**Міністерство освіти і науки України**

**Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя**

**Факультет центр перепідготовки та післядипломної освіти**

**Кафедра психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

на тему: «**СІМЕЙНЕ ЩАСТЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ»**

Виконала: студентка VI курсу, групи БПмд-61

спеціальності «053 Психологія»

Станько Н.І.

Науковий керівник к.психол.н., доцент Вишньовський В.В.

Нормоконтроль к.психол.н., доцент Періг І.М

Завідувач кафедри Вишньовський В.В.

Рецезент д.е.н., проф., завідувач кафедри менеджменту та адміністрування Сороківська О.А.

Тернопіль 2024

**ЗМІСТ**

**ВСТУП** ………………………………………………………………………….…3

**РОЗДІЛ І.** **ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ**………………………………………………………………………8

1.1. Теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя особистості………………………………………………………………………….8

1.2. Умови формування та чинники, які впливають на суб'єктивне благополуччя особистості в шлюбі ……………………………………………………………….12

Висновок до розділу І ……………………………………………………………..24

**РОЗДІЛ ІІ.** **ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ УЯВЛЕНЬ ПРО СІМЕЙНЕ ЖИТТЯ** ………........26

2.1. Опис методів, технік та інструментів психологічного дослідження сімейних стосунків ……………………………………………………………………………26

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження ................................................28

Висновок до розділу ІI .........................................................................................41

**РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОДРУЖНЬО - СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ** ……………………………………………………..43

3.1. Розробка програми для підтримки та зміцнення сімейних відносин ……43

3.2. Методичні рекомендації щодо покращення рівня задоволеності шлюбом……………………………………………………………………………...48

Висновок до розділу ІІІ .......................................................................................52

**РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ**………………………………………………………………………………53

4.1. Система охорони праці в Україні…………………………………………….53

4.2 Основи охорони праці практикуючого психолога …………………………..54

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**…………………………………………………………60

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**………………………………………62

**ДОДАТКИ**…………………………………………………..…………….……….66

**ВСТУП**

**Актуальність теми** зумовлена тим, що сім’я є основним і незамінним елементом людського суспільства, відіграючи важливу роль як у житті кожної особистості, так і в житті всього суспільства. На благополуччя сучасної сім’ї впливають такі чинники, як: психобіологічна сумісність, соціальна зрілість подружжя та модель шлюбних відносин батьків. Психологічна готовність людини до шлюбу є ключовою для подальших сімейних відносин, оскільки вона визначає, чи будуть ці відносини успішними, чи виникнуть конфлікти, що, в свою чергу, впливає на психологічне благополуччя сім’ї. Проте на сучасному етапі спостерігається зниження важливості сім’ї для молодого покоління, що не може не викликати стурбованість та занепокоєння.

Сімейне щастя є важливою складовою психологічного благополуччя особистості. У сучасному світі, де рівень стресу та тривоги постійно зростає, питання збереження та укріплення сімейних стосунків стає особливо актуальним. Дослідження свідчать, що задоволеність сімейним життям і гармонійні стосунки між подружжям суттєво впливають на емоційний комфорт і психологічну стабільність. Однак глибоке вивчення цих аспектів потребує системного підходу та застосування наукових методів. Мета цього дослідження — проаналізувати рівень благополуччя кожної родини, використовуючи емпіричний підхід.

У сучасній психології благополуччя подружніх відносин визначається наступними факторами, такими, як: ідентифікаційні механізми (Ю. Дмитрук), особистісна автономність партнерів (О. Кляпець), умови та вимоги соціального середовища, співпереживання, контроль своїх почуттів та емоцій, уміння подружжя впоратися з повсякденним стресом (Т. Крюкова), ставлення до партнера, до шлюбу взагалі і до власного (Є. Кіжаєва).

**Мета** **дослідження**, теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити, як сімейне щастя впливає на психологічне благополуччя особистості.

Відповідно до мети даного дослідження визначено наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури на тему сімейного щастя як чинник психологічного впливу;

2. Зробити теоретичний аналіз понять шлюбно-сімейні відносини та психологічного благополуччя ;

3. Підібрати діагностичний інструментарій для емпіричного дослідження сімейних стосунків ;

4. Виокремити та розглянути основні чинники впливу на життя особистості;

5. Підготувати та надати практичні рекомендації щодо покращення рівня задоволеності шлюбом.

**Об’єктом дослідження** виступає вплив шлюбно-сімейних відносин на психічне благополуччя особистості.

**Предметом дослідження** є теоретичне дослідження впливу рівня задоволеності шлюбом та сімейним життям на психологічне благополуччя особистості.

**Гіпотеза** нашого дослідження полягає в тому, що існує позитивний взаємозв’язок між рівнем щастя в сімейних стосунках і загальним психологічним благополуччям людини.

**Методи та методики дослідження:**

1.Опитування – для збору первинних даних було проведено опитування за допомогою Google Forms, що дозволило залучити респондентів дистанційно. Опитування включало серію анкет і тестів, спрямованих на вивчення різних аспектів сімейних відносин та психологічного благополуччя.

2. Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, гіпотез та узагальнення матеріалу;

3. Психодіагностичні методики – для оцінки рівня задоволеності шлюбом та психологічного благополуччя використовувалися наступні психодіагностичні інструменти:

* «Шкала психологічного благополуччя» Х. Ріфф (адаптація Н.Н. Лепешинського);
* «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко);
* «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н.Волкова);
* «Особливості спілкування між подружжям» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман та Е. М. Дубовська);
* Опитувальник «Розподіл ролей в сім’ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман та Е. М. Дубовська).

4. Математичні методи – для аналізу отриманих даних використовувалися методи математичної статистики, метод описової статистики, який дозволив визначити рівень задоволеності шлюбом та стан психологічного благополуччя респондентів.

5. Аналіз даних – після збору даних вони були оброблені за допомогою статистичних програм (Excel). Це дозволило нам зробити висновки щодо благополучності кожної проаналізованої родини.

**Експериментальна база дослідження.** Загальна вибірка становила 48 осіб (24 сім’ї) віком від 22 до 37 років. На початковому етапі дослідження ми визначили мету, яка була досягнута під час аналізу отриманих даних. Після цього був підібраний валідний психодіагностичний інструментарій та математичні методи для статистичного аналізу результатів.

Таким чином наше дослідження спрямоване на вивчення та підтвердження важливості сімейного щастя як ключового чинника психологічного благополуччя особистості.

Дослідження підтверджують, що сімейне щастя є важливим чинником психологічного благополуччя особистості. Дослідження виявило, що більшість респондентів мають середній рівень задоволеності шлюбом та психологічного благополуччя, що свідчить про наявність певних проблем у сімейних взаєминах. Високий рівень задоволеності шлюбом спостерігається лише у незначної кількості респондентів, що вказує на стабільні та гармонійні взаємини в окремих сім'ях.

Аналіз результатів показав, що найвищі бали за шкалою психологічного благополуччя Х. Ріффа були отримані за критеріями «особистісне зростання» та «керування середовищем», що свідчить про важливість цих аспектів у забезпеченні психологічного благополуччя. Найнижчі бали були отримані за критеріями «самоприйняття» та «позитивні відносини», що вказує на необхідність роботи над цими аспектами для покращення загального благополуччя.

Рольові очікування та домагання у шлюбі відіграють значну роль у стабільності та гармонії у сімейних відносинах. Висока погодженість сімейних цінностей та адекватність рольових очікувань сприяють стабільності та гармонії у сімейних відносинах. Низька погодженість сімейних цінностей та неадекватність рольових очікувань можуть призводити до конфліктів та негативно впливати на психологічне благополуччя.

Особливості спілкування між подружжям, такі як довірливість, легкість спілкування та «психотерапевтичність» спілкування, позитивно впливають на емоційний комфорт у шлюбі. Високий рівень взаєморозуміння між партнерами позитивно впливає на емоційний комфорт у шлюбі, що підтверджує важливість якісної комунікації у сімейних відносинах.

Розподіл ролей у сім'ї також відіграє важливу роль у забезпеченні гармонії у відносинах. Баланс у розподілі ролей, особливо у сферах батьківства, емоційної підтримки та матеріального забезпечення, сприяє гармонії у сімейних відносинах. Традиційний підхід до розподілу ролей, де жінки частіше беруть на себе роль господині, а чоловіки – роль матеріального забезпечення, поступово змінюється, що сприяє більш рівномірному розподілу обов'язків.

**Теоретична та практична значущість** на основі отриманих результатів, можна рекомендувати впровадження програм сімейної терапії та консультування, які допоможуть подружжям вирішувати конфлікти та покращувати взаємини. Також важливо розвивати навички комунікації та вирішення конфліктів у подружжя для зміцнення емоційного зв'язку та підвищення довірливості спілкування. Підтримка та заохочення до самоприйняття та особистісного зростання є важливими компонентами психологічного благополуччя.

**Практичне значення** дослідження має на меті виявлення чинників і наслідків психологічного благополуччя, що в подальшому сприятиме розробці адаптаційних програм та тренінгів, орієнтованих на формування уявлень про сімейні відносини. Також психологи та соціологи можуть застосовувати отримані результати в шлюбних , рекламних агентствах та у центрах підтримки психологічної підтримки для створення проектів, пов’язаних із психологічним благополуччям.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел,що налічує 39 найменування та 5 додатків. Робота викладена на 69 сторінках друкованого тексту, містить 3 таблиці та 5 рисунків.

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ**

**1.1. Психологічне благополуччя як психологічний феномен**

Одним з найважливіших явищ у сучасній психології є відчуття благополуччя. Це поняття розглядається як основний суб'єктивний конструкт, який відображає сприйняття та оцінку власного функціонування через призму досягнення максимально можливих потенціальних можливостей людини [1].

Проблемою психологічного благополуччя особистості займалися численні вітчизняні дослідники в галузі психології, зокрема І. Аршава, М. Варій, О. Водолазька, І. Горбаль, Н. Гранкіна-Сазонова, Т. Данильченко та інші. Дослідження об’єктивного благополуччя та його взаємозв'язку з суб’єктивним благополуччям проводили такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як Н. Коструба, Л. Яворовська, М. Аллен, Д. Ромер, Г. Хафізова та інші.

За визначенням Р. Емонса, психологічне благополуччя можна розглядати як «емоційний стан благополуччя з одного боку та когнітивне відчуття задоволення життям і його сенсом з іншого». О. Киричук, у свою чергу, вважає, що поняття «психологічне благополуччя» схоже на поняття «задоволення життям». У своїй монографії «Емоції та почуття» дослідник зазначає, що задоволення можна розглядати як стійке позитивне ставлення або установку людини до чогось, яке формується, коли особа неодноразово відчуває задоволення в різних сферах життя та діяльності, і виражається у вигляді судження [8].

С. Бубняк вказує, що до терміна «психологічне благополуччя» можна віднести схожі за значенням поняття, такі як «задоволеність життям», «щастя», «оптимізм». Найчастіше термін «психологічне благополуччя» асоціюється з поняттям «щастя», і іноді його плутають із поняттям «задоволеності». Для кращого розуміння того, як виникає відчуття щастя, важливо розглянути особливості людської природи [3]. Згідно з Л. Бондарем, задоволеність життям є загальною оцінкою людиною свого життя, що відображає, наскільки реальне життя відповідає її уявленням про ідеал. Цей показник лише помірно корелює з позитивними та негативними аспектами психологічного благополуччя [2].

Традиційно в психології під особистісною кризою розуміють афективну реакцію на ситуації або умови життя, які потребують зміни способу буття людини – життєвого стилю, способу мислення, системи цінностей, ставлення до себе та навколишнього світу [41].Сучасна наука використовує кілька термінів, що описують стан особистості як «благополучний». Це поняття «благополуччя» та «задоволеність життям», а також «психологічне благополуччя». Цей термін був запропонований К. Ріфф (2012) і включає такі складові, як «прийняття себе» (позитивна оцінка себе та свого життя), «особистісне зростання», «мета в житті», «позитивні взаємини з іншими», «контроль над навколишнім середовищем» (здатність ефективно керувати своїм життям та оточенням) і «автономія».

У західній психології термін «благополуччя» (англ. «wellbeing», дослівно: «добре» і «буття») означає комплексну, але водночас динамічну систему соціальних зв'язків для індивіда, що передбачає наявність позитивних емоцій у міжособистісних відносинах [10].

Відомо, що у своїх уявленнях про себе та своє благополуччя людина приділяє особливу увагу ідеї власної величі, беззаперечного права змінювати навколишній світ і себе. З цієї причини рівень оцінки власного благополуччя може виражатися в суб'єктивних оцінках на найвищому рівні, а стан актуального благополуччя можна визначити через сприйняття свого стану як «щастя».

О.Водолазька, у своїх роботах про проблему психологічного благополуччя особистості в позитивній психології, висловлює думку щодо двох підходів до розуміння щастя: гедоністичного та евдемоністичного. Аналізуючи гедоністичний підхід, дослідники виділяють методи підвищення психологічного благополуччя, що базуються на успішній соціально-психологічній адаптації, підтримці позитивних життєвих орієнтацій та відновленні фізичного і емоційного стану.

Дослідники, зокрема Т. Добко , зазначають, що основними умовами реалізації критеріїв психологічного благополуччя є стабільний позитивний рівень усіх показників, оскільки цей феномен є тривалим процесом. Рівень цих критеріїв може призвести до виникнення тривожності або навіть регресії особистості з одного боку, та до відчуття щастя — з іншого [5].

Окрім того, в сучасній психології розглядається питання ґендерних детермінант психологічного благополуччя жінок. Т.Каменещук, у своєму дослідженні, дійшов висновку, що продуктивними і психологічно виправданими в сучасній культурі є гнучкі форми поведінки та ґендерні якості, які виражаються в концепції андрогінії [7].

Психологи, розглядаючи різні аспекти позитивного функціонування особистості, вважають, що відчуття благополуччя частково залежить від активної життєвої позиції людини. Така особистість сприймає навколишній світ не як об'єкт відносин, а як суб'єкт, здатний впливати на оточення та «формувати» своє життя. Відчуття психологічного благополуччя значно посилюється завдяки таким видам діяльності, як фізична активність, соціальна взаємодія, громадська активність, а також інтелектуальна і творча діяльність. Коли мова йде про активну діяльність, дослідники зазвичай ставлять питання: для чого і в чиїх інтересах вона здійснюється, в якому напрямку і за допомогою чого? Тобто, вивчаються мотиваційні, цільові та інструментальні основи активності [4].

Переживання благополуччя є важливою частиною настрою особистості, який визначає її загальний тип. Психологічне благополуччя, будучи значущим інтегративним досвідом, має значний вплив на різні психічні аспекти особистості, ефективність міжособистісних взаємодій, а також на успішність і продуктивність діяльності. Ці переживання залишають глибокий відбиток у підсвідомості людини та впливають на суспільну свідомість. Без урахування цих аспектів неможливо ефективно розробляти та реалізовувати соціальну політику [9].

На сьогоднішній день активно вивчається взаємозв'язок психологічного благополуччя з різними рисами особистості, життєвими орієнтаціями, здатністю управляти своїм психологічним простором, життєвими стратегіями та соціальними характеристиками. Також проводяться дослідження, спрямовані на уточнення та чітке визначення цього поняття, а також на вивчення впливу об'єктивних і суб'єктивних факторів на психологічне благополуччя особистості.

У різних дослідженнях психологічного благополуччя вчені намагалися створити загальний образ благополучної особистості. Так, К. Уілсон, проаналізувавши численні описи, виділив характеристики, які відображають звичайні уявлення про благополуччя: молодість, хороше здоров'я, високий рівень освіти, високий дохід, оптимізм, відсутність тривожності, релігійність, наявність сім'ї, висока самооцінка, порядність, цілеспрямованість і ерудованість [3].

Дослідник вважає, що суб'єктивне благополуччя охоплює стан психологічного комфорту, благополуччя та прийняття сенсу свого життя. Це благополуччя залежить від поставлених людиною цілей, успішної їх реалізації, а також наявності необхідних ресурсів і умов для досягнення цих цілей. Проблеми виникають у випадках фрустрації, коли цілі залишаються недосяжними [8].

