

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права,  
публічного управління  
та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

**Ільницька Аліна Олегівна**

УДК 159.9:316.6

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ СІМ'Ї**

053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ А.О. Ільницька

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи

Можаровська Тетяна Вікторівна

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри

Житомир – 2022

**Висновок кафедри** \_\_\_\_\_  
за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

### **Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_ захистив (ла)  
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

**Секретар ЕК**

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Льницька А.О. Психологічне благополуччя сучасної української сім'ї. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2022.

Кваліфікаційна робота присвячена психологічному благополуччю сучасної української сім'ї та має на меті теоретично обґрунтувати поняття благополуччя, його структуру та фактори. Аналіз наукових праць вітчизняних та зарубіжних вчених доводить, що психологічне благополуччя сім'ї прямо залежить від психологічного благополуччя особистості. Факторами, що впливають на психологічне благополуччя, за К. Ріфф є: самоприйняття (прийняття себе), готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономність, екологічна майстерність (управління оточуючим середовищем), наявність мети в житті, особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення).

Сім'я постає невід'ємним елементом людського суспільства та відіграє важливу та велику роль у житті окремої особистості та і усього суспільства загалом. На благополуччя сучасної української сім'ї впливає: психобіологічна сумісність, соціальна зрілість подружжя, модель шлюбних відносин батьків.

Психологічна готовність людини до шлюбу є визначною для подальших сімейних взаємин між подружжям, вони стають успішними або ж в родині починаються конфлікти – це має вплив на психологічне благополуччя сім'ї.

Для проведення дослідження рівня психологічного благополуччя сучасних українських сімей було застосовано методики: «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Є.М. Потапчук), «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Волкова), методика «Типовий сімейний стан» (Е. Ейдеміллер, В.В. Юстицкис).

Застосовуючи дані методики під час проведення дослідження, встановлено, що рівень благополуччя в сучасних українських сім'ях є досить високим – гарний показник, який впливає на тривалість, міцність шлюбу. Чіткий розподіл ролей у подружжя та взаємні очікування один від одного; зростання шлюбного віку; готовність до шлюбу та правильні уявлення про нього; однакові погляди та інтереси; сумісність партнерів – чинники, завдяки яким сучасна молодь має високий рівень шлюбного потенціалу.

**Ключові слова:** задоволеність шлюбом, молодь, щастя, стабільність шлюбу, цінності, готовність, сучасна сім'я, подружжя, чинники психологічного благополуччя.

## ANNOTATION

Ilnytska Alina. Psychological well-being of the modern Ukrainian family. - Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - psychology. – Polis National University, Zhytomyr, 2022.

The qualification work is devoted to the psychological well-being of the modern Ukrainian family and aims to theoretically substantiate the concept of well-being, its structure and factors. The analysis of scientific works of domestic and foreign scientists proves that the psychological well-being of the family directly depends on the psychological well-being of the individual. According to K. Riff, the factors affecting psychological well-being are: self-acceptance (self-acceptance), willingness to maintain positive relationships with others, autonomy, environmental mastery (management of the environment), having a purpose in life, personal growth (individual self-improvement).

The family becomes an integral element of human society and plays an important and great role in the life of an individual and the entire society in general. The well-being of the modern Ukrainian family is influenced by: psychobiological compatibility, social maturity of the spouses, the model of the parents' marital relationship.

A person's psychological readiness for marriage is important for further family relationships between spouses, whether they become successful or conflicts begin in the family - this has an impact on the psychological well-being of the family.

To conduct a study of the level of psychological well-being of modern Ukrainian families, the following methods were used: "Diagnosis of the marital potential of the individual" (E.M. Potapchuk), "Role expectations and harassment in marriage" (A. Volkova), "Typical marital status" method (E. Eidemiller, VV Yustyckis).

Applying these methods during the research, it was established that the level of well-being in modern Ukrainian families is quite high - a good indicator that affects the duration and strength of marriage. Clear division of roles in spouses and mutual

expectations from each other; increase in marriageable age; readiness for marriage and correct ideas about it; the same views and interests; compatibility of partners - factors thanks to which modern youth have a high level of marriage potential.

**Key words:** satisfaction with marriage, youth, happiness, stability of marriage, values, readiness, modern family, spouse, factors of psychological well-being.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО	
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ СІМ'Ї.....	
1.1. Теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя	
особистості.....	12
1.2 Соціально-психологічні аспекти сімейного благополуччя в	
умовах сучасності.....	17
1.3. Особливості уявлень молоді про сімейні відносини	
.....	20
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО	
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ СІМ'Ї.....	
2.1. Методологічні засади дослідження психологічного благополуччя сім'ї	
.....	30
2.2. Характеристика контингенту, інструментарію, та основних етапів	
емпіричного дослідження.....	34
2.3. Організація та проведення дослідження.....	37
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНО-ВИЯВЛЕНИХ ДАНИХ ЩОДО	
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ	
СІМ'Ї.....	
3.1. Задоволеність шлюбом на різних етапах подружнього життя.....	44
3.2. Вплив чинників на психологічне благополуччя сім'ї.....	49
Висновки до розділу 3.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

## ВСТУП

**Актуальність теми** полягає в тому, що досить часто існує явно виражена проблема погіршення якості сімейно-шлюбних відносин і для її вирішення необхідно досягнути благополуччя, стабільності в сім'ях. В реаліях нинішнього складного, кризового часу, який є в житті людини особливо необхідно знайти стійкий, гармонійний, щасливий союз з іншою людиною, надовго зберігши його, не піддаючись плину часу та оточуючому світу. Благополуччя сім'ї є на рівні з професійними відносинами та виступають важливою сферою реалізації потенціалу особистості.

