Илья	11	8	1		
5	Марина	13	14	1	3	6
	Егор	16	8	2		
6	Яна	8	9	1	3	1
	Антон	5	8	2		
7	Полина	3	4	4	3	0
	Данил	6	4	7		
8	Яна	8	9	1	5	5
	Дмитрий	3	4	4		
9	Дарья	10	10	1	1	2
	Андрей	9	8	1		
10	Нина	10	7	1	2	2
	Сергей	12	9	2		

Таблица 15 – Данные наблюдения за процессом рисования для пары №1(Настя и Валера)

Объект наблюдения	Конкретные наблюдаемые проявления	Выраженность, в баллах* сколько раз проявлялось(отметить каждое проявление)	Суммарный балл
Наблюдаемые признаки инициативности в общении			
Начал рисовать первым	Валера какое-то время наблюдал за процессом, затем начал рисовать траву на своей половине		0
	Настя первая начала рисовать зайца на своей половине	+	1
Дополнял рисунки другого	Валера нарисовал опору для зайца,	+	1
	Настя украшала фигуры Валеры +	+	1
Задавал свои фигуры, темы	Валерий рисует траву, рисует дерево, рисует медведя +++	+++	3
	Настя рисует зайца, рисует дом	++	2
Невербально предложил что-то другому	Валера Настя		

Продолжение Таблицы 15

Первый завершил общение	Валера +	+	1
	Настя		
Первый начал рисовать на той, половине листа, которая ближе к партнёру	Валера продолжил рисовать траву в направлении Настиной половины листа	+	1
	Настя тоже рисовала на половине Валеры, но позже		
	После того, как Валера нарисовал дерево, Настя отреагировала на это, сделала паузу некоторое время смотрела на Валеру		
Преобладание цвета	В зелёный	+	1
	Н сиреневый		
Наблюдаемые признаки пассивности, реактивности в общении			
Кто начала рисовать вторым	Валера +	+	1
	Настя		
Кто не задаёт своих фигур, реагирует на фигуры партнёра	Валера		
	Настя		
Украшает только свои фигуры	Валерий		
	Настя		
Рисует только на своей половине	Валерий		
	Настя сначала рисует только на своей половине, но позже переходит на половину Валеры		0,5
Не рисует, наблюдает за процессом	Валерий		
	Настя		
Наблюдаемые признаки осознанности в общении			
Цельность рисунка в конце эксперимента	Н	+	1
	Г	+	1
Рисование фигур, дополняющих	Настя	+	1

замысел и композицию партнёра			
-------------------------------	--	--	--

	Валерий	+	1
--	---------	---	---

Окончание Таблицы 15

Рисование поддерживающих знаков, фигур	Валерий	+	1
Удерживание композиции и замысла	Настя аккуратно дополняет фигуры Валеры, рисует цветы на дереве	+	1
	Валерий рисует	+	1
Рисования символов чувств, любви(сердечки) ?	Настя +		
Паузы, наблюдение за процессом	Настя После того, как Валерий нарисовал дерево, Настя отреагировала на это, сделала паузу некоторое время смотрела на Валеры	+	1
	Валерий прежде чем начать рисовал понаблюдал за тем, что рисует Настя	+	1

Таблица 16 - Итого(общий балл)

Суммарный балл	Валерий	Настя
Инициативность	6	4,5
Осознанность	5	4
Пассивность	1	0,5

Таблица 17 - Схема наблюдения за процессом обсуждения

Объект наблюдения	Конкретные наблюдаемы проявления, речевые феномены	Выраженность в баллах	Комментарии
Наблюдаемые признаки инициативности			

Первый начал обсуждение	Валерий: «Она нарисовала зайца, потом я нарисовал траву...»	+	1
	Настя сразу же включилась в обсуждение	+	0,5
Больше говорит	Валерий объясняет, что происходило в процессе рисования	+	1
	Настя		
Больше задаёт вопросов, пытается прояснить то, что непонятно			
Реагирует на инициативу другого, в ответ проявляет свою	Настя	+	1
	Валерий	+	1
Невербально проявляет инициативу в разговоре жестами, мимикой	Настя смотрит на Валеру, мимика в этот момент выразительная, поднимает брови, округляет глаза		
Пытается проявить инициативу, но партнёр не оставляет места(говорит больше)	Настя	+	1
	Валерий		
Наблюдаемые признаки пассивности			
Не проявляют свою инициативу, только реагирует на инициативу партнёра	Валерий		
	Настя		
Больше слушает, чем говорит	Настя	+	1
Не задаёт своих тем в обсуждении	Валерий		
	Настя		