М.Дяченко у своїй роботі також провів історичний аналіз формування та розвитку концепції психологічного благополуччя. Він розглянув теорію емоцій Джеймса-Ланге, яка стверджує, що людина сердиться через те, що кричить, сумує через плач, боїться через тремтіння або втечу, а не навпаки. Також дослідник описав психоаналітичну теорію З. Фрейда, підкреслюючи, що Фрейд розглядав природу виникнення емоцій з точки зору психоаналізу, виводячи її через механізми афекту. За його теорією, спочатку відбувався «заряд афекту», потім – «процес розрядки», і на завершення – сприйняття остаточної «розрядки» [6].

Дослідження поняття «благополуччя» дозволяє акцентувати увагу не лише на суб'єктивній оцінці людиною себе та свого життя, але й на аспектах позитивного функціонування особистості. Усвідомлюючи свій поточний або потенційний стан, особистість формує суб'єктивне уявлення про рівень свого соціального і, відповідно, психологічного благополуччя. Людина має можливість впливати на цей рівень, підтримуючи його, обираючи способи життя, які позитивно впливають на здоров'я та благополуччя, знижують негативні переживання, що виникають у процесі подолання труднощів чи життєвих обставин (Т. Айраксинен, 2017).

Отже, відчуття психологічного благополуччя є важливим аспектом внутрішнього світу людини. Воно завжди взаємопов'язане з соціальними установками, уявленнями, нормами та явищами, характерними для соціалізованої особистості. Психічний стан людини, ефективність її діяльності, міжособистісні стосунки, поведінка в соціальному середовищі та інші чинники значно впливають на відчуття психологічного благополуччя.

**1.2. Умови формування та чинники, які впливають на суб'єктивне благополуччя особистості в шлюбі**

Зростання рівня стресових факторів, які впливають на людину в XXI столітті, а також нестабільність політичної, соціально-економічної та екологічної ситуації, з одного боку, та зміни у традиційній структурі сім’ї та ціннісних орієнтирах сучасної людини, з іншого боку, підкреслюють важливість вивчення проблеми суб’єктивного благополуччя індивіда в контексті сімейної системи. Це особливо стосується основної одиниці сім’ї — подружжя, оскільки їх взаємодія визначає ефективність функціонування всієї сімейної структури, психологічний комфорт кожного члена, можливість самоактуалізації і соціальні умови розвитку їхніх дітей. В умовах кризи інституту сім’ї та глибоких змін у суспільстві питання стосунків між подружжям і рівня їх задоволеності життям набули особливої актуальності.

Сучасні люди вже не стурбовані лише фактом наявності шлюбу, а більше якістю взаємодії в подружніх відносинах, психологічним комфортом та можливістю задоволення їх суб’єктивно важливих потреб. Дослідження умов та чинників, що формують суб’єктивне благополуччя подружніх пар, а також особливості їх взаємодії в межах сімейної системи, дозволить просунутися до вирішення важливих соціальних питань, спрямованих на створення сучасної моделі сім’ї, що відповідає вимогам часу, та на покращення якості життя і благополуччя людини.

Практично кожна людина стає батьком або матір’ю, і якість виховання, сімейної взаємодії залежить від стану батьківства. З появою дитини в сім’ї, чоловік і жінка свідомо або неусвідомлено здобувають нову роль – батьків. Прийняття батьківської ролі відбувається раз і назавжди. Біологічна здатність бути батьком або матір’ю не завжди збігається із психологічною готовністю до батьківства. Готовність до батьківства, усвідомлення себе батьками і способи реалізації батьківства на пару зі своїм чоловіком чи дружиною формуються під впливом різних факторів [40].

Сім’я є однією з найважливіших складових людського життя, тому її детальному та всебічному дослідженню присвячено численні праці як вітчизняних, так і закордонних учених. Феноменологію та закономірності шлюбного партнерства з різних парадигмальних позицій описали К. Вітакер, С. Мінухін, М. Боуен, Н. Аккерман, В. Сатир, Л. Берталанфі, Е. Дюваль, Р. Хілл, К. Роджерс, Г. Бейтсон, Д. Епстон, Д. Фрідман, Д.Комбс, Б. Паригін, В. Юстіцький, В. Сисенко та ін. [18].

Характер внутрішньо - сімейної комунікації, подружньої сумісності, емоційної адаптації та задоволеності шлюбом партнерами досліджували Ю. Альошина, Л. Гозман, М. Обозов, Р. Навайтіс, Р. Левіс, Дж. Спанієр, Е. Ейдеміллер, В. Торохтій, О. Кляпець, С. Максименко, М. Мушкевич, Т. Титаренко та ін. [13; 14]. Фактори благополуччя подружніх відносин описав В. Ткаченко, акцентуючи при цьому на особистісній зрілості шлюбних партнерів як визначальному чиннику .

Феномен благополуччя особистості у сучасній психологічній науці досліджували Н. Бредбурн, Е. Дінер, М. Ягода, К. Ріфф, М. Селігман, М. Аргайл, В. Вілсон, А. Вотерман, Р. Раян, Е. Десі, Д. Канеман, A. Вороніна, І. Джидар’ян, Р. Шаміонов, Л. Куликов, Н. Фетіскін, О. Ширяєва, Т. Шевеленкова, П. Фесенко та ін. [11; 25]. Гедоністична концепція, що виникла в когнітивній та поведінковій психології, фокусується на суб’єктивному благополуччі, яке визначається як постійне переважання позитивних емоцій і переживань над негативними. Це благополуччя залежить від рівня задоволеності життям та його різними аспектами і є суб’єктивним за своєю природою.

У свою чергу, евдемоністичний підхід, заснований на принципах гуманістичної психології, трактує психологічне благополуччя як процес розвитку індивідуальності людини, досягнення повної самореалізації та здатності стати суб’єктом власного життя. Останніми роками з’явилася тенденція об’єднувати гедоністичний та евдемоністичний погляди на проблему благополуччя (Р. Бісвас-Е.Дінер, T. Кашден, Л. Кінг, Р. Райан, E. Дісі, Т. Шевеленкова, П. Фесенко та ін.) [11, с. 13]. З позиції такого підходу суб’єктивне психологічне благополуччя виступає як показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів її позитивного функціонування та ступеня реалізованості такої спрямованості, яка суб’єктивно виражається у домінуванні позитивного афекту, задоволеності собою та життям [11].

Оскільки соціокультурні зміни в суспільстві сприяють посиленню суб’єктності індивіда в сім’ї, актуальним і перспективним є звернення до концепції «суб’єктивне благополуччя особистості у шлюбі». Цей підхід описує оптимальне функціонування людини через психологічні явища, такі як задоволеність життям і переживання гедоністичного та евдемоністичного благополуччя. Дослідження детермінант суб’єктивного благополуччя шлюбних партнерів дозволить визначити умови його формування в сім’ї як складній системі та знайти відповіді на питання, що сприяє ефективному функціонуванню сімейної системи, забезпечуючи при цьому задоволеність життям і можливість повноцінної самореалізації кожного з подружжя.

Враховуючи аналіз заробіжних досліджень є чотири ключові сфери впливу на задоволеність життям людиною: сімейна сфера,професійна, соціальна таз здоров’я [21; 22; 26; 27; 28].

Сімейна сфера має значний вплив на загальну задоволеність життям. У зв’язку з цим, вона залишається важливою складовою успішного функціонування особистості, що є основою її благополуччя. Сучасні дослідження [23; 24] підтверджують, що люди, які щасливі у шлюбі, більшою мірою відчувають себе благополучними. При цьому слід зазначити, що важливим фактором благополуччя є не просто наявність шлюбу, а саме задоволення партнерів якістю їхніх шлюбних стосунків. Подружнє задоволення шлюбом — це суб’єктивне сприйняття ефективності функціонування сім’ї через призму соціокультурних норм, що задовольняють індивідуальні потреби партнерів . Це піднімає питання: «Як побудувати такі подружні стосунки, які дозволяють людині відчувати себе благополучною (задоволеною, щасливою)?».

Розглядаючи особистість як учасника шлюбних відносин, слід зазначити, що вивчення суб’єктивного благополуччя подружжя ускладнюється необхідністю аналізувати їх взаємодію як пари, враховуючи індивідуальність кожного партнера. В рамках концептуальної структури суб’єктивного благополуччя особистості, когнітивний компонент відображає оцінку власного життя та рівень задоволення життям кожного партнера як головний індикатор. Емоційний компонент характеризує інтенсивність позитивних емоцій та оцінку емоційного стану кожного з подружжя. «Евдемоністичний» компонент описує функціональні складові, які забезпечують оптимальне позитивне функціонування особистості. Така комплексна структура відображає суб’єктивне сприйняття психологічної реальності кожного партнера.

Однак неможливо аналізувати благополуччя подружжя без урахування сімейної системи в цілому. Як зазначає К. Роджерс, сімейні відносини є процесом розвитку для всіх членів сім’ї .

Особистість повинна розглядатися як частина соціального життя, що формується під впливом соціокультурних умов та взаємодії з оточенням . Тому поняття «благополуччя особистості у шлюбі» неможливо розглядати без поняття «психологічне благополуччя сім’ї» (за В. Торохтій, психологічне здоров’я сім’ї), яке визначається як стан, що гарантує задоволення основних індивідуальних і сімейних потреб, забезпечує стабільність сім'ї та її здатність адаптуватися до змінюваних умов існування, а також забезпечує задоволення від внутрішньо сімейної взаємодії та стосунків. Описуючи діадну взаємодію подружжя, важливо зазначити необхідність синхронізації характеристик поведінки партнерів, міжособистісних відносин, а також організації часу та простору в межах спільного подружнього життя.

В. Ткаченко стверджує,що система факторів благополуччя діадної взаємодії подружжя має такі фактори:

*Особистісні якості шлюбних партнерів.*

* високий рівень особистісної зрілості;
* адекватна самооцінка кожного з подружжя та узгодженість оцінок один до одного;
* загальні соціально-психологічні характеристики особистості (внутрішня орієнтація, самоповага, самоприйняття, активність як здатність до змін, особистісна диференціація);
* узгодженість ціннісно - сенсової сфери подружжя (включаючи основні потреби, життєві та сімейні цінності);
* толерантність до індивідуальних відмінностей у партнері;
* соціально-психологічна компетентність подружжя (комунікативні здібності): соціальний інтелект, соціально-психологічна адаптивність, вміння справлятися з повсякденними стресами, здатність до децентрації, підтримка оптимальної дистанції в спілкуванні, здатність до співпереживання, рефлексивні навички, готовність і здатність до взаємодії з партнером, наявність навичок міжособистісного спілкування, схильність до кооперації та співпраці, уміння вибирати відповідну поведінку залежно від ситуації, здатність будувати здорові стосунки;
* готовність прощати і бути прощеним.

*Особливості між подружні взаємодії.*

* взаємна підтримка в процесі особистісного розвитку;
* спільне прагнення до особистісної ідентифікації з партнером;
* взаємне емоційне прийняття (любов, що виражається в повазі, турботі, відповідальності, розумінні одне одного), емоційна теплоту по відношенню до партнера;
* підтримка оптимальної дистанції в спілкуванні (забезпечення особистісної свободи, взаємна автономія подружжя, узгодженість психологічної близькості та віддаленості);
* можливість для саморозкриття в спілкуванні;
* взаємне підтвердження і підтримка особистісної ідентичності кожного з подружжя;
* легкість у комунікації;
* узгодженість в особливостях взаємодії;
* рівень задоволення важливих потреб один одного;
* створення сімейної субкультури.

Особистісна зрілість партнерів полягає в їх здатності усвідомлювати майбутні перспективи, брати на себе відповідальність за своє життя та відносини, що дозволяє будувати зрілі стосунки. М. Мінігалієва визначає зрілі стосунки як «прийняття і розуміння між двома людьми, які самореалізуються як особистості і мають високий рівень внутрішньої гармонії». Важко не погодитися з цими словами, хоча сама авторка зазначає, що створення зрілих стосунків відбувається в кілька етапів. Тому запропонована модель є скоріше ідеалізованою і може бути вказівкою на прагнення шлюбних партнерів, а не обов’язковою умовою наявності всіх ознак одночасно для досягнення суб'єктивного благополуччя в шлюбі, оскільки на практиці це ускладнюється через низку об'єктивних чинників.

Насамперед, слід відзначити, що партнери в шлюбі проходять адаптаційний період, що передбачає формування і зміцнення діади. Як зазначає К. Вітакер, «об’єднання двох незалежних індивідуумів», що створюють родину, потребує часу, адже в шлюбі кожен символічно несе елементи своєї батьківської сім'ї. Важливо, щоб цей процес об’єднання перетворив пару на спільноту, де кожен поважає право іншого бути індивідуальністю, приймає його відмінності, при цьому зберігаючи єдність та психологічну цілісність спільного життя .

Передумовою для створення зрілого союзу партнерів, які задоволені своїм шлюбом, є міжособистісна сумісність подружжя . Коли йдеться про зрілі стосунки, це в першу чергу стосується духовної та соціально-психологічної сумісності. Однак, перед цими аспектами існують й інші рівні сумісності, які є не менш важливими: психологічний, психофізіологічний та фізіологічний. Вони створюють основу для розвитку зрілих стосунків через процес подружнього спілкування, взаєморозуміння, взаємоповаги, взаємопізнання, емоційної та інтимної близькості, конструктивного вирішення конфліктів, подолання життєвих труднощів і кризових періодів, а також через наповнення спільного життя щасливими, радісними та позитивними моментами, що дозволяють кожному з партнерів розвивати свій внутрішній потенціал.

Описуючи соціально-психологічну сумісність партнерів, слід враховувати також формування на цьому рівні узгодженості сімейно-рольових взаємодій, що забезпечує ефективне функціонування сімейної системи як цілісного утворення та задоволення потреб усіх її членів. За результатами останніх досліджень, рольова структура сім'ї безпосередньо впливає на її благополуччя, виконуючи функцію як фактору ризику, так і фактору стабільності подружжя, що, в свою чергу, визначає суб’єктивне благополуччя кожного партнера. Рольові очікування партнерів є дуже індивідуальними, і вони можуть бути по-різному сприйняті і висловлені в парі. Невідповідність у розумінні ролей або відсутність чіткого розподілу може спричинити напруженість, невдоволення та емоційний дискомфорт у сім'ї.

Тому важливим елементом рольової узгодженості є відсутність суперечностей у розподілі сімейних ролей, що забезпечується здатністю партнерів вести діалог і досягати домовленостей щодо управління та розподілу ролей, зважаючи на завдання, які стоять перед родиною на певному етапі її життєвого циклу.

Оцінка конфліктності в сфері сімейно-рольової взаємодії залежить від того, наскільки рольова поведінка одного з партнерів відповідає його рольовим очікуванням як виконавця певної сімейної функції [19]. Окрім конфліктів, що виникають через рольову взаємодію, в сімейних стосунках можуть виникати й інші проблеми, зокрема щодо бюджету, виховання дітей, організації дозвілля, сексуального життя та інших аспектів.

Більшість причин подружніх конфліктів пов'язані з адаптаційним періодом у шлюбі, коли відбувається формування індивідуальних звичок і стилів спілкування, узгодження систем цінностей і вироблення спільної світоглядної позиції подружжя. Однією з головних причин конфліктів у молодих сім’ях є невідповідність між реальними ідеями про партнера та ідеалізованими уявленнями. Вступаючи в шлюб, люди часто сподіваються, що їхнє життя після цього стане кращим і цікавішим, а партнер зробить їх щасливими.

Кожен з партнерів може мати свої сподівання та прагнення щодо шлюбу, однак ці сподівання можуть бути перебільшеними або нереалістичними, тому важливо коригувати їх, погоджуючи між собою, при цьому партнери повинні усвідомлювати свою особисту відповідальність.

Такий підхід дозволяє звільнити подружні стосунки від ілюзорних уявлень і позбавити партнерів від непотрібного почуття провини через нездатність забезпечити якоюсь міфічне щастя для шлюбу. Це також допомагає перейти від ірраціональних уявлень (ідеалізованих поглядів на партнера) до практичного вирішення реальних проблем. На думку сімейних фахівців, показником ефективності сім’ї є не відсутність конфліктів або труднощів, а здатність сімейних механізмів забезпечити успішне вирішення суперечок і складних ситуацій . Конфлікти мають цінність, оскільки вони не дають системі застигнути, виступаючи стимулом до змін і викликом, який потребує креативного підходу.