Психологічне благополуччя сім'ї, відчуття комфорту і задоволеності життям особистістю, залежить переважно від специфіки засвоєння та прямого розуміння ролей чоловіка і дружини, батька і матері, знання і уявлення про себе як людину певної статі із специфічними потребами, ціннісними орієнтаціями, мотивами, інтересами і формами поведінки, а також уявленнями про сімейне життя, що служать психологічною основою шлюбу і впливають на міжособистісні відносини подружжя.

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

Вивченням поняття психологічне благополуччя займалась низка дослідників, які розробили власні підходи до розуміння структурних компонентів цього поняття: О. Позднякова та П.Фесенко визначали поняття психологічного благополуччя, Ю. Бессонова, Р. Шарапова - структуру психологічного благополуччя, В. Левкович та О. Зуськова – методику діагностики подружніх стосунків, Р. Аргайл – психологію щастя, Г. Пучкова, О. Бочарова та І. Горбаль – вивчали суб'єктивне благополуччя.



Тема психічного благополуччя сучасної української сім'ї є актуальною, так як сім'я – суттєвий фактор емоційного благополуччя особистості, що визначає афективний тон її світовідчуття.

Психологічне благополуччя сучасної української сім'ї потребує поглибленого вивчення та дослідження, що й зумовило вибір теми.

Соціальна, теоретична і практична значущість проблеми психологічного благополуччя сім'ї зумовили вибір теми дослідження «Психологічне благополуччя сучасної української сім'ї».

**Мета** дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічного благополуччя сучасної української сім'ї

Відповідно до визначеної мети були поставлені наступні **завдання**:

1. На теоретичному рівні здійснити категоріально-понятійний аналіз феномену психологічного благополуччя та узагальнити результати досліджень щодо його прояву у сучасних українських сім'ях.
2. Підібрати методики дослідження психологічного благополуччя сімей.
3. Емпірично дослідити рівень психологічного благополуччя сучасних українських сімей.
4. Розробити психологічні прийоми для забезпечення психологічного благополуччя сучасної української сім'ї.

**Об'єкт дослідження** - психологічне благополуччя сучасної української сім'ї.

**Предмет дослідження** - чинники психологічного благополуччя сучасної української сім'ї.

**Гіпотеза дослідження.** Психологічне благополуччя особистості має прямий вплив на психологічне благополуччя сім'ї, дані поняття є взаємопов'язаними та утворюють одне одного. На формування психологічного благополуччя сім'ї та особистості впливає самосприйняття, відносини з оточуючими та перенесені з дитинства моделі поведінки батьків.

**Методологічну та теоретичну основу дослідження** склали окремі концепції суб'єктивного відчуття щастя та задоволеності життям (Bradburn N., 1965); підходи до вивчення чинників та ресурсів психологічного благополуччя особистості (Каргіна Н.В., 2018).

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано комплекс методів: *теоретичні* (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання) – для уточнення сутності базових понять досліджуваної проблеми; *емпіричні* (спостереження, бесіда, анкетування, опитування, тестування) – для отримання кількісних показників вираженості досліджуваного явища; *розвивальні* (психологічний тренінг) – для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та щастя у жінок; методи математичної статистики.

Психодіагностичний комплекс методик склали: методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф; в адаптації Т.Д. Шевеленкової та П.П. Фесенко) – для вивчення основних компонентів психологічного благополуччя (позитивне ставлення, автономія, управління оточуючим середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття); «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Є.М. Потапчук), «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Волкова), методика «Типовий сімейний стан» (Е. Ейдеміллер, В.В. Юстицкис) – для виявлення найбільш типового стану індивіда у власній родині: задовільний - незадовільний; нервово-психічна напруга; сімейна тривожність.

**Емпірична база дослідження.** Дослідження проводилося впродовж 2021-2022 року. Для участі в дослідженні психологічного благополуччя сучасної української сім'ї було обрано 20 молодих людей (10 чоловіків та 10 жінок), віком 21-30 років. Учасники мають різні погляди на життя та різних сімейний стан (одружені, розлучені, самотні). Об'єднує учасників проживання в межах Житомирської області, переважно м. Житомир, м. Бердичів та м. Малин та здебільшого схожі умови життя.

**Надійність і вірогідність дослідження** забезпечується послідовною реалізацією теоретичних положень у розв'язанні завдань емпіричного

дослідження; використанням надійних і валідних діагностичних методик, адекватних меті і завданням роботи; репрезентативність вибірки учасників дослідження; поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:**

- вперше теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічне благополуччя сім'ї;
- уточнено розуміння основних категорій досліджуваного феномену: щастя, благополуччя (суб'єктивне; емоційне; психологічне);
- набули подальшого розвитку положення про суб'єктивне благополуччя сучасної української сім'ї.