Наблюдаемые признаки осознанности			
Старается прояснить, что рисовал, смысл рисунка	Валерий: «Настя начала рисовать первая. Я не знал, что она нарисует, поэтому начал рисовать траву, поскольку она зеленая. А там дальше уже понятно стало» Валерий: «вот здесь я тебя ловил, дал тебе опору. »	++	2
	Настя: «а я хотела сказать, что люблю тебя»	+	1
Задаёт вопросы, интересуется			
Стремится донести до партнёра смысл своего рисунка	Валерий	+	1
	Настя	+	1
Старается понять, что хотел своим рисунком выразить партнёр	Валерий		
	Настя		
Замечает свои особенности во время общения	Настя «В жизни в нашем общении всё так и есть. Он медведь, я заяц. Счастливы вместе»	+	1
	Валерий	+	1
Замечает особенности партнёра	Валерий		
	Настя		
Делится с партнёром своими чувствами, которые проявились во время рисования	Настя		
	Валерий		
Делится с партнёром своими мыслями, которые проявились во время рисования			
	Н	+	1
Интересуется: «А как у тебя?» и т.д. стремится больше узнать о партнёре			
Даёт обратную связь партнёру	Настя: «дада, лесенку мне нарисовал, горку.	+	1

	Мне понравилось.»		
--	-------------------	--	--

Таблица 18 - Итого(общий балл)

Суммарный балл	Валерий	Настя
Инициативность	3	3,5
Осознанность	4	4
Пассивность	0	1

Таблица 19 - Итого(суммарный балл за рисование и обсуждение)

Суммарный балл	Валерий	Настя
Инициативность	9	8
Осознанность	9	8
Пассивность	1	1,5

Таблица 20 - Схема наблюдения для пары №2(Кристина и Виктор)

Объект наблюдения	Конкретные наблюдаемые проявления	Выраженность, в баллах* сколько раз проявлялось (отметить каждое проявление)	Суммарный балл
Наблюдаемые признаки инициативности в общении			
Начал рисовать первым	Кристина Рисует волнистую линию внизу листа от одного края до другого(начиная на своей стороне и продвигаясь на половину листа Кости)	+	1
	Виктор включается почти сразу вслед за Катей. Начинает рисовать точки по обе стороны Катиной волнистой линии		
Дополнял рисунки другого	Кристина Нарисовала точку на верхушке Костиного треугольника	+	1
	Виктор 1) нарисовал точки около волнистой линии 2)нарисовал флаг на парусе	++	2

	3) раскрасил флаг Кати 4) дорисовал фигуру на носу Катиной лодки		
Задавал свои фигуры, темы	Кристина 1) Две волнистые линии от одного края до другого 2) Точки на своей половине листа (рисовала снег) 3) рисует тучи на середине листа 4) рисует лодку с парусом	++++	4
	Виктор 1) начал рисовать треугольную фигуру «кучку» на своей половине листа 2) начал рисовать солнце на своей половине листа 3) рисует волнистую фигуру по направлению к Катиной половине листа	++	2
Невербально предложил что-то другому	Кристина Виктор		
Первый завершил общение	Кристина		
	Виктор	+	1
Первый начал рисовать на той, половине листа, которая ближе к партнёру	Кристина	+	1
	Виктор		
Преобладание цвета	Кристина	+	1
	Виктор	+	1
Наблюдаемые признаки пассивности, реактивности в общении			
Кто начал рисовать вторым	Кристина		
	Виктор		
Кто не задаёт своих фигур, реагирует на	Кристина		

фигуры партнёра	Виктор		
Украшает только свои фигуры	Кристина	+	1
	Виктор		
Рисует только на своей половине	Кристина		
	Виктор		
Не рисует, наблюдает за процессом	Кристина		
	Виктор		
Наблюдаемые признаки осознанности в общении			
Цельность рисунка в конце эксперимента	Кристина	+	1
	Виктор	+	1
Рисование фигур, дополняющих замысел и композицию партнёра	Кристина		
	Виктор	++++	4
Рисование поддерживающих знаков, фигур	Кристина		
	Виктор		
Удерживание композиции и замысла	Кристина		
	Виктор		
Паузы, наблюдение за процессом	Кристина		
	Виктор		

Таблица 21 - Итого(общий балл)