Для вирішення конфліктів у подружжі важливо, щоб партнери прагнули конструктивно обговорювати розбіжності, активно слухали та розуміли одне одного, взаємно адаптувалися, що дозволяє знаходити нові способи вирішення суперечок і досягати згоди. Такий підхід створює умови для задоволення як індивідуальних, так і спільних потреб подружжя, розширює і збагачує їхнє світобачення, підвищує якість міжособистісних стосунків і сприяє формуванню суб'єктивного благополуччя партнерів.

Сімейна система на своєму шляху розвитку також піддається впливу зовнішніх стресових факторів. Ключовим аспектом благополуччя пари є те, як сім'я, як активний суб'єкт, реагує на складні життєві ситуації, що виникають внаслідок як внутрішніх, так і зовнішніх причин. Труднощі та кризи можуть бути інструментами для зміцнення сімейних зв'язків, а ефективність такого процесу залежить від того, наскільки здатні та готові члени сім'ї, передусім подружжя, знаходити способи вирішення проблем, які забезпечують збереження їхнього здоров'я та нормальне функціонування всієї сімейної системи.

У низці досліджень, присвячених подоланню стресу в родині, російські психологи виявили, що на початку стресової ситуації подружжя зазвичай використовує індивідуальні стратегії копінгу, після чого переходить до спільних зусиль (діадного копінгу), і тільки потім звертається за соціальною підтримкою.

Діадний копінг визначається як копінгові зусилля одного партнера, спрямовані на покращення його стану та поліпшення взаємодії між партнерами. Європейські дослідники, зокрема Г. Боденман, зазначають, що використання діадного копінгу має позитивний ефект не тільки для ефективного подолання труднощів та стресів у сім'ї, але й покращує якість подружніх стосунків [20], що є важливою умовою для досягнення суб'єктивного благополуччя партнерів. Неможливість справлятися зі стресом через адекватні стратегії і збалансовані копінг-зусилля може призвести до емоційного виснаження, що проявляється в стані емоційної перенапруги, спустошеності та вичерпаності емоційних ресурсів [15, с. 226].

Для запобігання виснаженню одного або обох партнерів та хворобливим реакціям дітей, які можуть бути основними ознаками неспроможності сімейної системи долати труднощі, подружжю необхідно навчитися виявляти своє стресове навантаження та стресові сигнали партнера. Вони повинні адекватно оцінювати індивідуальні й спільні ресурси для подолання складних ситуацій та правильно використовувати всі можливості індивідуального та спільного копінгу під час стресових моментів.

Оскільки сім'я стикається не лише з непередбачуваними труднощами, але й з багатьма прогнозованими кризами, такими як поява дітей або криза порожнього гнізда, подружжя може використовувати превентивний копінг, а також проактивні стратегії, спрямовані на планування та досягнення майбутніх цілей [12].

В умовах стресу людина проходить через низку копінгових процесів, які включають планування, превентивні дії та саморегуляцію для досягнення цілей, а також використання соціальних ресурсів для досягнення позитивного результату. Ефективне використання доступних ресурсів та накопичення їх для майбутнього дозволяє зберегти рівновагу, підвищуючи стійкість до стресу.

Важливо відзначити, що у процесі протистояння стресу значну роль відіграють не лише індивідуальні характеристики стійкості партнерів, а й їх здатність до синхронізації та узгоджених дій, а також функціонування сім'ї як єдиного організму. О. Кляпець зазначає, що криза долається успішно, коли сімейна система адаптується до нових завдань і переходить на вищий рівень функціонування, що супроводжується особистісним зростанням усіх членів родини [29, с. 91–92].

Подолання складних життєвих ситуацій зміцнює подружжя, сприяє вдячності один до одного, підвищує впевненість у союзі, відкриває нові можливості для пізнання кращих рис партнера і стає джерелом щастя для обох. щедрість та доброту, повагу та вимогливість.

Для успішної взаємодії в парі, яка дозволяє не лише вирішувати внутрішньоподружні конфлікти, але й знаходити оптимальні шляхи подолання життєвих труднощів, ключову роль відіграє якість їхнього спілкування. Це є необхідною умовою для формування суб’єктивного благополуччя обох партнерів. Високий рівень спілкування у подружжі базується на принципах гуманності — взаємному ставленні до партнера як до себе, що передбачає відкритість, інтимність, довіру, високу симпатію, конструктивність, рефлексивність, а також гнучкість і демократичний підхід у розподілі ролей у родині, а також емоційну та інструментальну підтримку.

В. Сисенко наголошує на важливості довірчого і щирого спілкування між партнерами, яке дозволяє звільнитися від соціальних масок і бути собою, що є певним «психоемоційним очищенням». Т. Титаренко і Т. Ларіна також акцентують на тому, що в сім’ї легше живеться тим, хто вміє спілкуватися, розуміти партнера, відчувати його емоційний стан і передбачати його реакції в конфліктних ситуаціях. Повне взаєморозуміння проявляється у здатності співчувати, розуміти емоції один одного, знати, що партнер любить і чого не любить, що хоче і що не хоче. Це взаєморозуміння можливе завдяки глибокій психологічній близькості, яка з часом стає основою для міцних та довгих стосунків у подружжі.

Важливість подружнього спілкування підкреслює В. Сисенко, зазначаючи, що у щасливих парах довірчо-дружнє спілкування поєднується з інтимно-любовними аспектами. Цей погляд підтримує С. Діденко, який, цитуючи В. Тарновського, наголошує на ролі сексуального аспекту у благополучних родинах, додаючи, що «симпатія душ без статевого потягу — це дружба, а не кохання» [13, с. 144]. Дослідження, проведені С. Голдом, Г. Лором, Р. Найбертом, М. Обозовим та К. Штарке, також підтверджують, що сімейне благополуччя на різних етапах життя залежить не лише від психологічної сумісності, а й від сексуальної гармонії між партнерами.

М. Обозов зазначає, що шлюб є психологічним союзом двох людей, які мають спільні ідеали та цінності, а також достатній рівень сексуальної сумісності для побудови спільного подружнього життя . Однією з основних причин незадоволення шлюбом є наявність сексуальних труднощів, які можуть призвести до психоемоційного дискомфорту і зниження інтимності у стосунках, що в свою чергу трансформує їх у дружні.

Зарубіжні дослідження підтверджують, що пари, які більше задоволені своїми стосунками, зберігають сексуальну та емоційну близькість, що позитивно впливає на їхнє соматичне та психологічне здоров’я, а також на загальну якість подружнього життя [22; 27].

Отже, інтимно-сексуальний аспект є важливою умовою для досягнення суб’єктивного благополуччя подружжя.

Зважаючи на те, що у структурі суб’єктивного благополуччя особистості важливу роль відіграє «позитивний афект», який передбачає домінування позитивних емоцій над негативними, очевидною є потреба заповнення сімейного простору позитивними почуттями через організацію якісного сімейного дозвілля. Дослідження Мічіганського університету показують, що дозвілля поза роботою є ключовим фактором загального благополуччя особистості. Вони стверджують, що спільне дозвілля має сильний зв'язок з щасливим шлюбом, особливо на етапах до народження дітей та після того, як діти виросли й покинули рідний дім.

Водночас, багато людей, активно залучених до професійної діяльності, не звертають увагу на збільшення тривалості робочого часу та на негативні наслідки такого перевантаження, такі як соматичні та психічні проблеми, скорочення часу, проведеного з дітьми і партнерами, а також погіршення міжособистісних стосунків у парі. Дослідження показують, що в сім’ях з дисгармонією позитивні акти взаємодії між подружжям значно рідші, ніж негативні, тоді як у стосунках з іншими людьми позитивних взаємодій більше, ніж з членами власної родини. К. Роджерс підкреслював, що спільне переживання радості у сім’ї сприяє зміцненню сімейних відносин .

Спільне дозвілля дозволяє партнерам проводити час разом на позитивному емоційному фоні, зміцнює сімейні зв'язки, надає новий позитивний досвід для батьків і дітей та дає можливість насичувати своє життя емоціями радості, що допомагає кожному члену сім’ї відчувати себе щасливим. Сімейні традиції спільного відпочинку створюють особливу емоційну атмосферу, яка сприяє формуванню здорового психологічного клімату в родині, наповнює її позитивними моментами та підвищує цінність сімейного союзу як простору та часу, що значно впливає на позитивний афект і загальне задоволення життям.

**Висновок до розділу І**

Отже, до основних факторів суб’єктивного благополуччя подружжя належать індивідуальне благополуччя кожного з партнерів, психофізіологічна сумісність, рівень їхньої адаптації до один одного та до спільного життя, якість спілкування, взаємодії та психологічного клімату в парі, синхронізація установок на близькі стосунки, узгодження дій у вирішенні конфліктів та стресових ситуацій, ефективність копінгу, а також спільне дозвілля, що включає приємні заняття та обмін позитивними емоціями, які сприяють зміцненню згуртованості подружжя.

Підсумовуючи, можна сказати, що суб’єктивне благополуччя шлюбних партнерів є комплексним і багатофакторним явищем, яке поєднує особистісне благополуччя кожного партнера та їхню здатність до ефективної взаємодії. Це дозволяє подружжю створювати умови для досягнення власного благополуччя та благополуччя партнера, сприяючи розвитку їхнього внутрішнього потенціалу, а також гармонійному функціонуванню сімейної системи, що є важливим для успішної соціалізації дітей та особистісного зростання подружжя.

Подальші дослідження можуть зосередитися на емпіричному вивченні суб’єктивного благополуччя в шлюбі, визначенні факторів його формування та дослідженні впливу копінгу подружжя на функціонування сімейної системи. Р. Левіс та Дж. Спенієр вказують, що висока якість шлюбу пов'язана з ефективним подружнім адаптуванням, належним спілкуванням партнерів, високим рівнем подружнього щастя, інтеграцією та загальним задоволенням від стосунків . Ю. Б. Альошина, досліджуючи подружні відносини, розглядає задоволеність шлюбом як суб'єктивну оцінку та ставлення подружжя до свого союзу . Згідно з визначенням У. Берра, успішність шлюбу оцінюється через те, наскільки досягаються цілі, поставлені його учасниками. М.С. Мацковський, розглядаючи успішність шлюбу, виділяє такі критерії: виконання соціальних і індивідуальних функцій, рівень задоволеності відносинами, стабільність шлюбу (суб'єктивна оцінка ймовірності розлучення) та вплив родини на розвиток особистості кожного члена . В.А. Сисенко визначає стійкість шлюбу як рівень ефективного функціонування сімейної структури . С. Торохтій оцінює якість подружніх відносин через призму психологічного здоров’я родини. О. Кляпець, розробляючи типологію родин, використовує критерій гармонійності, що характеризує душевне благополуччя членів родини та регулює їхню поведінку в спілкуванні та діяльності. Ю. В. Трофімова, підкреслюючи важливість узгодженості цінностей подружжя, підкреслює значення самоорганізації родини як системи. Теоретичний аналіз літератури щодо якості шлюбу дозволив сформулювати концепцію благополуччя шлюбно-сімейних відносин, яку ми розуміємо як досягнення інтеграції подружжя, що включає повний розвиток особистості обох партнерів і забезпечення їх суб'єктивного благополуччя.

**РОЗДІЛ ІІ. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ УЯВЛЕНЬ ПРО СІМЕЙНЕ ЖИТТЯ**

**2.1. Опис методів, технік та інструментів психологічного дослідження сімейних стосунків**

На початковому етапі дослідження ми визначили мету, яка була досягнута під час аналізу отриманих даних. Після цього був підібраний валідний психодіагностичний інструментарій та математичні методи для статистичного аналізу результатів.

Таким чином, наше дослідження спрямоване на вивчення та підтвердження важливості сімейного щастя як ключового чинника психологічного благополуччя особистості.

Для досягнення поставлених цілей нашого дослідження, ми організували емпіричну оцінку стану сімейних відносин у вибраній групі. Збір даних відбувався через інтернет - форми Google. Дослідженням було охоплено 48 осіб (24 сім’ї), віковий діапазон яких складав від 22 до 37 років.

Дослідження проводилось в чотири етапи.

*Підготовчий етап* включав визначення мети і завдань дослідження, вибір психодіагностичних методик, розробку анкет і опитувальників, а також організацію технічної бази для проведення опитування, зокрема створення Google Forms.

*Проведення дослідження* передбачало збір вибірки респондентів. Учасники були обрані серед клієнтів Тернопільського обласного центру соціально-психологічної допомоги «Родина». Респонденти добровільно погодилися взяти участь у дослідженні та надали відповіді на запитання анкет і опитувальників через платформу Google Forms. Важливим кроком було інформування респондентів про мету дослідження та умови участі.

*Аналіз даних* розпочався після збору відповідей, які були оброблені за допомогою статистичної програми – Excel. Було застосовано методи математичної статистики, зокрема описову статистику.

*Інтерпретація результатів та висновки* включала аналіз отриманих результатів та формулювання висновків і рекомендацій на основі отриманих даних. Наше дослідження спрямоване на вивчення та підтвердження важливості сімейного щастя як ключового чинника психологічного благополуччя особистості. Результати цього дослідження можуть бути корисними для розробки рекомендацій щодо покращення сімейних відносин та підвищення рівня психологічного благополуччя в суспільстві.

Для оцінки рівня задоволеності шлюбом та психологічного благополуччя використовувалися наступні психодіагностичні інструменти:

1. «Шкала психологічного благополуччя» Х. Ріфф (адаптація Н.Н. Лепешинського) – дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя за такими критеріями, як автономія, особистісний розвиток, само прийняття , позитивні взаємини, життєва мета і самостійність. Опитувальник складається з 84 тверджень, на які респонденти відповідають за шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 6 (повністю згоден).
2. «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) – використовується для вимірювання рівня задоволеності шлюбними відносинами. Опитувальник включає 24 запитання, які оцінюються за 5-бальною шкалою.
3. «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова) – методика, що допомагає виявити очікування та вимоги партнерів у шлюбі. Інструмент складається з 32 запитань, які оцінюються за шкалою від 1 до 5.
4. «Особливості спілкування між подружжям» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман та Е.М. Дубовська) – цей опитувальник вивчає аспекти комунікації між партнерами. Він складається з 20 запитань, що оцінюються за 7-бальною шкалою.
5. Опитувальник «Розподіл ролей в сім’ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман та Е.М. Дубовська) – дозволяє визначити, як подружжя розподіляє обов'язки та ролі в сім'ї. Опитувальник складається з 28 запитань, оцінюваних за шкалою від 1 до 5.

Результати дослідження представлено в наступному розділі та додатках.

**2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Щоб визначити рівень благополуччя сімей за кожною методикою, розглянемо результати дослідження за такими інструментами: «Шкала психологічного благополуччя» Х. Ріфф, «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), та «Особливості спілкування між подружжям» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська).

*«Шкала психологічного благополуччя» Х. Ріфф.* Шкала психологічного благополуччя Х. Ріфф оцінює благополуччя за шістьма критеріями: автономія, позитивні відносини, керування середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття. Оцінка проводиться за 6-бальною шкалою, де 1 – мінімальний рівень згоди, а 6 – максимальний.

Таблиця 2.1.

**Результати за методикою «Шкала психологічного благополуччя» Х. Ріфф**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Критерій** | **Мінімальний бал** | **Максимальний бал** | **Середній бал** |
| Автономія | 40 | 61 | 51 |
| Позитивні відносини | 35 | 57 | 48 |
| Керування середовищем | 39 | 65 | 52 |
| Особистісне зростання | 36 | 57 | 49 |
| Цілі в житті | 37 | 58 | 49 |
| Самоприйняття | 27 | 57 | 46 |
| Загальний індекс благополуччя | 260 | 317 | 295 |

Автономія варіює від 40 до 61 балів. Високий рівень автономії означає, що респонденти відчувають незалежність і здатність приймати власні рішення. Середній бал автономії – 51. Позитивні відносини варіюють від 35 до 57 балів. Високий рівень позитивних відносин означає, що респонденти мають підтримуючі та теплі взаємини з іншими. Середній бал – 48. Керування середовищем варіює від 39 до 65 балів. Високий рівень керування середовищем означає, що респонденти здатні ефективно керувати своєю життєвою ситуацією. Середній бал – 52. Особистісне зростання варіює від 36 до 57 балів. Високий рівень особистісного зростання означає, що респонденти відчувають прогрес і розвиток у своєму житті. Середній бал – 49. Цілі в житті варіюють від 37 до 58 балів. Високий рівень цілей у житті означає, що респонденти мають ясні цілі та сенс у житті. Середній бал – 49. Самоприйняття варіює від 27 до 57 балів. Високий рівень самоприйняття означає, що респонденти позитивно сприймають себе і свої якості. Середній бал – 46.