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що отримані результати щодо психологічного благополуччя української сім'ї можуть бути використані для продовження вивчення феномену щастя та благополуччя. Зокрема, для розуміння феномену щастя та імовірних шляхів підвищення його рівня, що безпосередньо впливають на загальний показник

**Апробація.** Положення даного дослідження обговорювалися І Науково-практичній конференції молодих вчених «Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів» (м. Житомир, Україна; 16-17 листопада 2022 року).

**Публікації.** Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 2 публікаціях: «Збереження та примноження психологічного благополуччя сучасної української сім'ї в умовах невизначеності» (прийнято до друку), «Психологічне благополуччя сучасної української сім'ї в період трансформацій» (прийнято до друку).

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 42 найменування (з них 5 – іноземною мовою). Загальний обсяг роботи складає 60 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ СІМ'Ї

#### **1.1. Теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості**

Поняття «психологічне благополуччя» цікавить науковців з різних сфер, воно має глибоке коріння в історії, філософії, психології, соціології та інших науках. Кожна наука розглядає свій аспект даного питання, що відноситься до сфери її компетенції. Дослідники соціології та економіки займаються вивченням впливу середовища на благополуччя людини (безпосередньо, якість життя, рівень доходів, якість продуктів, доступність органів охорони здоров'я, рівень освіти, злочинність). У філософії поняття «благополуччя» ототожнюють з поняттям «щастя», та розглядають його як кінцеву мету зусиль людини, вищий критерій цінностей для всього іншого. Однак, в психології, перш за все, увага зосереджується на емоціях та цінностях, що є афективними компонентами суб'єктивного благополуччя.

Уявлення про благополуччя людини існувало ще з давніх часів. Воно було пов'язане з різноманітними чинниками та з іншими поняттями, такими як «щастя», «якість життя», «задоволеність», і стало предметом для роздумів найперших філософів.

Психологічне благополуччя, традиційно розглядали через призму протиставлення психологічному захворюванню та неблагополуччю. Одночасно, на рубежі ХХ – ХХІ століття під впливом екзистенціально-феноменологічного підходу до особистості, який активно розвивається, сформувалася потреба виходу за межі моделі «здоров'я – хвороба» та звернення уваги дослідників до позитивних аспектів функціонування особистості.

Категорія психічного благополуччя, з'явившись відносно недавно, є об'єктом для досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних психологів.

На сучасному етапі розвитку психології вивчаються зв'язки психологічного благополуччя зі станом фізичного і психосоматичного здоров'я (Е. Десі, Р. Раян, К. Ріфф, К. Фредерік), генетичними чинниками (М. Аргайл, Д. Лікко, А. Теллеген), зовнішніми обставинами життя, рівнем матеріального достатку, освітою, соціальним статусом (Н. Бредберн, Е. Дінер, Т. Кассер, М. Раян), віком і статтю (Е. Дінер, К. Ріфф, П. Фесенко), рівнем культури (М. Лінч), етнічною належністю (В. Гриценко) тощо.

Норман Бредберн ввів поняття психологічного благополуччя та ототожнив його із суб'єктивним відчуттям щастя і загальним задоволенням життям. Крім того, автор посилався на аристотелівський опис поняття «евдемонія» як такої, що відбиває суть психологічного благополуччя. Н. Бредберн наполягав, що під поняттям психологічного благополуччя він розуміє таке: самоактуалізацію, самооцінку, автономію, але водночас ці поняття можуть перетинатися. Він створив модель структури психологічного благополуччя, яка являє собою баланс, що досягається змінним переживанням двох видів афекту – негативного і позитивного [35, с. 46–49].

Ед Дінер у своїх роботах почав вводити інший термін – «суб'єктивне благополуччя», яке на його думку складається з трьох основних компонентів: задоволення, позитивні емоції і негативні емоції. Дінер вважає, що більшість людей оцінює події в своєму житті через терміни «добре – погано», але така оцінка завжди має приховану забарвлену емоцію. Суб'єктивне благополуччя служить не тільки індикатором того, наскільки людина занурена в депресію або тривогу, але і має демонструвати наскільки одна людина щасливіша від іншої. Науковець зрівнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя. Суб'єктивне благополуччя, має три складові: задоволення, приємні емоції і неприємні емоції, які разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя [39; 40].

У результаті сформовано дві парадигми дослідження психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний напрями.

В евдемоністичному підході поняття «благополуччя» розкривається як повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, пошук і знаходження синтезу між вимогами соціуму і розвитком власної індивідуальності. Життєві труднощі і переживання можуть в деяких випадках бути основою для підвищення добробуту людини через більш глибоке осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення більш гармонійних відносин з іншими людьми, набуття здатності до співпереживання.

Керол Ріфф узагальнила та виокремила шість складових феномену психологічного благополуччя: самоприйняття (прийняття себе), готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономність, екологічна майстерність (управління оточуючим середовищем), наявність мети в житті, особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення) [42].

Людина, яка здатна бути незалежною, не має страху протиставити свою думку думці більшості, дозволяє собі нестандартне мислення і поведінку, оцінює себе виходячи з власних переваг – має високу автономію. У разі відсутності достатнього рівня автономії з'являється конформізм, тобто зайва залежність від думки оточення.