Суммарный балл	Катя	Виктор
Инициативность	8	6
Осознанность	1	5
Пассивность	1	0

Таблица 22 - Схема наблюдения за процессом обсуждения(Кристина и Виктор)

Объект наблюдения	Конкретные наблюдаемы проявления, речевые феномены	Выраженность в баллах	Комментарии
Наблюдаемые признаки инициативности			
Первый начал обсуждение	Кристина: я нарисовала сначала волны, хотела пейзаж нарисовать, потом Витя начал рисовать узор	*	1
Больше говорит	Кристина рассказывает про рисунок: сначала я начала рисовать волны, Витя начал рисовать узор, потом Виктор даже не знаю, что начал рисовать(смеётся)	*	1
	Виктор	**	2
Больше задаёт вопросов, пытается прояснить то, что непонятно			
Реагирует на инициативу другого, в ответ проявляет свою	Кристина смеётся в ответ на реплики Витя, задаёт вопросы	*	1
Невербально проявляет инициативу в разговоре жестами, мимикой			
Пытается проявить инициативу, но партнёр не оставляет места(говорит больше)			

Продолжение Таблицы 22

Наблюдаемые признаки осознанности			
Старается прояснить, что рисовал, смысл рисунка			
Задаёт вопросы, интересуется	Кристина: что скажешь? А это что?	*	1
Стремится донести до партнёра смысл своего рисунка	Виктор рассказывает, что рисовал: узор, блики	*	1
Старается понять, что хотел своим рисунком выразить партнёр			
Замечает свои особенности во время общения	Виктор: иногда, когда рисуешь с человеком на одном листе, то возникает раздражение: ну что ты на мою сторону залез. Ну вот у меня сейчас такого не возникало. Не было такого чувства. Можно тут дополнить, там дополнить, посмотреть, как на это отреагируют. Никакого негатива не присутствовало	**	2
Замечает особенности партнёра			
Делится с партнёром своими чувствами, которые проявились во время рисования			

Окончание Таблицы 23

Делится с партнёром своими мыслями, которые проявились во время рисования	Кристина: а я сначала хотела одно нарисовать, потом смотрю и думаю: а посмотрю, что Виктор будет рисовать и потом нарисую что-нибудь и посмотрим, что в итоге получится	*	1
Интересуется: «А как у тебя?» и т.д. стремится больше узнать о партнёре	Кристина: теперь что ты скажешь?	*	1
Рассуждает о замысле рисунка, почему выбрал такой цвет, что хотел нарисовать(изначально был замысел рисунка, и он воплощался)	Виктор	*	1

Таблица 23 - Итого(общий балл)

Суммарный балл	Кристина	Виктор
Инициативность	3	2
Осознанность	3	4
Пассивность	0	0

Таблица 24 - Итого(общий балл за рисование и обсуждение)

Суммарный балл	Кристина	Виктор
Инициативность	11	8
Осознанность	4	9
Пассивность	1	1

Таблица 25 - Схема наблюдения для пары №3(Вера и Максим)

Объект наблюдения	Конкретные наблюдаемые проявления	Выраженность, в баллах* сколько раз проявлялось (за каждое проявление можно ставить точку, а потом	Суммарный балл

		посчитать кол-во точек)	
Наблюдаемые признаки инициативности в общении			
Начал рисовать первым	Максим рисует круг	*	1
Дополнял рисунки другого			
Задавал свои фигуры, темы	Максим рисует кота, зайца, солнце, корабль	****	4
	Вера рисует елку, облака, кота	***	3
Невербально предложил что-то другому			
Первый завершил общение			
Первый начал рисовать на той, половине листа, которая ближе к партнёру	Вера примерно на середине листа рисует шарик	*	1
Преобладание цвета	Максим(красный)	*	1
Наблюдаемые признаки пассивности, реактивности в общении			
начал рисовать вторым	Вера рисует ёлочку	*	1
не задаёт своих фигур, реагирует на фигуры партнёра			
Украшает только свои фигуры	Максим разрисовывает кота, рисует лодку и раскрашивает парус	**	2
	Вера рисует и раскрашивает ёлку, рисует пальму и раскрашивает её	**	2