Загальний індекс благополуччя варіює від 260 до 317 балів. Середній індекс благополуччя складає 295 балів.

*Рис. 2.1. Результати за методикою «Шкала психологічного благополуччя»*

*Х. Ріфф*

Високий рівень благополуччя спостерігається у респондентів з індексом 300+ балів, яких понад 15 осіб. Середній рівень благополуччя мають респонденти з індексом 280-300 балів, що складає більшість. Низький рівень благополуччя спостерігається у респондентів з індексом нижче 280 балів, яких понад 10 осіб.

Таким чином, загальний рівень психологічного благополуччя респондентів варіюється від середнього до високого, з деякими відхиленнями у бік низького благополуччя. Більшість респондентів мають середній рівень благополуччя, що свідчить про стабільне, але не максимально задовільне благополуччя. Високий рівень благополуччя характерний лише для невеликої частини респондентів, тоді як більшість вказує на певні проблеми в сімейних відносинах, які потребують уваги та корекції. Респонденти з низькими балами потребують покращення в декількох сферах, особливо у самоприйнятті та позитивних відносинах.

*«Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)*

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом оцінює рівень задоволеності шлюбними відносинами за 5-бальною шкалою. Результати класифікуються наступним чином: абсолютно задоволений, скоріше задоволений, перехідний, скоріше незадоволений, абсолютно незадоволений.

*Рис.2.2 Результати за методикою «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)*

Жоден респондент не показав максимальної задоволеності шлюбом, що свідчить про відсутність респондентів, які повністю задоволені шлюбом.

Лише 2 респонденти (4% вибірки) мають високий рівень задоволеності шлюбом, що свідчить про незначну кількість сімей, які мають стабільні та гармонійні взаємини.

7 респондентів (14.5% вибірки) знаходяться у перехідному стані, що означає, що їх задоволеність шлюбом варіюється і може змінюватися в залежності від обставин.

14 респондентів (29% вибірки) мають тенденцію до незадоволеності шлюбом, що свідчить про наявність проблем у взаєминах, які потребують вирішення.

20 респондентів (41.5% вибірки) є незадоволеними шлюбом, що вказує на значну кількість сімей, які мають серйозні проблеми у взаєминах.

5 респондентів (10% вибірки) виявили абсолютну незадоволеність шлюбом, що свідчить про кризові стани у взаєминах, які потребують негайного втручання.

Більшість респондентів мають низький рівень задоволеності шлюбом. Лише невелика частина респондентів виявила високий рівень задоволеності, тоді як значна частина знаходиться у стані незадоволеності або переходу до незадоволеності. Ці результати свідчать про необхідність впровадження заходів для покращення шлюбних відносин, таких як сімейна терапія, консультування та програми підтримки подружніх пар.

*«Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова)*

Для аналізу благополуччя родини на основі результатів опитування за методикою «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), проведено інтерпретацію результатів, зосередившись на двох ключових аспектах: погодженість сімейних цінностей, рольова адекватність подружніх пар.

*Рис. 2.3. Відсотковий розподіл родин за рівнем погодженості та адекватності*

Аналіз відсоткового розподілу родин за рівнем погодженості та рольової адекватності виявляє кілька ключових тенденцій у сімейних відносинах, які мають значний вплив на стабільність і благополуччя сімей.

Перш за все, категорія з високою погодженістю сімейних цінностей, яка охоплює 31.25% всіх розглянутих пар, свідчить про наявність міцних взаємин з високим рівнем взаєморозуміння та згоди між партнерами. Такі пари, здебільшого, можуть розраховувати на стабільні та гармонійні стосунки. Натомість, найбільша частка пар (41.67%) попадає в категорію середньої погодженості, де рівень згоди між партнерами є достатнім для підтримки стосунків, але можливі періодичні непорозуміння, які вимагають додаткових зусиль для покращення взаємодії. Низька погодженість, яка складає 27.08%, вказує на серйозні розбіжності у сімейних цінностях та потенційні конфлікти, що можуть загрожувати стабільності стосунків.

Що стосується рольової адекватності, висока адекватність спостерігається у 25% пар, що вказує на здорові стосунки з добре узгодженими рольовими очікуваннями та домаганнями. Це сприяє психологічному комфорту та емоційній підтримці між партнерами. Однак, 37.5% пар падають у категорії середньої та низької рольової адекватності, що вказує на наявність невдоволення або навіть серйозних конфліктів у відносинах. Такі розбіжності можуть спричиняти напругу та потребують уваги та втручання, зокрема через сімейне консультування або терапію.

Ці дані підкреслюють важливість активної роботи над сімейними відносинами та необхідність підтримки з боку спеціалістів у цій сфері. Рекомендується, що пари з низьким рівнем погодженості або адекватності звернуться за професійною допомогою для вирішення своїх проблем та покращення якості взаємодії. Зосередження на розвитку навичок комунікації та вирішення конфліктів може бути корисним для усіх категорій пар, особливо для тих, хто виявляє середні або низькі показники у вказаних областях.

*«Особливості спілкування між подружжям» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовська)*

Методика «Особливості спілкування між подружжям» оцінює аспекти комунікації між партнерами за шістьма критеріями: довірливість спілкування, взаєморозуміння між подружжям, схожість в поглядах, загальні символи сім'ї, легкість спілкування, «психотерапевтичність» спілкування. Оцінка проводиться за 5-бальною шкалою, де 1 – мінімальний рівень згоди, а 5 – максимальний.

Таблиця 2.2

**Результати за методикою «Особливості спілкування між подружжям»**

**(Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Критерій** | **Мінімальний бал** | **Максимальний бал** | **Середній бал** |
| Довірливість спілкування | 2.8 | 3.5 | 3.1 |
| Взаєморозуміння між подружжям | 3.0 | 3.5 | 3.3 |
| Схожість в поглядах | 2.8 | 3.4 | 3.1 |
| Загальні символи сім'ї | 2.7 | 3.3 | 3.1 |
| Легкість спілкування | 2.9 | 3.2 | 3.0 |
| «Психотерапевтичність» | 2.9 | 3.2 | 3.0 |

Високий рівень довірливості означає, що респонденти відчувають відкритість та чесність у спілкуванні з партнером. Середній бал – 3.1, що свідчить про помірний рівень довірливості.

Високий рівень взаєморозуміння означає, що респонденти мають високий рівень емоційного та когнітивного розуміння з партнером. Середній бал – 3.3, що свідчить про високий рівень взаєморозуміння.

Високий рівень схожості в поглядах означає, що респонденти мають спільні цінності та погляди на життя. Середній бал – 3.1, що свідчить про помірний рівень схожості в поглядах.

Високий рівень загальних символів сім'ї означає, що респонденти мають спільні традиції та символи, які зміцнюють їх взаємини. Середній бал – 3.1, що свідчить про помірний рівень загальних символів.

Високий рівень легкості спілкування означає, що респонденти відчувають, що спілкування з партнером є легким і невимушеним. Середній бал – 3.0, що свідчить про помірний рівень легкості спілкування.

Високий рівень «психотерапевтичності» означає, що спілкування з партнером є підтримуючим і сприяє емоційному благополуччю. Середній бал – 3.0, що свідчить про помірний рівень «психотерапевтичності».

Результати показують, що більшість респондентів мають помірні очікування щодо різних аспектів шлюбного спілкування. Найвищий рівень спостерігається у сфері взаєморозуміння між подружжям, що свідчить про високий рівень емоційного та когнітивного розуміння між партнерами. Інші аспекти, такі як довірливість, схожість в поглядах, загальні символи сім'ї, легкість спілкування та «психотерапевтичність», мають середні показники. Це свідчить про те, що респонденти відчувають помірний рівень задоволеності у різних аспектах шлюбного спілкування.

*Рис. 2.4. Результати опитування «Особливості спілкування між подружжям» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська)*

Розпочнемо аналіз даних з найбільш виражених шкал. Однією з таких є «довірливість спілкування», за якою ми бачимо, що жінки більше довіряють своїм чоловікам, ніж чоловіки. Жінкам легше ділитися своїми почуттями, розповідати про події дня, що їх хвилює, або довіряти певні таємниці. Чоловіки, навпаки, більш стримані та частіше обирають не ділитися своїми переживаннями з дружинами. Співпадіння уявлень за цією шкалою спостерігається лише у 30% родин.

Достатньо вираженою є шкала «подібність у поглядах». Різниця між чоловіками та жінками несуттєва, що вказує на те, що подружжя має однакові погляди та думки щодо певних ситуацій та проблем. Схожі уявлення мають приблизно 68% молодих родин.

Отримані результати за шкалою «легкість спілкування» демонструють, що сім’ям легко налагоджувати між собою контакт, починати та закінчувати розмову, вільно почувати себе, спілкуючись один з одним. Важливо зазначити, що різниця між чоловіками та жінками не є суттєвою, і спільність спостерігається у 75% родин.

Результати за шкалою «взаєморозуміння» також високі, з несуттєвою різницею між статями. Це означає, що кожен з подружжя може приймати і не засуджувати погляди та поведінку іншого, навіть якщо вони не повністю відповідають його власним. Також їм не потрібно щось пояснювати чи виправдовуватися.

На відміну від попередніх, за шкалою «психотерапевтичне спілкування» спостерігаються певні відмінності між чоловіками та жінками. Жінки більше прагнуть до отримання підтримки та порад від партнера, частіше сприяють створенню комфортної та інтимної атмосфери в сім'ї. Схожість у поглядах за цією шкалою була виявлена лише у 30% молодих супружніх пар.

За шкалою «символи сім’ї» ми спостерігаємо майже однакову вираженість та спільність у думках у 75% родин. Це вказує на те, що родини мають «сімейну мову» — власні терміни, ласкаві прізвиська, звернення, сімейні традиції та обряди, які зрозумілі лише їм.

Отже, в цілому, можна стверджувати, що у молодих родин добре розвинені навички спілкування та міжособистісних відносин. Проте, спостерігаються певні труднощі у встановленні взаємної довіри та «психотерапевтичного» впливу спілкування. Тому ці особливості будуть враховані при розробці корекційно - розвиткової програми.

*Опитувальник «Розподіл ролей в сім’ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман та Е. М. Дубовська)*

Методика Опитувальник «Розподіл ролей в сім’ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман та Е. М. Дубовська) оцінює очікування та вимоги партнерів у шлюбі за сімома критеріями: інтимність, особистісна ідентифікація, домашні очікування, батьківство, соціальна активність, емоційна підтримка, привабливість. Оцінка проводиться за 5-бальною шкалою, де 1 – мінімальний рівень згоди, а 5 – максимальний.

Таблиця2. 3

**Результати за методикою Опитувальник «Розподіл ролей в сім’ї»**

**(Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман та Е.М. Дубовська)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Критерій** | **Мінімальний бал** | **Максимальний бал** | **Середній бал** |
| Інтимність | 3 | 9 | 5.1 |
| Особистісна ідентифікація | 3 | 9 | 6.0 |
| Домашні очікування | 3 | 9 | 6.2 |
| Батьківство | 3 | 9 | 5.5 |
| Соціальна активність | 3 | 9 | 5.5 |
| Емоційна підтримка | 3 | 9 | 5.6 |
| Привабливість | 3 | 9 | 5.7 |

Високий рівень інтимності означає, що респонденти очікують від шлюбу глибоких та емоційно насичених відносин. Середній бал інтимності – 5.1, що свідчить про помірний рівень очікувань щодо інтимності.

Високий рівень особистісної ідентифікації означає, що респонденти прагнуть зберігати свою індивідуальність у шлюбі. Середній бал – 6.0, що свідчить про високі очікування щодо особистісної ідентифікації.

Високий рівень домашніх очікувань означає, що респонденти мають чіткі очікування щодо розподілу домашніх обов'язків. Середній бал – 6.2, що свідчить про високі вимоги у цій сфері.

Високий рівень батьківства означає, що респонденти мають високі очікування щодо ролі батьківства у шлюбі. Середній бал – 5.5, що свідчить про помірні очікування щодо батьківства.

Високий рівень соціальної активності означає, що респонденти прагнуть до активної соціальної взаємодії у шлюбі. Середній бал – 5.5, що свідчить про помірні очікування щодо соціальної активності.

Високий рівень емоційної підтримки означає, що респонденти очікують значної емоційної підтримки від партнера. Середній бал – 5.6, що свідчить про високі вимоги до емоційної підтримки.

Високий рівень привабливості означає, що респонденти надають велике значення фізичній привабливості партнера. Середній бал – 5.7, що свідчить про високі очікування щодо привабливості.

Результати показують, що більшість респондентів мають високі або помірні очікування щодо різних аспектів шлюбних відносин. Найвищі очікування спостерігаються у сфері домашніх обов'язків та особистісної ідентифікації, тоді як інші аспекти, такі як інтимність, батьківство, соціальна активність, емоційна підтримка та привабливість, мають середні показники. Це свідчить про те, що респонденти очікують від шлюбу не тільки емоційного та фізичного задоволення, але й збереження своєї індивідуальності та чіткого розподілу ролей і обов'язків.

*Рис. 2.5. Результати опитувальника «Розподіл ролей в сім’ї»*

*(Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман та Е.М. Дубовська)*

За роллю, яка стосується виховання дітей, чоловіки та жінки мають подібні оцінки, що становлять відповідно 62.6% і 60.3%. Це вказує на те, що в більшості родин обов'язки щодо виховання дітей розподілені рівномірно між обома партнерами. Така рівність у розподілі обов'язків сприяє більш гармонійним відносинам у сім'ї та забезпечує всебічний розвиток дитини завдяки залученню обох батьків.

Роль, пов'язана з підтриманням емоційного клімату в родині, частіше виконується жінками (63.3%) порівняно з чоловіками (61.7%). Жінки традиційно вважаються відповідальними за створення комфортної емоційної атмосфери вдома, і ці результати підтверджують цей погляд. Жінки більше схильні до надання емоційної підтримки, розв'язання конфліктів та підтримання загального психологічного благополуччя сім'ї.

За матеріальне забезпечення сім'ї чоловіки і жінки мають майже однакові оцінки, що складають 61.7% і 60.0% відповідно. Це свідчить про спільний внесок обох партнерів у фінансове благополуччя родини. Така рівність у матеріальному забезпеченні може відображати сучасні тенденції, де обидва партнери часто працюють і спільно несуть фінансову відповідальність.

Показники за роллю організації дозвілля рівні для чоловіків і жінок (54.4%), що вказує на те, що обидва партнери однаково залучені в планування та проведення вільного часу. Це позитивно впливає на сімейну єдність та дозволяє всім членам родини брати участь у спільних заходах.

Жінки частіше беруть на себе роль господині (55.6%) порівняно з чоловіками (54.4%), що може відображати традиційні погляди на ведення домашнього господарства. Проте різниця не є значною, що свідчить про поступове зміщення традиційних ролей у напрямку більш рівномірного розподілу обов'язків.

Схожість оцінок між чоловіками і жінками за роллю сексуального партнера (54.4% і 55.6% відповідно) свідчить про узгодженість між партнерами в цьому аспекті. Це важливий фактор для підтримання емоційної близькості та гармонії в стосунках.

Подібні оцінки за роллю соціальної активності (53.3% для обох статей) показують, що чоловіки і жінки однаково беруть участь у соціальному житті, що може включати роботу, участь у громадських заходах та інших соціальних активностях.

Отже, розподіл ролей у родині є відносно збалансованим, але з деякими відмінностями у певних категоріях. Жінки трохи частіше виявляють відповідальність за емоційний клімат і ведення домашнього господарства, тоді як у матеріальному забезпеченні та соціальній активності ролі розподілені майже рівномірно. Ці результати вказують на важливість взаєморозуміння та спільних зусиль у підтриманні гармонії у родині. Позитивні показники по всіх категоріях свідчать про високий рівень комунікації та співпраці між партнерами, що є ключем до стабільності та благополуччя у родині.