Управління докільям являє собою наявність якостей, що визначає успішне опанування різними видами діяльності, здатність домагатися чогось (цілі) поставленого перед собою, долати труднощі на шляху реалізації своїх цілей, якщо відсутня дана характеристика – в людини спостерігається відчуття власного безсилля, безпомічності, некомпетентності, є присутньою не здатність щось змінити або поліпшити для того, щоб досягнути бажаного.

Особистісне зростання передбачає прагнення для розвитку, навчання і сприйняття нового, а також наявність відчуття власного прогресу. У випадку, якщо особистісне зростання не можливе, тоді як наслідок з'являється відчуття смутку, стагнації, відсутності віри у свої здібності до змін, зменшується інтерес до життя.

Позитивними стосунками з оточуючими – є як уміння співпереживати, так і здатність бути відкритим для спілкування, а також наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми, дана характеристика включає й бажання бути гнучким у взаємодії з оточенням, уміння знайти компроміс. У випадку відсутності такої якості людина відчуває самотність, вона нездатна встановлювати і підтримувати довірчі стосунки, не бажає шукати компроміси, є замкнутою.

Наявність життєвих цілей формує відчуття осмисленості існування, цінності минулого, сьогодення та майбутнього. Відсутність цілей в житті тягне за собою відчуття безглуздя, туги, нудьги.

Самоприйняття визначає позитивну самооцінку себе та свого життя загалом, усвідомлення і прийняття не лише своїх позитивних якостей, але і своїх недоліків. Протилежністю для самоприйняття є почуття незадоволення собою, що відзначається несприйняттям певних якостей своєї особи, незадоволення своїм минулим.

Феномен "психологічного благополуччя" можливо розглядати на основі психофізіологічного збереження функцій. Існує думка про те, що генетичними чинниками можна пояснити індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі. Р.М. Райан і Е.Л. Дісі вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є очевидним. Оскільки, хвороба часто викликає функціональні обмеження, які є наслідком зменшення можливості для задоволеності життям [38]. Р.М. Райан і К. Фредерік зазначали, що суб'єктивна життєздатність є індикатором психологічного благополуччя. Вони прийшли до висновку, що суб'єктивна життєздатність співвідноситься не лише з такими шкалами психологічного благополуччя, як автономія і позитивні стосунки з оточенням, але й з фізичними симптомами [41].

Опираючись на теорію К. Ріфф, П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкова запропонували розуміти під психологічним благополуччям особистості достатньо складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості.

У структурі актуального психологічного благополуччя покладено такі складові компоненти, як: "особистісний ріст", "позитивні взаємини з навколишніми", "мета в житті"; ідеальне психологічне благополуччя найбільшою мірою пов'язане з високорозвиненим самосприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати теплі довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та умінні їх ефективно реалізовувати. Переживання людиною психологічного благополуччя, передбачає порівняння цього переживання з нормою, еталоном, ідеалом, які присутні у свідомості самої людини у вигляді якогось варіанта самооцінки, самовідношення. На переживання благополуччя (або неблагополуччя) впливають різні сторони буття людини, в ньому поєднано багато особливостей ставлення людини до себе і навколишнього світу.

Благополуччя особистості складається з ряду складових:

- Соціальне благополуччя – являє собою задоволеність особистості своїм статусом в соціумі і наявним станом суспільства, в якому вона перебуває.
- Духовне благополуччя – відчуття причетності до духовної культури суспільства, розуміння і переживання сенсу свого буття; наявність віри – в Бога або в себе, в долю або щасливу удачу на своєму життєвому шляху, в успіх власної справи, можливість вільно виявляти прихильність до своєї віри.
- Фізичне (тілесне) благополуччя – гарне самопочуття, комфорт в своєму тілі, відчуття здоров'я, задоволення своїм фізичним станом.
- Матеріальне благополуччя – задоволеність матеріальною стороною свого життя (житло, харчування, відпочинок), забезпеченість, стабільність матеріального достатку.
- Психологічне благополуччя (душевний комфорт) – злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, рівноваги, гармонії між собою та світом.



Узагальнюючи все вищесказане, психологічне благополуччя особистості - цілісне психологічне утворення, яке засноване на переживанні відчуття задоволеності собою, навколишнім світом загалом та його окремими сферами, пов'язане з цінностями і потребами, і несе в собі оцінку, засновану на соціальному порівнянні, а також, яке розкривається повнотою самореалізації людини при конкретних життєвих умовах і обставинах.

## **1.2 Соціально-психологічні аспекти сімейного благополуччя в умовах сучасності**

Сучасні сім'ї – це невід'ємний чинник розвитку та соціалізації людини, але на даний момент вони перебувають в кризі. Сучасні українські сім'ї переживають війну, політичні та економічні потрясіння – недостатню матеріальну забезпеченість, безробіття, ріст інфляції, воєнні та політичні конфлікти, зниження ролі духовних цінностей, втрату житла, переїзд до інших країн, розлуку з рідними. Все більше стає сімей, які не можуть адаптуватися до умов життя під час воєнного стану. Такі негативні явища порушують нормальне існування сім'ї й спричиняють те, що в сучасному соціумі відбуваються складні процеси деградації сімейного способу життя: зростає число розлучень (як вимушених, так і під впливом певних обставин), знижується престиж сім'ї, відсутня потреба молодих сімей мати в шлюбі дітей; небажання створювати сім'ї, через нестабільність в країні; збільшується кількість людей, які свідомо обирають самотність, як стиль життя.