Окончание Таблицы 25

Рисует только на своей половине	Максим	*	1
	Вера	*	1
Не рисует, наблюдает за процессом	Вера смотрит, как рисует Максим. Позже начинает рисовать ёлку, потом снова останавливается и смотрит, как рисует Максим	**	2
Наблюдаемые признаки осознанности в общении			
Цельность рисунка в конце эксперимента	Вера		
	Максим		
Рисование фигур, дополняющих замысел и композицию партнёра,	Максим рисует звезду на ёлке	*	1
Рисование поддерживающих знаков, фигур	Максим проводит горизонтальную линию под ёлкой	*	1
Удерживание композиции и замысла			
Паузы, наблюдение за тем, как рисует партнёр	Вера	**	2
	Максим	**	2
Украшает фигуры партнёра	Максим рисует звезду на ёлке, точки на пальме, глаза собаке	***	3

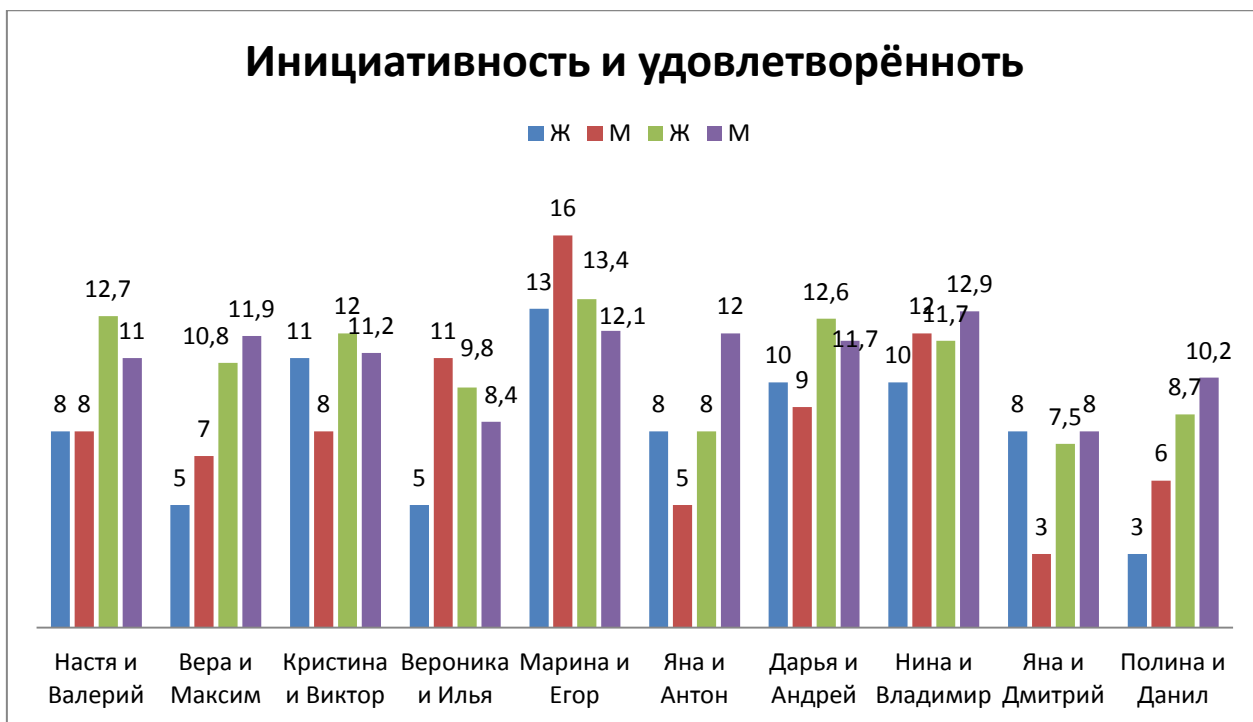


Рисунок 12 - Показатели инициативности и удовлетворённости у участников пар

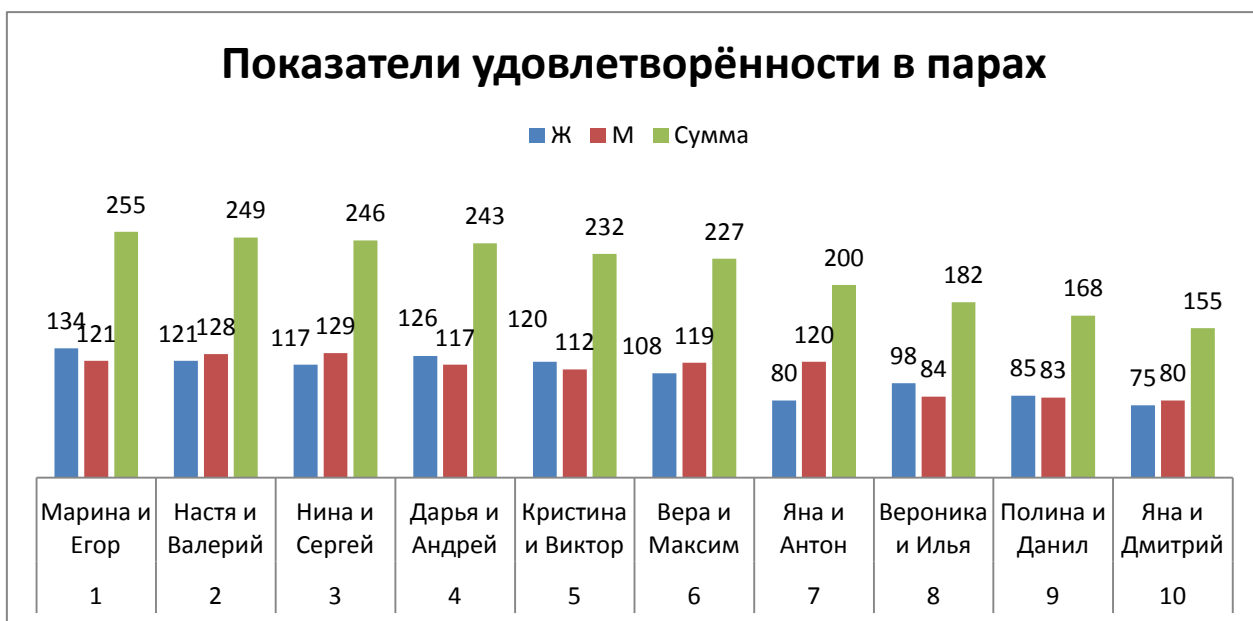


Рисунок 13 - Показатели удовлетворённости в парах



Рисунок 16 - Сравнение средних показателей по шкале «осознанность» у мужчин и женщин



Рисунок 15 - Сравнение средних показателей по шкале "инициативность" у мужчин и женщин