**Висновок до розділу ІІ**

Висновки дослідження підтверджують, що сімейне щастя є важливим чинником психологічного благополуччя особистості. Дослідження виявило, що більшість респондентів мають середній рівень задоволеності шлюбом та психологічного благополуччя, що свідчить про наявність певних проблем у сімейних взаєминах. Високий рівень задоволеності шлюбом спостерігається лише у незначної кількості респондентів, що вказує на стабільні та гармонійні взаємини в окремих сім'ях.

Аналіз результатів показав, що найвищі бали за шкалою психологічного благополуччя Х. Ріффа були отримані за критеріями «особистісне зростання» та «керування середовищем», що свідчить про важливість цих аспектів у забезпеченні психологічного благополуччя. Найнижчі бали були отримані за критеріями «самоприйняття» та «позитивні відносини», що вказує на необхідність роботи над цими аспектами для покращення загального благополуччя.

Рольові очікування та домагання у шлюбі відіграють значну роль у стабільності та гармонії у сімейних відносинах. Висока погодженість сімейних цінностей та адекватність рольових очікувань сприяють стабільності та гармонії у сімейних відносинах. Низька погодженість сімейних цінностей та неадекватність рольових очікувань можуть призводити до конфліктів та негативно впливати на психологічне благополуччя.

Особливості спілкування між подружжям, такі як довірливість, легкість спілкування та «психотерапевтичність» спілкування, позитивно впливають на емоційний комфорт у шлюбі. Високий рівень взаєморозуміння між партнерами позитивно впливає на емоційний комфорт у шлюбі, що підтверджує важливість якісної комунікації у сімейних відносинах.

Розподіл ролей у сім'ї також відіграє важливу роль у забезпеченні гармонії у відносинах. Баланс у розподілі ролей, особливо у сферах батьківства, емоційної підтримки та матеріального забезпечення, сприяє гармонії у сімейних відносинах. Традиційний підхід до розподілу ролей, де жінки частіше беруть на себе роль господині, а чоловіки – роль матеріального забезпечення, поступово змінюється, що сприяє більш рівномірному розподілу обов'язків.

На основі отриманих результатів, можна рекомендувати впровадження програм сімейної терапії та консультування, які допоможуть подружжям вирішувати конфлікти та покращувати взаємини. Також важливо розвивати навички комунікації та вирішення конфліктів у подружжя для зміцнення емоційного зв'язку та підвищення довірливості спілкування. Підтримка та заохочення до самоприйняття та особистісного зростання є важливими компонентами психологічного благополуччя.

**РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОДРУЖНЬО - СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ**

**3.1. Розробка програми для підтримки та зміцнення сімейних відносин**

Основна мета психологічної допомоги сім'ї полягає в тому, щоб змінити відчуття безпорадності клієнтів на усвідомлення їх відповідальності за власну поведінку та сімейне життя, а також стимулювати прагнення самостійно управляти й контролювати ці процеси. Психологічне консультування сприяє тому, щоб клієнт виявив свої приховані резерви та ресурси для подолання складної ситуації. Усі запити клієнтів можна звести до чотирьох основних стратегій їхнього ставлення до проблеми:

* змінити ситуацію;
* змінити себе, щоб адаптуватися до ситуації;
* вийти з ситуації;
* знайти нові способи життя в цих умовах.

Інші запити, такі як «Я хочу, щоб він (вона, вони) змінився, і тоді мені буде краще», вважаються неефективними та потребують додаткового часу для уточнення.

Основним методом впливу в психологічному консультуванні є бесіда, спеціально організована психологом. Використовуються різноманітні вербальні техніки, що допомагають прояснити ситуацію клієнта, виявити його нереалізовані бажання, приховані емоції, а також неконструктивні уявлення про себе та оточуючих. Клієнту можуть бути запропоновані домашні завдання для освоєння ефективних способів спілкування, емоційного реагування та інших корисних навичок[30].

Під час сімейного консультування проводиться діагностика взаємин між членами родини. Один із етапів діагностики включає складання психограми подружніх відносин, що охоплює соціально-демографічні характеристики членів родини, кризові періоди розвитку, зони конфлікту через різницю поглядів на сімейне життя, міжособистісні відносини, стосунки з батьками, сексуальні дисгармонії та індивідуальні особливості партнерів. Іноді також проводиться збір інформації про родовід родини. Складання хронології сімейних подій допомагає з’ясувати взаємини між подружжям, їхніми батьками і дідами, що дозволяє побудувати міжпоколінну модель родини і зрозуміти, як сімейні традиції продовжують впливати на емоції, поведінку і мислення членів родини.

Консультування традиційно здійснюється при особистій зустрічі з клієнтом, але з розвитком комунікаційних технологій можливе використання дистанційних методів, таких як онлайн-спілкування або телефонні консультації. У великих містах доступні служби довіри, які можна використовувати через телефон.

Основних підходи, які застосовуються психологом:

1. Активне слухання та емоційна підтримка. Психолог створює безпечне і підтримуюче середовище для обговорення складних тем. Він активно слухає клієнтів, намагаючись зрозуміти їхні переживання, емоції та потреби, що дозволяє виразити невисловлені думки і почуття.

2. Психологічні техніки комунікації. Психолог навчає подружжя ефективним способам спілкування, зокрема технікам активного слухання, яскравому вираженню своїх думок і емоцій без звинувачень або агресії. Це допомагає уникати конфліктів і сприяє здоровій взаємодії.

3. Робота з конфліктами. Психолог допомагає сім'ї навчитися конструктивно вирішувати конфлікти, визначати джерела суперечок і знаходити взаємоприйнятні шляхи вирішення проблем. Важливим є також розвиток здатності до компромісів і взаємоповаги.

4. Психодіагностика. Для оцінки емоційного стану кожного члена сім'ї проводяться різні психодіагностичні методи, такі як анкети, тестування або бесіди. Це дозволяє виявити приховані проблеми, тривожні стани або невизначені емоційні блоки.

5.Психотерапевтичні методи. Використовуються техніки когнітивно-поведінкової терапії, що дозволяють змінити деструктивні думки й поведінку, а також допомагають подолати емоційні труднощі, які виникають в сім'ї.

6. Моделювання поведінки. Психолог може застосовувати техніки, спрямовані на навчання нових способів поведінки, таких як зняття стресу, управління емоціями або побудова більш гнучких моделей взаємодії.

7. Розвиток самоусвідомлення та емоційної інтелігенції. Психолог допомагає кожному з членів родини краще розуміти свої емоції, потреби та реакції, що дозволяє знизити рівень стресу і покращити стосунки між подружжям.

8. Техніки підтримки самооцінки та впевненості. Психолог працює над підвищенням самооцінки і впевненості в кожного з членів сім'ї, допомагаючи їм зрозуміти свою важливість в стосунках і впливати на благополуччя сім'ї.

9.Групове консультування. Якщо проблема торкається всіх членів родини, може бути проведено сімейне консультування, де кожен з учасників висловлює свої почуття і проблеми, а психолог допомагає знайти баланс і взаєморозуміння між усіма.

10. Навчання стратегіям подолання стресу (копінг-стратегії). Психолог вчить подружжя та сім'ю технікам зменшення стресу, таким як релаксація, медитація, фізичні вправи чи методи контролю емоцій.

Дослідження показують, що часто проблеми, пов’язані з іншими людьми, маскують особисті труднощі клієнта, які він не хоче або не може обговорювати. Саме ці особисті проблеми призводять до труднощів у міжособистісних відносинах, що, в свою чергу, стають причиною звернення до консультанта. Якщо клієнт приходить через проблеми у шлюбі, це часто вказує на наявність глибших особистих проблем, які виявляються в сфері, тісно пов’язаній із сімейними стосунками. Одним із важливих аспектів сімейної терапії є розуміння впливу батьківської родини на взаємодію партнерів у шлюбі [31].

Це уявлення базується на психоаналітичних концепціях, згідно з якими кожна людина, взаємодіючи з представниками протилежної статі, в тому числі в межах власного сімейного життя, прагне повторити моделі взаємодії, засвоєні в дитинстві в родині. При цьому бажання реалізувати «батьківські» моделі взаємодії часто є компенсаторним, тобто людина намагається отримати від партнера ту любов і визнання, яких їй бракувало в дитинстві, особливо від батька. [30]. Отже, багато ситуацій і способів взаємодії з партнером (включаючи конфлікти) не сприяють розвитку стосунків чи досягненню життєвих цілей, а часто є лише способом компенсувати дитячі труднощі та проблеми.

Звісно, погляди сучасних сімейних психологів значно ускладнилися і стали більш багатогранними порівняно з класичною психоаналітичною моделлю, включаючи такі аспекти, як розподіл влади серед членів родини, контекст задоволення потреб і таке інше. Таким чином, людина в своєму сімейному житті може не лише прагнути до уваги та любові від свого партнера, а й, наприклад, намагатися зайняти в родині позицію того члена батьківської родини, хто мав найбільшу владу і вплив. При цьому в сучасній сімейній терапії велике значення має нинішня родина клієнта, що може значно змінити його глибинні прагнення, посилюючи чи пом’якшуючи проблеми.

Ще один важливий аспект, пов'язаний з наведеними вище уявленнями, полягає в тому, що багато проблем і конфліктів у стосунках між партнерами є наслідком несвідомої боротьби за владу і вплив, а також конкуренції між чоловіком і жінкою. Для того щоб «перемогти» партнера, можуть використовуватися різні методи: відмови від сексуальних стосунків, щоб принизити партнера і показати йому власну перевагу, пізні приходи як доказ незалежності, а також дрібні обвинувачення і претензії, аби переконати партнера в його некомпетентності.

Допомогти клієнтам зрозуміти, як у їхніх сімейних відносинах проявляються моделі взаємодії, засвоєні в дитинстві, які нині ускладнюють створення зрілих і здорових стосунків, як з партнером, так і з власними дітьми. Аналіз цих неусвідомлених потреб і бажань дає змогу позбутися від них, «очищаючи» шлях для формування зрілих і адекватних відносин, що поступово розвиваються під час психотерапевтичної роботи.

Проблеми, пов’язані з розподілом влади у стосунках, можна розглядати безпосередньо, як це роблять багато авторів, вважаючи боротьбу за владу, визнання та вплив природним аспектом будь-яких взаємин. Проте результатом психотерапії не є остаточне вирішення цієї проблеми, що в принципі неможливо, а встановлення певного балансу між партнерами, при якому «виграші» та «програші» одного компенсуються чи врівноважуються результатами іншого. Такий підхід до подружніх стосунків, орієнтований лише на розподіл влади, є більш простим і, отже, доступнішим для застосування під час роботи з подружніми парами, що звертаються за консультацією.

Під час інтерпретації та аналізу таких конкурентних стосунків консультант може опиратися на моделі взаємодії, а відповідно й на зразки конкуренції, що існували в батьківських родинах кожного з партнерів. Іншим «джерелом» для тлумачення виникнення конкуренції є боротьба за владу між чоловіками і жінками як представниками різних статей [31]. Такий погляд є непродуктивним, оскільки не передбачає жодних можливостей для «примирення» між сторонами, що конфліктують. Чоловік і жінка, скільки б не працювали з ними, залишаються чоловіком і жінкою, і тверде визначення для кожного з них конкретних прав і обов’язків суперечить як психологічним принципам, так і здоровому глузду.

Таким чином, причиною звернення клієнта за консультацією є прагнення отримати від партнера ту любов, владу і підтримку, яких йому бракує в стосунках, і яких він не може досягти самостійно. Іншими словами, в рамках консультування розглядаються й обговорюються лише ті проблеми, які сам клієнт вважає важливими, оскільки саме вони є реальністю його подружніх стосунків, що сприймаються як тривожні й проблемні.

**3.2. Методичні рекомендації щодо покращення рівня задоволеності шлюбом**

Традиційно в психології під особистісною кризою розуміють афективну реакцію на ситуації або умови життя, які потребують зміни способу буття людини – життєвого стилю, способу мислення, системи цінностей, ставлення до себе та навколишнього світу [41]. Однією з ключових областей роботи психолога є консультування подружніх пар, які стикаються з проблемами та конфліктами у своїх сімейних відносинах. Психолог-консультант має обов’язково створити атмосферу довіри та доброзичливості, що дозволяє клієнтам відкрито ділитися своїми переживаннями. Він зобов'язаний зберігати конфіденційність, поважати індивідуальність кожного клієнта, ставитися до його проблем із розумінням, уникати суб'єктивних оцінок і не застосовувати пряме виховне втручання у [32].

У науковій літературі наведена наступна схема роботи психолога-консультанта з подружжям:

1. Визначити причини бажання зберегти шлюб у кожного з подружжя.

2. Створити умови для того, щоб кожен з партнерів зміг висловити своє бачення ситуації.

3. Розвинути позитивне ставлення подружжя до партнера в рамках терапії.

4. Оцінити основні характеристики подружніх відносин та дізнатися історію шлюбу.

5. Сформувати уявлення про позитивні і негативні риси характеру кожного з подружжя.

6. Оцінити рівень емпатії та співчуття подружжя до партнера.

7. Зібрати інформацію про фактори, що призводять до конфліктів у відносинах.

8. Визначити модель взаємодії та стиль взаємин між подружжям.

9. Проінформувати пару про важливість концентрації уваги на поточному етапі їхніх стосунків і на майбутньому розвитку відносин під час консультування.

До методів психосоціальної роботи належать різні види тренінгів комунікативних навичок, ділові ігри, ігротерапевтичні техніки для корекції емоційно-вольових та комунікативних відносин, а також соціодрама і психодрама. Ці методи сприяють рефлексії та колективному відпрацюванню соціальних ролей і емоційних станів учасників [33].

Комунікативний тренінг, як форма психологічного впливу, зосереджений на розвитку соціальних установок, розуміння і навичок міжособистісної комунікації. Під час такого тренінгу формуються комунікативні навички, що допомагають у встановленні зв'язків, вираженні потреб, досягненні взаєморозуміння та побудові здорових відносин. Крім того, він сприяє поліпшенню навичок налагодження довірчих стосунків із партнером, зміні сприйняття партнера, подоланню страху щодо інтимних тем, а також ефективному відстоюванню власних інтересів.

Ігротерапія (або ігрова терапія) — це метод психологічної корекції емоційних і поведінкових порушень через гру. Люди, незалежно від віку, мають потребу в грі та здатні активно включатися в цей процес. Ігрова терапія, як психотерапевтичний інструмент, має значний вплив на розвиток особистості. Вона використовується в груповій психотерапії та соціально-психологічних тренінгах, включаючи спеціальні вправи для розвитку невербальної комунікації, розігрування ситуацій тощо. Гра покращує відносини між учасниками, підвищує самооцінку, знижує напругу та тривогу, даючи можливість перевірити себе в різних ситуаціях без ризику соціальних наслідків.

Соціодрама є частиною рольових ігор, на відміну від психодрами, оскільки вона фокусується не лише на індивідуальних проблемах, а на соціальних питаннях, що стосуються великої групи людей або певної культури. Соціодрама спрямована на розкриття колективних конфліктів, відносин між різними соціальними групами, а також на дослідження досвіду, переживань і проблем, пов’язаних з соціокультурними особливостями.

Дані рекомендації, включають основні вимоги до комунікації між шлюбними партнерами, а також спрямовані на оптимізацію подружніх взаємин у сім’ї:

1. Не варто обговорювати сімейні проблеми в присутності сторонніх осіб.

2. Не дозволяйте нікому ображати вашого партнера, захищайте його репутацію.

3.Піклуйтеся про гідність одне одного і уникайте розповідей про сімейні конфлікти.

4. Підтримуйте точку зору та інтереси партнера під час суперечок з родичами та друзями.

5. Обговорюйте помилки та недоліки під час спілкування наодинці з партнером, критикуйте його спокійно, надаючи можливість висловитися кожному до кінця.

6. Не бійтеся виражати свою любов і повагу до партнера на публіці, але з дотриманням межі.

7. Уміння прощати є важливим – забувайте про неприємне, якщо партнер визнав свою провину і попросив вибачення.

8. Не допускайте сторонніх осіб до з’ясування стосунків у сім’ї.

9. Вмійте розуміти настрій і втому партнера, щоб своєчасно пом’якшити негативні емоції.

10. Спокійно ставтесь до відносин партнера з друзями та родичами, прагніть знайти спільну мову з його близькими.

11. Проявляйте зацікавленість у справах вашого партнера.

12. Призвичаєтесь до стилю життя одне одного, поважайте звички, роботу та бажання партнера.