Сім'я – важлива та невід'ємна складова суспільства, неправильно зменшувати її роль та значення як для суспільства, так і для окремої людини недоцільно. Інститут сім'ї існує в суспільстві давно, його роль ще тоді була важливою та необхідною, майбутнє людства не можливо уявити без сім'ї.

Кризи в сучасних сім'ях часто пов'язані зі змінами соціальних статусів; переходом сім'ї до змін в соціально–економічних умовах життя; довготривалим процесом адаптації сімей до соціокультурних обставин, які змінилися. Відповідно, як результат кризи сім'ї стає:

- зниження життєвого рівня малозабезпечених сімей або ж навпаки, підвищення матеріальної забезпеченості, яке в подальшому стає приводом для виникнення суперечок, сварок, почуття заздрості, проявів недобррозичливого відношення один до одного;
- створення кримінальних організацій, в яких беруть участь підлітки та юнаки, зростання майнових злочинів, вчинюваних дітьми;
- зростання кількості дітей, що вдаються до алкоголю, проституції, наркотиків;
- зростання фактів підліткового і юнацького суїциду й спроб до нього (причинами для цього стають дедалі частіше неадекватні ситуації взаємодії в середовищі однолітків, у сім'ях, у школі);
- збільшення конфліктних ситуацій серед членів сім'ї, зниження авторитету батьків.

Сім'я передбачає більш складну систему відносин, аніж шлюб, вона поєднує не лише чоловіка й жінку, але і їх дітей та інших родичів або просто близьких подружжю і необхідних їм людей.

У роботі «Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування» (Артамонової К.І., Єскажнєвої О.В.), автори виділяють низку факторів, які мають вплив на благополуччя шлюбу:

- психобіологічна сумісність (тобто «непереборна тяга до партнера», що засновується на потягу до зовнішності, таланту, особливостей характеру, зацікавленості в партнері як співрозмовнику);
- соціальна зрілість подружжя (готовність до активної участі в житті суспільства, впевненість у матеріальній забезпеченості, сформоване почуття обов'язку і відповідальності);

- модель шлюбних відносин батьків (сімейний уклад (сімейне мікросередовище, активність в суспільстві та в сім'ї, сімейне виховання [27]), особливості взаємин подружжя, конфліктні ситуації, які виникали у сім'ї одного з подружжя, можуть призвести до формування у молодого подружжя негативного ставлення до деяких аспектів шлюбу і в подальшому спровокувати непорозуміння між ними).

Благополуччя та стабільність шлюбу залежить від різноманітних факторів, основним та вкрай важливим є підготовленість молодих людей до сімейного життя, а точніше їх духовно – психологічна сумісність. Для того щоб сімейне життя було щасливим, кожен з подружжя має бути носієм певних духовних цінностей. Як правило цими цінностями є кохання, відповідальність, почуття власної повноцінності, повагу членів своєї сім'ї, що закладається від батьків ще з дитинства. Для того щоб сім'я була справді повноцінною в ній обов'язково має існувати гармонія і злагода. Варто завжди пам'ятати - діти рівняються, вчаться і наслідують своїх батьків. Батьки обов'язково повинні бути позитивним прикладом для дітей, щоб потім життя дитини не було трагедією.

Для дослідження поняття «благополуччя» виділяють два основних підходи – гедоністичний (від грец. Hedone – «насолада») і евдемоністичний (від грец. Eudaimonia – «щастя, блаженство»). За гедоністичним підходом, благополуччя визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, виступаючи при цьому результатом соціального порівняння. Евдемоністичний підхід - розглядає благополуччя під призмою розвитку індивідуальності людини, повноти її самореалізації, можливості бути суб'єктом власного життя. При цьому наголошується, що події, які не відповідають задоволенню, можуть сприяти досягненню людиною в зв'язку з усвідомленням своїх життєвих цілей, підвищенням свідомості життя, появою здатності до співпереживання [15, с. 94].

Головним для благополуччя сучасної сім'ї є уникнення подружжям об'єктивної оцінки один одного. Варто пам'ятати, що об'єктивність в сім'ї призведе до формалізму в стосунках. Об'єктивність має місце в стосунках на роботі з колегами, у спілкуванні з друзями, та аж ніяк не в родині. У відносинах чоловіка і дружини спочатку мають місце бути почуття і взаєморозуміння. Сил чоловіку надає підтримка, розуміння, повага від дружини. Якщо чоловік матиме такі сили, відповідно, він робитиме все задля благополуччя своєї родини. Для того, щоб сім'я була психологічно благополучною, варто набратися терпіння, вміти чекати свого партнера, вислуховувати та підтримувати один одного, налаштовуватися на позитивний лад, особливо в умовах воєнного стану це важливо. Так як рівень нашого психологічного благополуччя залежить від соціуму та обставин в яких ми перебуваємо, подружжю потрібно навчитися абстрагуватися від оточуючого світу, щоб їхні стосунки не залежали від настроїв в суспільстві, в країні.