Рисунок 14 - Сравнение средних показателей по шкале «Пассивность» у мужчин и женщин

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Рисунки пар по методике «Свободный контакт на бумаге»



Рисунок 17 - Настя и Валерий



Рисунок 18 - Вера и Максим



Рисунок 19 - Кристина и Виктор



Рисунок 20 - Вероника и Илья



Рисунок 21 - Марина и Егор

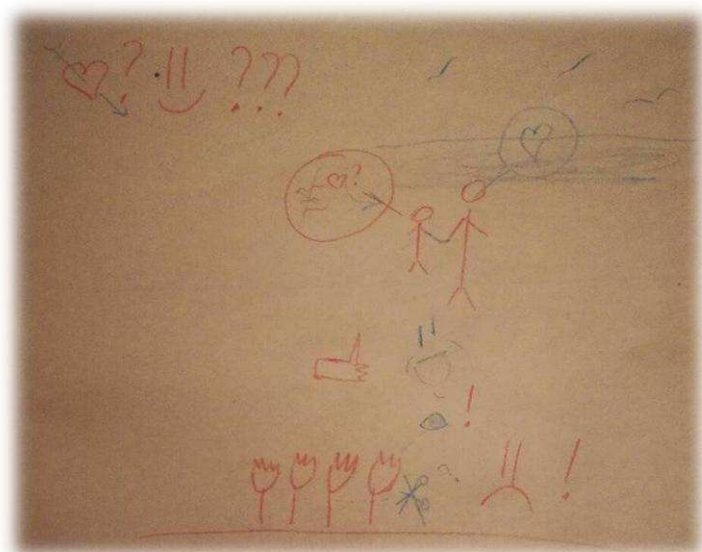


Рисунок 22 - Яна и Антон



Рисунок 23 - Яна и Дмитрий



Рисунок 24 - Полина и Данил

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Е.Ю.Федоренко

« 25 » 2018г.




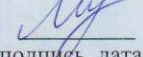
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

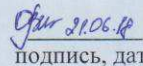
Инициативность, осознанность в общении и удовлетворённость отношениями в
паре

37.04.01 Психология

37.04.01.02 Психология развития

Научный руководитель  доцент каф., канд. псих. наук Т.В.Скутина
подпись, дата должность, ученая степень

Выпускник  Ю.М.Литвякова
подпись, дата

Рецензент  доцент каф., канд. псих. наук О.В. Волкова
подпись, дата должность, ученая степень

Красноярск 2018