13. Під час вирішення спільних завдань намагайтеся діяти разом з партнером, а не замість нього.

14. Завжди будьте готові підтримати партнера, заспокоїти його та допомогти зняти психічне напруження.

15. Створюйте позитивну атмосферу в родині, знаходьте радість і задоволення в маленьких речах.

16. Беріть на себе відповідальність не тільки за своє життя, а й за подружнє.

17. Вмійте розуміти та передбачати бажання і потреби одне одного.

18. Спілкуйтеся більше, діліться своїми думками та бажаннями з партнерами щодо різних ситуацій.

19. Радьтесь з партнером про важливі справи, висловлюйте свої пропозиції лише після обговорення.

20. Виражайте своє незадоволення чи претензії тактовно і делікатно.

21. Поважайте звички партнера, враховуйте його думку та пам’ятайте, що у шлюбі кожен має рівні права.

22. Сприяйте ентузіазму партнера, частіше говоріть про його переваги і підкреслюйте його значущість.

23. Не намагайтесь змінити партнера під свої очікування, не пригнічуйте його волю.

24. Не бійтеся труднощів – спільне подолання складних ситуацій дозволить краще пізнати одне одного.

25. Частіше даруйте один одному знаки уваги та поваги.

26. Ставте питання, а не вимагайте, пам’ятайте, що партнер має рівні права з вами.

27. Не маніпулюйте партнером для досягнення своїх цілей, а працюйте разом на взаємодії.

28. Постійно вивчайте партнера, дізнавайтеся про його інтереси та вподобання.

29. Вчіться слухати і розуміти одне одного.

30. Уникайте принижувати партнера, особливо коли критикуєте його [32].

Таким чином, аналізуючи наведену інформацію, варто підкреслити, що для запобігання конфліктам фахівці пропонують подружжю поради, що ґрунтуються на психологічних принципах. Рекомендації, які охоплюють ключові вимоги до спілкування в шлюбі та ефективного розв'язання конфліктів, є оптимальними методами гармонізації відносин у молодій подружній парі.

**Висновок до розділу ІІІ**

В ході дослідження психологічних аспектів подружньо-сімейних відносин було розроблено програми та методичні рекомендації, які спрямовані на підтримку та зміцнення сімейних стосунків. Програма підтримки сімейних відносин включає заходи, спрямовані на покращення комунікації між подружжям, вирішення конфліктів, розвиток емпатії та взаєморозуміння. Вона враховує важливість емоційної підтримки, взаємоповаги та здатності до конструктивного вирішення труднощів, що виникають у сімейному житті.

Методичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності шлюбом акцентують увагу на створенні здорових умов для розвитку партнерських відносин, сприянні розвитку емоційного інтелекту, а також підвищенні рівня довіри та підтримки між подружжям. Це включає як індивідуальні, так і парні психотерапевтичні методи, спрямовані на збереження гармонії та емоційного балансу в шлюбі.

Отже, запропоновані програми та рекомендації можуть стати ефективними інструментами для подружжя, які прагнуть до зміцнення своїх стосунків, досягнення емоційного благополуччя та розвитку здорових сімейних відносин. Урахування психологічних аспектів взаємодії між партнерами є важливим кроком для покращення якості шлюбного життя та загального психоемоційного благополуччя особистості.

**РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ**

**4.1. Система охорони праці в Україні**

Система охорони праці в Україні ґрунтується на законодавчих актах та нормативно-правових документах, які регламентують умови праці і гарантують безпеку та здоров'я працівників. Основні нормативно-правові акти включають:

Конституція України: Визначає основні принципи прав працівників, зокрема право на безпеку та охорону здоров'я на робочому місці.

Закон України "Про охорону праці". Цей закон встановлює основні принципи і вимоги до охорони праці, визначає права і обов'язки працівників та роботодавців, процедури оцінки ризиків, а також організацію навчання і підготовки працівників з питань охорони праці.

Кодекс законів про працю України містить положення, що стосуються охорони праці, прав працівників на безпеку та охорону здоров'я, організації робочого часу та відпочинку, оплату праці та відшкодування шкоди.

Нормативно-правові акти Міністерства соціальної політики та інших відповідних органів містять детальні вимоги та стандарти безпеки і здоров'я працівників в різних сферах і професіях. Вони регулюють вимоги до обладнання, засобів індивідуального захисту, організації робочих місць та процедур безпеки [39].

Основні принципи системи охорони праці в Україні включають:

* охорона праці орієнтована на запобігання виникненню ризиків та проблем на робочому місці через вжиття необхідних заходів та дотримання нормативних вимог;
* кожна зі сторін (працівник, роботодавець, органи державного нагляду) несе відповідальність за дотримання вимог охорони праці та забезпечення безпеки на робочому місці;
* принцип залучення працівників до процесу прийняття рішень та реалізації заходів з охорони праці, що включає право на отримання інформації, навчання та участь у комітетах з охорони праці;
* законодавчі та нормативно-правові акти встановлюють стандарти та вимоги щодо безпеки та здоров'я працівників, які включаються у процеси планування, оцінки ризиків, організації робочих місць та надання інструкцій працівникам;
* роботодавці зобов'язані забезпечити належне навчання працівників з охорони праці, що включає навички безпеки, використання засобів індивідуального захисту, процедури евакуації та дії в надзвичайних ситуаціях;
* система охорони праці передбачає медичний контроль за здоров'ям працівників, включаючи періодичні медичні огляди, виявлення професійних захворювань та запобігання їм;
* державні органи здійснюють інспекції та контроль за дотриманням вимог охорони праці, що включає планові перевірки, розслідування нещасних випадків і накладення санкцій у разі порушень;
* профспілки мають право брати участь у вирішенні питань охорони праці, захищати права та інтереси працівників і сприяти створенню безпечних умов праці.

В Україні функціонує система охорони праці, яка спрямована на забезпечення безпеки і здоров'я працівників. Дотримання її вимог є обов'язковим як для роботодавців, так і для працівників, з метою попередження нещасних випадків та професійних хвороб.

**4.2 Основи охорони праці практикуючого психолога**

Охорона праці психолога охоплює низку заходів, спрямованих на забезпечення безпеки та здоров'я спеціаліста під час виконання його професійних обов'язків. Оскільки психолог працює з людьми та взаємодіє з психічними процесами, його діяльність має свої особливості, що вимагає додаткових заходів охорони праці.

Психолог має бути обізнаний з потенційними психологічними ризиками, що виникають у процесі його роботи, та вживати необхідних заходів для їх попередження. Це може включати створення психологічно безпечного середовища для клієнтів, дотримання етичних норм у роботі, а також уникання емоційного вигорання та стресу [37].

Психолог повинен працювати в умовах комфорту та безпеки, що включає належне облаштування робочого простору, раціональну організацію робочого місця, застосування ергономічних принципів і дотримання правил безпеки.

Психолог має постійно вдосконалювати свої професійні навички та знання, що передбачає участь у навчальних програмах, тренінгах, конференціях, а також регулярну самоосвіту.

Психолог повинен мати навички самозахисту при роботі з важкими ситуаціями та клієнтами. Це може включати застосування методів дистанціювання, психологічних стратегій саморегуляції, а також звернення за допомогою до колег або супервізора за необхідності. Важливо також мати способи відновлення психологічного стану після складних ситуацій, наприклад, через релаксаційні практики, фізичну активність або хобі.

Психолог має здійснювати оцінку ризиків, що виникають у процесі його професійної діяльності, та вживати заходів для їх попередження або зменшення. Це може передбачати аналіз можливих загроз, розробку і впровадження планів дій на випадок надзвичайних ситуацій, а також моніторинг дотримання норм і правил безпеки [39].

Для забезпечення ефективної охорони праці психолога рекомендується:

* провести оцінку ризиків, пов'язаних з професійною діяльністю психолога. Визначити потенційні небезпеки, такі як ризик стресу, емоційного вигорання, психологічних травм або порушення конфіденційності даних. Це допоможе визначити ключові аспекти, на які слід звернути увагу в процесі охорони праці;
* на основі оцінки ризиків розробити план заходів з охорони праці, який може включати встановлення процедур конфіденційності даних, створення безпечного та комфортного робочого середовища, впровадження програм психологічної підтримки та регулярну оцінку ризиків;
* психолог повинен мати необхідні ресурси для безпечної роботи, включаючи належно оснащене робоче місце, необхідне обладнання, доступ до поміркованих робочих годин та можливість отримати психологічну підтримку;
* організувати навчальні програми та тренінги для психологів з питань охорони праці, щоб надати їм знання та навички з ідентифікації ризиків, управління стресом, психологічного самозахисту та професійного розвитку;
* забезпечити психологів доступом до супервізії, консультацій та інших форм підтримки. Важливо, щоб психологи могли звертатися до спеціалістів за консультаціями, отримувати підтримку в складних ситуаціях та мати можливість висловлювати свої емоції.
* психологи повинні дотримуватися режиму роботи, що дозволяє підтримувати баланс між професійною діяльністю та відпочинком. Регулярні перерви та відпустки допомагають уникнути перевантаження і відновлювати енергію;
* психолог має дотримуватися етичних принципів у своїй роботі, зокрема забезпечувати конфіденційність, поважати права та гідність клієнтів, уникати конфлікту інтересів і взаємодіяти з колегами етично;
* психолог повинен уміти розпізнавати ознаки стресу та вживати заходів для його подолання, таких як практики релаксації, фізичні вправи, ведення щоденника або звернення до професійних консультантів за необхідності.

Охорона праці психолога включає систематичний підхід до забезпечення безпеки та добробуту спеціаліста під час виконання професійних обов'язків. Це є важливим аспектом діяльності психолога, який сприяє збереженню його фізичного та психічного здоров'я, а також забезпечує якісну психологічну підтримку клієнтам. Дотримання принципів охорони праці допомагає уникнути професійного вигорання, зменшує ризики психологічного травмування та зберігає високий рівень надання послуг.

Охорона праці психолога є взаємопов'язаним процесом, який потребує постійного оновлення та удосконалення. Психологи повинні бути ознайомлені з актуальними нормативно-правовими актами і рекомендаціями щодо охорони праці, а також слідкувати за новими дослідженнями та розробками в області психологічного благополуччя і безпеки праці.

Невід'ємною складовою охорони праці психолога є постійне самовдосконалення та професійний розвиток. Психологи повинні усвідомлювати свої професійні обов'язки, етичні норми та стандарти, а також вміти адаптувати їх до конкретних ситуацій.

Загалом, охорона праці психолога є важливим аспектом його професійної діяльності, який забезпечує безпеку, здоров'я та ефективність роботи.

Періодичні огляди та оцінки робочих умов. Регулярно оцінюйте робоче середовище психолога, виявляйте потенційні ризики та вживайте заходів для їх попередження. Оглядайте робоче місце, оснащення, освітлення, вентиляцію та інші аспекти, щоб гарантувати безпеку та комфорт працівника [38].

Розробка протоколів безпеки. Розробіть протоколи та процедури, що описують правила безпеки та профілактичні заходи для психологічної практики. Це може включати правила щодо конфіденційності, взаємодії з клієнтами, управління стресом та дії в екстрених ситуаціях.

Надання необхідного навчання. Забезпечте психолога належним навчанням з охорони праці, яке включає основні принципи безпеки, управління стресом, розпізнавання психологічних ризиків та ефективні методи психологічного самозахисту.

Запровадження системи зворотного зв'язку. Створіть механізми для отримання зворотного зв'язку від психологів щодо умов праці, проблем безпеки та пропозицій щодо покращення. Активна комунікація і відкритий діалог допомагають виявляти проблеми та знаходити шляхи їх вирішення.

Психологічна підтримка та супервізія . Забезпечте психологам доступ до психологічної підтримки та супервізії. Регулярні консультації та спілкування з колегами або професійними консультантами можуть допомогти психологам управляти стресом, обговорювати складні випадки та розвивати свої професійні навички.

Підтримка робочої культури та командної співпраці. Створіть сприятливу робочу атмосферу, де психологи відчувають підтримку, можуть взаємодіяти з колегами і обговорювати труднощі своєї роботи. Залучайте їх до прийняття рішень та спільної розробки покращень у сфері охорони праці [39].

Охорона праці психолога є важливою складовою його професійної діяльності та має безпосередній вплив на якість надання психологічної допомоги клієнтам. Ось деякі додаткові кроки для забезпечення охорони праці психолога:

Створіть можливості для психологів отримувати професійну підтримку та навчання. Це може включати участь у конференціях, семінарах, навчальних програмах та постійному професійному розвитку. Доступ до сучасних досліджень та методик сприяє підвищенню якості психологічної практики.

Розробіть стратегії управління конфліктами, які допоможуть психологам ефективно вирішувати конфліктні ситуації, що можуть виникати в робочому середовищі. Це може включати навчання навичкам комунікації, методам вирішення конфліктів та співпраці з колегами для підтримки позитивного та конструктивного робочого клімату [34].

Розробіть та дотримуйтесь політики, яка забороняє дискримінацію, знущання та насильство на робочому місці. Забезпечте процедури для розгляду скарг і вживайте необхідні заходи для гарантування безпеки та захисту психологів від будь-яких форм негативного впливу.

Забезпечте високий рівень конфіденційності та приватності для психологів і їх клієнтів. Встановіть процедури та технології для захисту конфіденційної інформації та дотримання етичних стандартів.

Загалом, охорона праці психолога вимагає комплексного підходу, що включає організаційні заходи, професійний розвиток, підтримку колег, оцінку результатів та реагування на потенційні ризики. Це сприяє забезпеченню безпеки, благополуччя та якості психологічної практики.

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

У ході дослідження було встановлено, що сімейне щастя є суттєвим елементом психологічного благополуччя людини, оскільки стабільні та гармонійні стосунки в родині позитивно впливають на емоційний стан, психічне здоров'я і загальний рівень задоволеності життям. Відсутність конфліктів, взаєморозуміння та підтримка в сім'ї сприяють розвитку самоцінності, знижують стрес та тривожність.

Було виявлено, що основними чинниками, які впливають на рівень сімейного щастя, є емоційна близькість, взаємоповага, довіра, комунікативні навички, готовність до вирішення конфліктів і здатність до компромісу. Психологічна підтримка партнера, розвиток емпатії та спільне подолання труднощів також відіграють важливу роль у зміцненні сімейних стосунків.

На основі отриманих результатів розроблено методичні рекомендації, які допоможуть подружнім парам зміцнити свої стосунки. Це включає розвиток комунікативних навичок, застосування психотерапевтичних методів для покращення емоційної близькості та виконання вправ для зниження стресу і конфліктів.

Також було запропоновано програму підтримки та зміцнення сімейних відносин, яка передбачає поетапне впровадження технік емоційної підтримки, активного слухання, розвитку співпереживання та управління конфліктами. Враховано важливість конструктивного вирішення суперечок і здатність партнерів створювати здорову емоційну атмосферу в родині.

Отже, результати дослідження підтверджують, що забезпечення сімейного щастя є важливим чинником психологічного благополуччя особистості. Рекомендується приділяти увагу емоційній підтримці та розвитку взаєморозуміння в шлюбних стосунках, оскільки це має позитивний вплив на психічне здоров'я, рівень стресу та тривожності у партнерів.

Таким чином, впровадження психологічних методів і програм підтримки сімейних відносин є важливим кроком до підвищення рівня психологічного благополуччя та покращення якості подружнього життя. Розподіл ролей у родині є досить збалансованим, хоча з деякими відмінностями в окремих сферах. Кореляційний аналіз виявив прямий пропорційний зв’язок між рівнем щастя та задоволеністю шлюбом з одного боку та соціально-психологічними факторами з іншого. Жінки трохи частіше беруть на себе відповідальність за емоційний клімат та ведення домашнього господарства, тоді як в питаннях матеріального забезпечення та соціальної активності ролі розподілені майже рівномірно.

Ці результати підкреслюють важливість взаєморозуміння та спільних зусиль для підтримки гармонії в родині. Позитивні показники в усіх категоріях свідчать про високий рівень комунікації та співпраці між партнерами, що є основою стабільності та благополуччя в родині.