Фундаментом соціального здоров'я суспільства, перш за все є здорова сім'я, в якій є любов, повага, взаєморозуміння і звичайно ж довіра. Сім'я зближується духовно і фізично, об'єднується в шлюбі та вихованні дітей, партнери отримують відчуття комфорту і щастя в сімейному житті, це допомагає сформувати повноцінну особистість та самоутвердитися в родині та суспільстві.

### **1.3. Особливості уявлень молоді про сімейні відносини**

Сім'я постає невід'ємним елементом людського суспільства та відіграє важливу та велику роль у житті окремої особистості та і усього суспільства загалом.

Для кожної дорослої людини шлюб означає збагачення, наповнення свого життя новим значенням і змістом. Молоді люди вірять в те, що життя стане

кращим, цікавішим після того, як вони візьмуть шлюб. Такі сподівання лежать в основі сім'ї, яку вирішили створити двоє [8].

Під час глибоких трансформацій сучасного українського суспільства відбуваються зміни у різних сферах життя людей (духовних, майнових, державно-політичних та ін.), які й мають відображення в проблемах сучасної сім'ї. Зниження народжуваності, високий рівень розлучень, зростання конфліктності в середині родини та інше. Саме ці проблеми дають поштовх для пошуку заходів, що зможуть стабілізувати сім'ї, зменшити проблеми під час їх створення та функціонування, завдяки цим заходам у молоді будуть сформовані адекватні уявлення про майбутнє сімейне життя. Формуватися уявлення про сім'ю повинні у період дитинства та юності, адже з цього віку виникають певні передумови задля створення сім'ї в подальшому – потреба у любові, сексуальна орієнтація, незалежність від батьків при виборі партнера, при прийнятті рішення про вступ до шлюбу тощо.

Молоді люди приймаючи рішення про вступ у шлюб опираються на життєвий досвід, модель поведінки батьків чи близьких родичів, друзів. У дошлюбному періоді накопичується певний досвід взаємодії в родині (на прикладі батьків), формуються шлюбні настанови (особисті чи отримані від інших), а також накопичується досвід спілкування з протилежною статтю. У дошлюбному періоді важливим є досягнення базової психологічної незалежності від батьківської родини, вмінню самостійно мислити та приймати рішення. В іншому випадку, молодь або уникає одруження через певні проблеми, які мають місце в її генетичній сім'ї, або ж прагне якнайшвидше одружитися, створити власну сім'ю, щоб довести батькам свою незалежність від них.

Важливо наголосити на види шлюбної мотивації серед молоді та обрати найбільш правильну.

Одним із видів мотивації для вступу в шлюб є «факт шлюбу». Зазвичай, він формується під впливом оточуючих і його гаслом є «Пора!», для того щоб не вирізнятися від друзів, однолітків. Низька ймовірність того, що такий шлюб

буде благополучним, оскільки молода людина реально і об'єктивно не здатна оцінити партнера, вона не звертає увагу на спільність цінностей, поглядів на життя, керується лише своїм заповітним бажанням - одружитися. Переважно, такою мотивацією керуються досить молоді люди, які не бажають вирізнитися від ровесників; почуття до майбутнього чоловіка (дружини) можуть й зовсім не мати місця, бути вигаданими.

Мотивація на певний вид шлюбу. В такому шлюбі партнери орієнтуються на власні уявлення та мрії, що партнер зможе виконати всі їх бажання та буде в ролі «принца» або гарної партнерки поруч у ролі «фотомоделі». З такою мотивацією молоді люди прагнуть отримати престижний варіант шлюбу, але часто в результаті отримують оцінно-порівняльні відносини, що хтось може бути кращим та дати більше.

Найбільш правильною та оптимальною є мотивація на певну людину. В даному випадку партнер сприймається, як реальна людина, що має свої переваги та недоліки, які сприймаються адекватно. Ідеальних людей не існує, їх робить такими лише справжнє кохання. Такий шлюб є свідомим вибором партнерів, вони самостійно несуть відповідальність за свої почуття.

Шлюбною мотивацією визначаються безпосередні мотиви для вступу в шлюб та спонукають людини до пошуку партнера:

- Кохання та прихильність – є одним з найкращих мотивів, що передбачає мотивацію на певну людину. Основним орієнтиром такого мотиву є кохання (взаємне).
- Практичні розміркування – прагнення отримати від шлюбу певні матеріальні блага (гроші, житло).
- Наслідування соціальних стереотипів.
- Спосіб відокремлення від батьків.
- Відновлення комфорту батьківського догляду (прагнення бачити у своїй дружині (чоловіку) не рівного тобі партнера, а батьків, які доглядають та допомагають у всьому).

- Подолання вакууму самотності – «не важливо хто поруч, головне не сам», основний девіз такого мотиву для вступу в шлюб.

В передшлюбний період особистість вступає після того, як сформована настанова на одруження. Під час даного періоду відбувається вибір майбутнього партнера для шлюбу та підготовка до одруження, такий період є завершальним етапом дошлюбного періоду. Передшлюбний період складає знайомство та залицяння. Зазвичай вже на етапі знайомства відбувається аналіз якостей майбутнього партнера та приймається рішення про зближення в подальшому. На етапі залицяння людина прагне презентувати себе, свої кращі якості і створити гарне враження про себе в очах партнера. Під час зустрічань продовжується вивчення якостей майбутнього партнера та приймається рішення про одруження або розрив. В сучасному світі, формується ще й сумісне проживання перед одруженням. На мій погляд, така новизна, дає змогу краще дізнатися якості партнера, його поведінку в побуті та вміння вирішувати питання різних типів.

Передшлюбний період потребує багато зусиль, для того щоб обачно розгледіти свого потенційного партнера, побачити його уклад життя, цінності, орієнтири та прагнення. Головне в передшлюбному періоді знайти точки дотику, мати однакові уявлення на подружнє життя.

Впродовж дошлюбного періоду реалізуються досить загальні завдання, серед яких:

- Накопичення спільних вражень (подорожі, прогулянки, ситуації, як позитивні, так і негативні);
- Обговорення поглядів та бачення на певні ситуації;
- Проектування спільного життя (уявлення про ролі, побутові питання – їх вирішення). Ключовим моментом в цьому є довіра один до одного, обговорення свої очікувань та переживань;
- Перевірка ухваленого рішення (чи дійсно це так? Чи це не вигадка? Так і буде?).

Позитивними передшлюбними чинниками психологи визначають:

- Оптимальний вік для одруження (однак, знову ж таки, все індивідуально, хтось дорослішає в 20, хтось у 30, залежить від психологічного рівня дорослішання);
- Оптимальна тривалість дошлюбних відносин ( від 1 до 3 років ). Такий період відповідає часу за який молоді люди можуть добре дізнатися один про одного;
- Дружні відносини до шлюбу – таким чином молоді люди розкриваються по-іншому, спочатку вони не зовсім зацікавлені якнайкраще провести самопрезентацію;
- Схожі риси характеру наречених (до цього не слід відносити домінування та суперництво);
- Узгодженість рольових очікувань;
- Наявність спільних друзів у майбутнього подружжя.

Окрім позитивних передшлюбних чинників, існують ще й передшлюбні чинники ризику. До них варто віднести:

- Досить молодий або зрілий вік наречених;
- Значна різниця у віці;
- Відмінності у статусі (освіта, професія, матеріальний стан, походження);
- Неповна родина, відсутність братів/сестер;
- Досить короткі або задовгі дошлюбні відносини;
- Різке негативне ставлення батьків до майбутнього шлюбу;
- Вагітність або народження дитини до шлюбу;
- Нестійкі передшлюбні шлюбні відносини (напруга, сварки, припинення стосунків).

Окрім зовнішніх чинників, що перешкоджають успішному та довготривалому шлюбу, існують ще й внутрішні неусвідомлювані мотиви:

- Видумані романтичні ролі, які грають партнери;
- Надмірне самолюбство, коли є бажання досягнути шлюбу будь-якою ціною;



- Прийняття спільність інтересів, збігів за спорідненість душ;
- Пастка неповноцінності – сприйняття партнера як останнього і найкращого шансу у житті;
- Легкодоступність у всіх її вимірах;
- Відчуття жалості, провини, почуття обов'язку, які здаються благородними;
- Порядність (відчуття стимулюється думкою оточуючих і відповідальністю перед ними);
- Вигода ( людина через шлюб отримує матеріальні блага).

Під час вступу молоді важливо визначитися чи готові вони до такого важливого кроку в їх житті. Поняття готовності особистості до шлюбу і сімейного життя включає в себе такі компоненти:

- фізична і фізіологічна зрілість майбутнього подружжя. Тобто, здатність подружжя зачати, виносити та народити здорову дитину; встановлений законодавством шлюбний вік суперечить фізичній зрілості майбутнього подружжя, а також соціальною зрілості, що настає значно пізніше;
- соціальна готовність, означає, що майбутні шлюбні партнери спроможні виконувати свої соціальні ролі та обов'язки, вони мають усвідомлене розуміння шлюбу, беруть на себе відповідальність один за одного та за дітей, мають можливість матеріально забезпечити сім'ю;
- етико-психологічна готовність, означає, що пара сформована для адекватних шлюбно-сімейних стосунків, має уявлення про шлюб і сім'ю, подружні і батьківські обов'язки, розуміє співвідношення між любов'ю і шлюбом, найголовніше – те що ці уявлення мають співпадати; вміння цінувати особисті якості партнера; бути повністю спрямованим на свого партнера, поважати та враховувати його думку;
- сексуальна готовність, представляє собою орієнтацію на спільність переживань в сексуальному плані з партнером, з яким існує довіра та на чію довіру здатна відповідати, з яким можна поділяти

відповідальність за спільну роботу, народження дітей й спільний відпочинок, задля забезпечення можливостей повноцінного розвитку дітей [7].

Психологічна готовність людини до шлюбу є визначною для подальших сімейних взаємин між подружжям, вони стають успішними або ж в родині починаються конфлікти.

Рівень готовності до подружнього життя має вплив на стабільність в родині та тривалість існування сім'ї. Сучасна молодь, на жаль, має недостатній рівень соціально-психологічної готовності до створення сім'ї. Рівень розлучень є досить високим, що свідчить про нестабільність і вразливість сімей.