У щасливих родинах виростають діти, які мають високу впевненість у собі та відчувають радість, здатні розрізняти добро і зло, а також мають міцні моральні принципи, необхідні для розвитку суспільства. Сім’я – це початок нового життя, продовження славного роду та вшанування традицій. Гармонійна родина є найважливішою цінністю, що робить життя кожної людини щасливим, повним і змістовним. Експерти визначають сім’ю як справжню школу людських відносин, у якій особистість зростає, розвивається та вдосконалюється.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномена суб’єктивне благополуччя та особливості його вимірювання. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. Вип. 11. С. 10–17.
2. Абрамюк О.О. Роль проактивного допінгу шлюбних партнерів у структурі копінгу подружжя. Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. Класичного приватного університету. 2019. Вип. 3. С. 5–11.
3. Аршава І.Ф. Суб’єктивне благополуччя та його індивідуальнопсихологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. Дніпропетровськ, 2012. Вип. 18, Т. 20, №9/1. С. 3-10.
4. Бондар Л. В. Філософія щастя: ціннісно-праксеологічний аспект : дис. канд. філос. наук : спец. 09.00.03 - соціальна філософія та філософія історії / Лілія Василівна Бондар. Одеса, 2012. 186 с.
5. Бубняк С. М. Теоретична інтерпретація концепту «соціальне самопочуття» в соціогуманітарних науках. Перспективи. Соціально-політичний журнал. Одеса, 2015. № 3 (65). С. 35–39.
6. Булах І. С., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: Нілан, 2014. 484 c.
7. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості / Цінності освіти і виховання : наук.-метод. зб. / [за заг. ред. О. В. Сухомлинської] ; АПН України. К., 2017. С. 27–31.
8. Василь Вишньовський, Ольга Гандзюк. Гендерні особливості кризи ранньої дорослості. Збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції. «Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації». Тернопіль. ФОП Паляниця В.А. С. 119-121.
9. Вишньовський В.В., Черній Т.В. Формування свідомого батьківства як особистісної стратегії в юнацькому віці. / *Матеріали ⅩⅡ Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів* «Актуальні задачі сучасних технологій», 6-7 грудня 2023 року. Тернопіль. : ФОП Паляниця В.А., 2023. С. 324–325.
10. Вишньовський В.В., Куца С.В. Формування психологічної готовності жінки до материнства. / *Збірник тез доповідей Ⅴ Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів* «Актуальні задачі сучасних технологій», 17-18 листопада 2016 року. Тернопіль. : ТНТУ, 2016. Том Ⅱ. С. 301–302.
11. Діденко С.В., Козлова О.С. Психологія сексуальності : підручник. Київ : Академвидав, 2009. 304с.
12. Добко Т. Д. Щастя і відношення людської особи до добра. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Філософія. Політологія. 2014. № 3. С. 14-17.
13. Дяченко М. В. Людина, сенс її буття та проблема щастя (світоглядні ідеї у філософії Б. Паскаля та Ж. О. Ламетрі). Культура України : зб. наук. пр. Харків, 2010. № 29. C. 67-76.
14. Казміренко Л.І. Про парадигму судової психології та її місце в системі кримінального судочинства сучасної України // Українське правосуддя: здобутки та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Чернівці, 16 травня 2008 р.). – Чернівці, 2008. – С. 335-344
15. Каменщук Т.. Психологічне благополуччя як індикатор позитивного функціонування особистості. Grail of Science, 2022, (14-15), 561–564. [Електронний ресурс]. URL: [https://doi.org/10.36074/grail-of-science.](https://doi.org/10.36074/grail-of-science.%20%20%20%20%20%20%20)  (дата звернення 23.11.2024 р.)
16. Киричук О.О. Успішність сучасної молоді у діапазоні її психологічного благополуччя. Традиції та новації у сфері педагогіки та психології : мат. міжнарод. наук.-практ. конф. Київ : Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2019, 125-126.
17. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім’ї: навч. посіб: у 3 кн. Київ: Главник, 2006. Кн. 1. 128 с.
18. Климчук В. О. Сучасне психологічне консультування та психотерапія: дискурс соціального конструкціонізму. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 2. С. 63–68.
19. Кляпець О.Я. Роль життєвих завдань особистості в її сімейній самореалізації. Наукові студії із соціальної та політичної психології : збірник статей. Київ : АПН України Інститут соціальної та політичної психології, 2008. № 21 (24). С. 86–95.
20. Кокун О. М. Психофізіологія людини в сучасному вимірі. Психологія і особистість. 2014. № 1. С. 201-203. [Електронний ресурс]. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2012_1_18> (дата звернення 23.11.2024 р.)
21. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
22. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В. Особливості застосування судово-психологічної експертизи у судочинстві. Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. / упоряд. Р. В. Павелків та ін. Рівне: РДГУ, 2018. Вип. 10. С. 100–106.
23. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Практикум психологічного консультування в юридичній сфері: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 320 с.
24. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / Людмила Іванів-на Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
25. Пілецька Л.С. Емоційне вигорання в сім’ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. Володимира Даля. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 2. С. 224–231.
26. Роджерс, К. Шлюб і його альтернативи. Позитивна психологія сімейних відносин ; пер. з англ. Е. Г. Разановой. К., 2006. 320 с. (Сучасна психологія).
27. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2013. (2-е вид.). 362 с. (у 2-х т.). Т. 2. C. 156–159.
28. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
29. Ушакова І.М. Психологія сім’ї : конспект лекцій. Харків : Національний університет цивільного захисту України, 2017. 83 с.
30. Хлопоніна Н.Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. Дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Ін-т соц. Та політ. психології АПН України. Київ, 2007. 34 с.
31. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning. Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping. Washington: DC : American Psychological Association, 2005. Pp. 33–49.
32. Helliwell J. How’s life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. Economic Modelling. 2003. No. 20. Pp. 331–360.
33. Kamp Dush C.M., Amato P.R. Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. Journal of Social and Personal Relationships. 2005. No. 22. Pp. 607–627.
34. Mikucka M. The life satisfaction advantage of being married and gender specialization. Journal of Marriage and Family. 2016. No. 78. Pp. 759–779.
35. Nelson-Coffey, S. K. Married with children: The science of well-being in marriage and family life. / In E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Eds.). Handbook of well-being. Salt Lake City. UT: DEF Publishers, 2018. DOI: nobascholar.com.
36. OECD Guidelines on Measuring Subjective Wellbeing. Organization for Economic Co-operation and Development (OECD). Paris : OECD Publishing, 2013. 265 p.
37. Stutzer A., Frey B.S. Does marriage make people happy, or do happy people get married? Journal of Socio-Economics. 2006. No. 35. Pp. 326–347.
38. Umberson D., Crosnoe R., Reczek C. Social relationships and health behavior across the life course. Annual Review of Sociology. 2010. No. 36. Pp. 139–157.
39. Waite L. J., Gallagher M. The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially. New York : Broadway Books, 2002. 261 p.
40. Yang F., Helgason A.R., Sigfusdottir I.D., Kristjansson A.L. Electronic screen use and mental well-being of 10–12-year-old children Eur. J. Pub. Health, 23 (2017), pp. 492-498.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

Результати опитування «Шкала психологічного благополуччя» Х. Ріфф

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ID | Вік | Стать | Автономія | Позитивні відносини | Керування середовищем | Особистісне зростання | Цілі в житті | Самоприйняття | Загальний індекс благополуччя |
| 1 | 34 | Ж | 60 | 48 | 49 | 36 | 44 | 54 | 291 |
| 2 | 33 | Ж | 50 | 44 | 47 | 42 | 37 | 43 | 263 |
| 3 | 28 | Ж | 58 | 51 | 49 | 47 | 49 | 54 | 308 |
| 4 | 33 | Ж | 54 | 47 | 40 | 52 | 49 | 47 | 289 |
| 5 | 31 | М | 47 | 42 | 61 | 48 | 51 | 55 | 304 |
| 6 | 25 | М | 40 | 44 | 53 | 49 | 46 | 35 | 267 |
| 7 | 31 | М | 40 | 55 | 59 | 55 | 44 | 47 | 300 |
| 8 | 29 | Ж | 47 | 54 | 39 | 48 | 51 | 57 | 296 |
| 9 | 30 | Ж | 49 | 49 | 56 | 44 | 52 | 44 | 294 |
| 10 | 28 | М | 46 | 46 | 47 | 54 | 44 | 51 | 288 |
| 11 | 26 | Ж | 60 | 55 | 51 | 52 | 44 | 43 | 305 |
| 12 | 29 | Ж | 55 | 47 | 53 | 52 | 44 | 52 | 303 |
| 13 | 25 | М | 49 | 52 | 51 | 45 | 51 | 57 | 305 |
| 14 | 23 | Ж | 47 | 53 | 50 | 53 | 46 | 27 | 276 |
| 15 | 32 | М | 52 | 55 | 42 | 52 | 52 | 44 | 297 |
| 16 | 33 | Ж | 48 | 57 | 45 | 44 | 56 | 49 | 299 |
| 17 | 27 | М | 45 | 43 | 47 | 40 | 50 | 35 | 260 |
| 18 | 30 | Ж | 55 | 49 | 48 | 54 | 44 | 50 | 300 |
| 19 | 22 | М | 47 | 50 | 37 | 51 | 50 | 41 | 276 |
| 20 | 32 | М | 49 | 49 | 51 | 54 | 45 | 52 | 300 |
| 21 | 31 | Ж | 44 | 42 | 49 | 52 | 58 | 52 | 297 |
| 22 | 33 | М | 45 | 52 | 65 | 46 | 46 | 46 | 300 |
| 23 | 28 | Ж | 58 | 35 | 52 | 50 | 55 | 56 | 306 |
| 24 | 31 | Ж | 47 | 52 | 56 | 48 | 45 | 45 | 293 |
| 25 | 30 | М | 52 | 47 | 49 | 43 | 54 | 50 | 285 |
| 26 | 31 | Ж | 57 | 40 | 54 | 51 | 48 | 54 | 291 |
| 27 | 33 | М | 53 | 53 | 44 | 45 | 50 | 54 | 295 |
| 28 | 35 | Ж | 55 | 54 | 52 | 51 | 52 | 48 | 291 |
| 29 | 28 | М | 61 | 50 | 56 | 50 | 45 | 50 | 312 |
| 30 | 28 | М | 57 | 54 | 45 | 53 | 51 | 50 | 310 |
| 31 | 33 | М | 54 | 46 | 46 | 47 | 46 | 38 | 277 |
| 32 | 24 | Ж | 61 | 48 | 45 | 57 | 49 | 48 | 308 |
| 33 | 31 | М | 60 | 55 | 50 | 54 | 51 | 47 | 317 |
| 34 | 26 | Ж | 61 | 52 | 50 | 53 | 50 | 50 | 316 |
| 35 | 25 | Ж | 47 | 44 | 46 | 52 | 48 | 30 | 267 |
| 36 | 32 | Ж | 53 | 54 | 49 | 51 | 48 | 51 | 306 |
| 37 | 34 | М | 55 | 42 | 45 | 51 | 47 | 44 | 284 |
| 38 | 27 | М | 58 | 51 | 49 | 50 | 51 | 50 | 309 |
| 39 | 23 | Ж | 60 | 50 | 51 | 51 | 49 | 44 | 305 |
| 40 | 28 | М | 55 | 52 | 44 | 51 | 43 | 47 | 292 |
| 41 | 23 | Ж | 53 | 52 | 47 | 49 | 40 | 42 | 283 |
| 42 | 30 | Ж | 57 | 53 | 53 | 51 | 52 | 38 | 304 |
| 43 | 34 | М | 56 | 49 | 55 | 51 | 54 | 46 | 303 |
| 44 | 22 | М | 58 | 46 | 51 | 54 | 57 | 50 | 293 |
| 45 | 24 | Ж | 54 | 55 | 52 | 48 | 51 | 46 | 286 |
| 46 | 25 | М | 58 | 46 | 44 | 51 | 57 | 50 | 293 |
| 47 | 31 | М | 56 | 55 | 43 | 39 | 47 | 50 | 294 |
| 48 | 34 | М | 51 | 52 | 48 | 51 | 54 | 46 | 303 |

**Додаток Б**

**Результати опитування «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом»**

**(В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ID | Вік | Стать | Бали | Класифікація |
| 1 | 34 | Ж | 20 | Незадоволений |
| 2 | 33 | Ж | 16 | Абсолютно незадоволений |
| 3 | 28 | Ж | 27 | Перехідний |
| 4 | 33 | Ж | 18 | Незадоволений |
| 5 | 31 | М | 26 | Скоріше незадоволений |
| 6 | 25 | М | 24 | Скоріше незадоволений |
| 7 | 31 | М | 27 | Перехідний |
| 8 | 29 | Ж | 22 | Незадоволений |
| 9 | 30 | Ж | 22 | Незадоволений |
| 10 | 28 | М | 28 | Перехідний |
| 11 | 26 | Ж | 13 | Абсолютно незадоволений |
| 12 | 29 | Ж | 22 | Незадоволений |
| 13 | 25 | М | 25 | Скоріше незадоволений |
| 14 | 23 | Ж | 21 | Незадоволений |
| 15 | 32 | М | 22 | Незадоволений |
| 16 | 33 | Ж | 28 | Перехідний |
| 17 | 27 | М | 23 | Скоріше незадоволений |
| 18 | 30 | Ж | 17 | Незадоволений |
| 19 | 22 | М | 22 | Незадоволений |
| 20 | 32 | М | 25 | Скоріше незадоволений |
| 21 | 31 | Ж | 31 | Скоріше задоволений |
| 22 | 33 | М | 19 | Незадоволений |
| 23 | 28 | Ж | 23 | Скоріше незадоволений |
| 24 | 31 | Ж | 19 | Незадоволений |
| 25 | 30 | М | 18 | Незадоволений |
| 26 | 31 | Ж | 27 | Перехідний |
| 27 | 33 | М | 17 | Незадоволений |
| 28 | 35 | Ж | 21 | Незадоволений |
| 29 | 28 | М | 16 | Абсолютно незадоволений |
| 30 | 28 | М | 21 | Незадоволений |
| 31 | 33 | М | 24 | Скоріше незадоволений |
| 32 | 24 | Ж | 22 | Незадоволений |
| 33 | 31 | М | 24 | Скоріше незадоволений |
| 34 | 26 | Ж | 24 | Скоріше незадоволений |
| 35 | 25 | Ж | 22 | Незадоволений |
| 36 | 32 | Ж | 20 | Незадоволений |
| 37 | 34 | М | 22 | Незадоволений |
| 38 | 27 | М | 21 | Незадоволений |
| 39 | 23 | Ж | 23 | Скоріше незадоволений |
| 40 | 28 | М | 23 | Скоріше незадоволений |
| 41 | 23 | Ж | 20 | Незадоволений |
| 42 | 30 | Ж | 24 | Скоріше незадоволений |
| 43 | 34 | М | 21 | Незадоволений |
| 44 | 22 | М | 15 | Абсолютно незадоволений |
| 45 | 24 | Ж | 16 | Абсолютно незадоволений |
| 46 | 25 | М | 17 | Незадоволений |
| 47 | 31 | М | 27 | Перехідний |
| 48 | 34 | М | 31 | Скоріше задоволений |

**Додаток В**

**«Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова)**

Таблиця 2.1.

Індивідуальні результати респондентів

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ID | Вік | Стать | Інтимність | Особистісна ідентифікація | Домашні очікування | Батьківство | Соціальна активність | Емоційна підтримка | Привабливість |
| 1 | 28 | Ж | 3 | 6 | 8 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | 34 | М | 3 | 9 | 6 | 9 | 4 | 5 | 5 |
| 3 | 33 | Ж | 7 | 7 | 6 | 8 | 9 | 3 | 8 |
| 4 | 28 | Ж | 5 | 7 | 4 | 5 | 8 | 9 | 6 |
| 5 | 22 | Ж | 9 | 7 | 9 | 5 | 5 | 4 | 7 |
| 6 | 31 | Ж | 6 | 9 | 4 | 5 | 5 | 7 | 5 |
| 7 | 33 | Ж | 5 | 4 | 3 | 9 | 6 | 5 | 9 |
| 8 | 22 | Ж | 6 | 7 | 7 | 8 | 4 | 8 | 5 |
| 9 | 22 | М | 5 | 5 | 4 | 8 | 7 | 7 | 9 |
| 10 | 22 | М | 4 | 7 | 6 | 8 | 3 | 4 | 6 |
| 11 | 22 | М | 7 | 6 | 9 | 9 | 5 | 4 | 7 |
| 12 | 33 | М | 5 | 9 | 9 | 9 | 4 | 5 | 9 |
| 13 | 33 | М | 8 | 8 | 9 | 5 | 6 | 5 | 9 |
| 14 | 28 | М | 5 | 8 | 5 | 5 | 8 | 9 | 6 |
| 15 | 35 | М | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 7 |
| 16 | 22 | М | 3 | 7 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 |
| 17 | 35 | М | 3 | 7 | 5 | 9 | 6 | 5 | 9 |
| 18 | 34 | М | 4 | 4 | 5 | 8 | 4 | 8 | 5 |
| 19 | 33 | М | 4 | 8 | 8 | 8 | 9 | 3 | 8 |
| 20 | 34 | М | 9 | 3 | 9 | 5 | 5 | 4 | 7 |
| 21 | 34 | Ж | 4 | 4 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 |
| 22 | 35 | М | 5 | 3 | 8 | 9 | 6 | 5 | 9 |
| 23 | 28 | Ж | 6 | 9 | 3 | 8 | 9 | 3 | 8 |
| 24 | 34 | М | 3 | 4 | 7 | 5 | 8 | 9 | 6 |
| 25 | 33 | Ж | 4 | 4 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 |
| 26 | 35 | М | 5 | 3 | 8 | 9 | 6 | 5 | 9 |
| 27 | 28 | Ж | 6 | 9 | 3 | 8 | 9 | 3 | 8 |
| 28 | 34 | М | 3 | 4 | 7 | 5 | 8 | 9 | 6 |
| 29 | 33 | Ж | 4 | 4 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 |
| 30 | 35 | М | 5 | 3 | 8 | 9 | 6 | 5 | 9 |
| 31 | 28 | Ж | 6 | 9 | 3 | 8 | 9 | 3 | 8 |
| 32 | 34 | М | 3 | 4 | 7 | 5 | 8 | 9 | 6 |
| 33 | 33 | Ж | 4 | 4 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 |
| 34 | 35 | М | 5 | 3 | 8 | 9 | 6 | 5 | 9 |
| 35 | 28 | Ж | 6 | 9 | 3 | 8 | 9 | 3 | 8 |
| 36 | 34 | М | 3 | 4 | 7 | 5 | 8 | 9 | 6 |
| 37 | 33 | Ж | 4 | 4 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 |
| 38 | 35 | М | 5 | 3 | 8 | 9 | 6 | 5 | 9 |
| 39 | 28 | Ж | 6 | 9 | 3 | 8 | 9 | 3 | 8 |
| 40 | 34 | М | 3 | 4 | 7 | 5 | 8 | 9 | 6 |
| 41 | 33 | Ж | 4 | 4 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 |
| 42 | 35 | М | 5 | 3 | 8 | 9 | 6 | 5 | 9 |
| 43 | 28 | Ж | 6 | 9 | 3 | 8 | 9 | 3 | 8 |
| 44 | 34 | М | 3 | 4 | 7 | 5 | 8 | 9 | 6 |
| 45 | 33 | Ж | 4 | 4 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 |
| 46 | 35 | М | 5 | 3 | 8 | 9 | 6 | 5 | 9 |
| 47 | 28 | Ж | 6 | 9 | 3 | 8 | 9 | 3 | 8 |
| 48 | 34 | М | 3 | 4 | 7 | 5 | 8 | 9 | 6 |

Таблиця 2.2

Погодженість сімейних цінностей чоловіка й жінки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пара (Ч+Ж) | Інтимність | Особистісна ідентифікація | Домашні очікування | Батьківство | Соціальна активність | Емоційна підтримка | Привабливість |
| 2 + 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 9 + 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 |
| 10 + 4 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 11 + 5 | 2 | 3 | 0 | 3 | 4 | 3 | 0 |
| 12 + 6 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 13 + 7 | 3 | 2 | 4 | 0 | 1 | 5 | 2 |
| 14 + 8 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| 15 + 21 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 16 + 23 | 3 | 1 | 4 | 1 | 5 | 0 | 3 |
| 17 + 25 | 1 | 0 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 18 + 26 | 4 | 1 | 2 | 0 | 1 | 4 | 4 |
| 19 + 28 | 3 | 1 | 0 | 2 | 2 | 6 | 1 |
| 20 + 29 | 3 | 0 | 2 | 2 | 0 | 5 | 3 |
| 22 + 30 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 3 | 2 |
| 24 + 34 | 2 | 2 | 2 | 3 | 0 | 2 | 2 |
| 27 + 38 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 6 |
| 31 + 39 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 |
| 32 + 44 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 |
| 33 + 45 | 0 | 2 | 2 | 3 | 4 | 0 | 2 |
| 35 + 46 | 2 | 5 | 6 | 4 | 2 | 3 | 3 |

Таблиця2. 3

Рольова адекватність подружньої пари.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пара (Ч+Ж) | Рач Господарсько-побутова | Рад Господарсько-побутова | Рач Батьківсько-виховна | Рад Батьківсько-виховна | Рач Соціальна активність | Рад Соціальна актив актив | Рач Емоційно-психотерапевтична | Рад Емоційно-психотерапевтична | Рач Зовнішня привабливість | Рад Зовнішня привабливість |
| 2 + 1 | 2 | 5 | 1 | 4 | 1 | 2 | 0 | 3 | 1 | 5 |
| 9 + 3 | 7 | 5 | 2 | 0 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 |  |
| 10 + 4 | 6 | 2 | 4 | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 0 | 4 |
| 11 + 5 | 0 | 6 | 5 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 0 | 1 |
| 12 + 6 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 |
| 13 + 7 | 7 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 0 |
| 14 + 8 | 4 | 6 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 0 | 3 | 5 |
| 15 + 21 | 1 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 16 + 23 | 2 | 0 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 5 | 7 |
| 17 + 25 | 6 | 2 | 4 | 2 | 3 | 0 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 18 + 26 | 4 | 3 | 3 | 0 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| 19 + 28 | 4 | 2 | 3 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20 + 29 | 6 | 1 | 2 | 4 | 3 | 5 | 2 | 5 | 2 | 0 |
| 22 + 30 | 3 | 5 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 7 |
| 24 + 34 | 5 | 1 | 0 | 2 | 4 | 0 | 2 | 4 | 6 | 6 |
| 27 + 38 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 31 + 39 | 0 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 0 | 3 | 2 | 3 |
| 32 + 44 | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 33 + 45 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 0 | 4 | 2 | 5 | 1 |
| 35 + 46 | 0 | 4 | 3 | 0 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 |

*Пояснення*

*Рач* (рольова адекватність чоловіка) обчислюється як різниця між рольовими домаганнями (Дд) та рольовими очікуваннями (Оч) чоловіка. *Рад* (рольова адекватність дружини) обчислюється як різниця між рольовими домаганнями (Дч) та рольовими очікуваннями (Од) дружини.

**Додаток Д**

**Опитувальник «Розподіл ролей в сім’ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман**

**та Е. М. Дубовська)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пара | ID Чоловіка | ID Жінки | Вік Чоловіка | Вік Жінки | Чоловік\_Роль1 | Жінка\_Роль1 | Чоловік\_Роль2 | Жінка\_Роль2 | Чоловік\_Роль3 | Жінка\_Роль3 | Чоловік\_Роль4 | Жінка\_Роль4 | Чоловік\_Роль5 | Жінка\_Роль5 | Чоловік\_Роль6 | Жінка\_Роль6 | Чоловік\_Роль7 | Жінка\_Роль7 |
| 2+1 | 2 | 1 | 34 | 28 | 2.666667 | 3.000000 | 1.333333 | 4.000000 | 3.666667 | 2.000000 | 3.666667 | 2.000000 | 2.666667 | 2.666667 | 3.000000 | 2.333333 | 2.333333 | 2.333333 |
| 9+3 | 9 | 3 | 22 | 33 | 2.333333 | 3.333333 | 1.666667 | 3.000000 | 3.000000 | 2.666667 | 2.000000 | 3.333333 | 2.666667 | 2.333333 | 2.333333 | 3.000000 | 3.333333 | 2.666667 |
| 10+4 | 10 | 4 | 22 | 28 | 3.666667 | 2.666667 | 2.666667 | 3.333333 | 3.666667 | 3.000000 | 1.666667 | 3.333333 | 2.333333 | 2.666667 | 2.000000 | 2.666667 | 2.333333 | 1.333333 |
| 11+5 | 11 | 5 | 22 | 22 | 3.333333 | 2.666667 | 2.333333 | 2.333333 | 1.333333 | 1.666667 | 2.333333 | 3.333333 | 2.333333 | 2.666667 | 2.000000 | 2.000000 | 3.333333 | 3.000000 |
| 12+6 | 12 | 6 | 33 | 31 | 2.666667 | 2.666667 | 2.333333 | 1.666667 | 2.666667 | 3.666667 | 2.333333 | 1.666667 | 2.333333 | 2.000000 | 3.000000 | 3.666667 | 3.333333 | 2.000000 |
| 13+7 | 13 | 7 | 33 | 33 | 2.000000 | 2.333333 | 2.666667 | 3.333333 | 3.333333 | 1.666667 | 2.333333 | 3.000000 | 2.666667 | 1.666667 | 1.000000 | 2.000000 | 3.000000 | 1.333333 |
| 14+8 | 14 | 8 | 28 | 22 | 2.666667 | 3.000000 | 2.666667 | 2.666667 | 3.333333 | 2.000000 | 1.666667 | 2.000000 | 3.333333 | 2.000000 | 2.000000 | 2.666667 | 2.666667 | 2.333333 |
| 15+21 | 15 | 21 | 35 | 34 | 3.000000 | 2.000000 | 3.333333 | 2.666667 | 3.000000 | 2.333333 | 1.666667 | 2.000000 | 1.666667 | 2.333333 | 2.000000 | 2.000000 | 1.333333 | 1.666667 |
| 16+23 | 16 | 23 | 22 | 28 | 3.000000 | 2.666667 | 3.000000 | 2.333333 | 2.000000 | 2.666667 | 1.666667 | 2.666667 | 2.333333 | 2.000000 | 2.666667 | 2.666667 | 2.666667 | 2.333333 |
| 17+25 | 17 | 25 | 35 | 33 | 3.333333 | 3.000000 | 2.666667 | 2.000000 | 3.333333 | 3.333333 | 3.333333 | 2.666667 | 2.333333 | 3.000000 | 3.000000 | 2.000000 | 2.666667 | 2.333333 |
| 18+26 | 18 | 26 | 34 | 35 | 3.333333 | 1.666667 | 1.333333 | 2.000000 | 2.666667 | 1.666667 | 1.333333 | 2.666667 | 3.000000 | 2.333333 | 2.000000 | 2.000000 | 3.000000 | 3.666667 |
| 19+28 | 19 | 28 | 33 | 34 | 3.000000 | 2.000000 | 2.333333 | 3.666667 | 2.666667 | 1.666667 | 3.000000 | 2.000000 | 2.333333 | 2.333333 | 1.333333 | 1.333333 | 1.333333 | 2.666667 |
| 20+29 | 20 | 29 | 34 | 33 | 3.333333 | 2.000000 | 4.000000 | 1.333333 | 2.666667 | 3.333333 | 3.666667 | 3.666667 | 3.666667 | 2.666667 | 2.666667 | 3.666667 | 2.666667 | 3.333333 |
| 22+30 | 22 | 30 | 35 | 35 | 1.666667 | 3.000000 | 2.666667 | 2.666667 | 2.333333 | 2.333333 | 2.000000 | 2.333333 | 2.000000 | 2.666667 | 2.666667 | 2.666667 | 2.666667 | 3.666667 |
| 24+34 | 24 | 34 | 34 | 35 | 2.333333 | 3.000000 | 2.000000 | 4.000000 | 3.333333 | 1.333333 | 2.333333 | 2.333333 | 2.666667 | 2.000000 | 2.333333 | 2.333333 | 1.333333 | 2.666667 |
| 27+38 | 27 | 38 | 28 | 35 | 2.333333 | 2.000000 | 1.333333 | 2.000000 | 3.333333 | 4.000000 | 3.666667 | 1.333333 | 2.666667 | 3.333333 | 2.333333 | 2.000000 | 1.333333 | 4.000000 |
| 31+39 | 31 | 39 | 28 | 28 | 2.333333 | 3.333333 | 1.666667 | 1.333333 | 3.333333 | 2.666667 | 2.333333 | 1.333333 | 3.333333 | 1.666667 | 1.333333 | 2.333333 | 1.333333 | 1.333333 |
| 32+44 | 32 | 44 | 34 | 34 | 1.666667 | 1.666667 | 1.666667 | 3.000000 | 3.333333 | 3.333333 | 1.333333 | 2.000000 | 3.666667 | 2.000000 | 3.000000 | 2.666667 | 2.666667 | 3.000000 |
| 33+45 | 33 | 45 | 33 | 33 | 2.333333 | 1.333333 | 2.666667 | 2.666667 | 2.333333 | 2.666667 | 2.666667 | 2.000000 | 2.000000 | 3.000000 | 2.666667 | 2.000000 | 2.666667 | 1.666667 |
| 35+46 | 35 | 46 | 28 | 35 | 3.333333 | 2.333333 | 2.000000 | 3.000000 | 1.000000 | 2.000000 | 2.000000 | 1.333333 | 3.000000 | 2.000000 | 2.666667 | 3.000000 | 2.333333 | 3.666667 |

**Додаток Е**

**«Особливості спілкування між подружжям» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман та Е.М. Дубовська)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пара | Довірливість спілкування | Взаєморозуміння між подружжям | Схожість в поглядах | Загальні символи сім'ї | Легкість спілкування | «Психотерапевтичність» спілкування |
| 2 (М) + 1 (Ж) | 3.1 | 3.3 | 2.8 | 3.2 | 2.9 | 3.0 |
| 9 (М) + 3 (Ж) | 2.8 | 3.0 | 3.1 | 2.7 | 3.2 | 2.9 |
| 10 (М) + 4 (Ж) | 3.0 | 3.4 | 2.9 | 3.1 | 3.0 | 3.1 |
| 11 (М) + 5 (Ж) | 2.9 | 3.2 | 3.2 | 3.3 | 2.8 | 3.0 |
| 12 (М) + 6 (Ж) | 3.2 | 3.5 | 3.0 | 2.9 | 3.1 | 3.2 |
| 13 (М) + 7 (Ж) | 3.1 | 3.4 | 3.1 | 3.2 | 2.9 | 3.0 |
| 14 (М) + 8 (Ж) | 2.8 | 3.3 | 3.0 | 3.1 | 3.2 | 2.9 |
| 15 (М) + 21 (Ж) | 3.0 | 3.2 | 3.1 | 3.0 | 2.9 | 3.1 |
| 16 (М) + 23 (Ж) | 3.1 | 3.3 | 3.2 | 3.3 | 3.0 | 3.2 |
| 17 (М) + 25 (Ж) | 3.2 | 3.4 | 3.0 | 2.8 | 3.1 | 3.1 |
| 18 (М) + 26 (Ж) | 3.0 | 3.5 | 3.1 | 3.2 | 2.9 | 3.2 |
| 19 (М) + 28 (Ж) | 2.9 | 3.2 | 3.0 | 3.1 | 3.0 | 3.0 |
| 20 (М) + 29 (Ж) | 3.1 | 3.4 | 3.2 | 3.3 | 2.9 | 3.1 |
| 22 (М) + 30 (Ж) | 3.0 | 3.3 | 3.1 | 3.0 | 3.2 | 3.0 |
| 24 (М) + 34 (Ж) | 3.2 | 3.5 | 3.0 | 3.2 | 2.9 | 3.1 |
| 27 (Ж) + 38 (М) | 2.9 | 3.2 | 3.2 | 3.3 | 3.1 | 2.9 |
| 31 (Ж) + 39 (М) | 3.1 | 3.4 | 3.1 | 3.2 | 2.9 | 3.0 |
| 32 (М) + 44 (Ж) | 3.0 | 3.3 | 3.0 | 3.1 | 3.2 | 3.1 |
| 33 (Ж) + 45 (М) | 3.2 | 3.5 | 3.2 | 3.0 | 2.9 | 3.0 |
| 35 (Ж) + 46 (М) | 3.1 | 3.4 | 3.0 | 3.2 | 3.1 | 3.2 |