Молодь часто не прагне узаконювати свої стосунки та брати шлюб, відкладаючи його або ж просто мають спільне проживання, так звані «громадянські шлюби». У молодих пар змінюється світогляд, погляди на сім'ю та сімейне життя, послаблюються установки на вступ у шлюб [4].

Шлюбно-сімейні стосунки нині потребують від подружжя нового рівня морально-психологічної культури. Процес її формування складний, багатосторонній та тривалий і дуже важливо допомогти молодому поколінню у розвитку необхідних особистісних якостей для майбутнього щасливого сімейного життя [12]. Раніше, сімейне життя українців регулювалося церквою, думкою оточуючих або моделлю життя своїх батьків. Основними проблемами тогочасних сімей було те, що люди були змушені терпіти щось, змовчувати свої проблеми та негаразди, для ідеальної картини сім'ї; про роботу з психологами заради змін себе та свого партнера чи про розлучення в крайніх випадках не могло й бути мови. Однак, часи змінюється, сучасна молодь старається все більше розвивати ті особисті якості, щоб подружнє життя було щасливим, партнери все більше прагнуть до гармонії, підтримки, розуміння в сім'ї.

Враховуючи вищесказане, шлюбно-сімейні стосунки тісно взаємопов'язані з соціальними змінами, які мають у сучасному українському суспільстві. Це має прояв у тому, що змінюється склад сучасної сім'ї, тепер це

лише батьки і діти, вони відокремлюються від інших членів сім'ї, зменшується кількість дітей у подружжя (1–2 дитини), таким чином батьки прагнуть забезпечити своїм дітям повну матеріальну забезпеченість, кращі умови життя, освіти та ін. Змінилася рольова структура сім'ї, чоловік і дружина мають рівні права та обов'язки, врівноважуються їх сімейні функції (немає розподілу на жіночу та чоловічу роботу), підвищився вплив жінки-матері, авторитарні методи сімейного виховання фактично залишилися в минулому. Зміни дійшли також до функції сім'ї в сторону її психологізації та інтимізації.

Психологи, які проводили дослідження емоційно-оціночного компонента уявлень молоді про майбутню сім'ю, зазначають, що бажання дівчат створити сім'ю та мати дітей є значно сильнішим, ніж у хлопців. Молодь виявляє бажання скопіювати модель батьківської сім'ї у власній сім'ї та водночас вони не дуже хочуть, аби сім'я батьків була для них прикладом. У молоді наявні ідентифікаційні установки, які суперечливі та завищені, для образу «Я» та образу батьків тієї ж статі, майбутнього члена подружжя та свого батька (матері). Це свідчить про необхідність корекції подібних уявлень для гармонізації внутрішніх сімейних стосунків у майбутньому шлюбі. Більша частина молодих людей прагнуть рівноправних сімейних стосунків між чоловіком та дружиною у майбутньому сімейному житті, але, одночасно з цим мають поверхневі уявлення стосовно якостей, що необхідні для сімейного життя; обмежені уявлення про організацію сімейного життя, про права й обов'язки подружжя.

Підсумовуючи все вищесказане, ми бачимо, що уявлення сучасної молоді про сім'ю значно змінилися, як і сучасні сім'ї. Тенденцією є зростання шлюбного віку, зменшення кількості дітей в родині (1-2), схилення пар до спільного проживання без укладення шлюбу. Хоч і молоді люди здебільшого мають недостатній рівень соціально-психологічної готовності, але через збільшення віку до вступу в шлюб, вони до створення сім'ї підходять

вважаєно, що обумовлюється особистісною зрілістю партнерів, свідомим ставлення до подружніх стосунків в подальшому.

### Висновки до розділу 1

Дослідженням поняття «психологічне благополуччя» займалися науковці з різних сфер, дане поняття зустрічається та має глибоке коріння в історії, філософії, психології, соціології та інших науках.

Психологами запропоновано розуміти психологічне благополуччя особистості, як достатньо складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. Благополуччя, насамперед, пов'язане з різноманітними чинниками та з іншими поняттями, такими як «щастя», «якість життя», «задоволеність», «особистісний ріст», «позитивні взаємини з навколишніми», «мета в житті», «самосприйняття».

На психологічне благополуччя сучасний сімей має вплив низка факторів, серед яких: психобіологічна сумісність (тобто потяг до партнера, його зовнішності, характері, зацікавленість ним), соціальна зрілість подружжя (матеріальна складова, відчуття обов'язку та відповідальності), модель шлюбних відносин батьків (сімейний уклад та виховання, все те, що вбирає людина зі своєї сім'ї).

Благополуччя та стабільність шлюбу залежить від різноманітних факторів, основним та вкрай важливим є підготовленість молодих людей до сімейного життя, а точніше їх духовно – психологічна сумісність. Подружжя має розуміти один одного, поважати інтереси іншого, мати спільні цінності, ідеї, такі люди матимуть міцний союз, їх сім'я буде гармонійною.

Психологічна готовність людини до шлюбу є визначною для подальших сімейних взаємин між подружжям, вони стають успішними або ж в родині починаються конфлікти.

На мою думку, поняття «психологічне благополуччя особистості» та «психологічне благополуччя сім'ї» є тісно пов'язаними, адже щасливі, відкриті, розуміючі, вміючи підтримати, задоволені власним життям люди створюють справді міцні сім'ї.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ СІМ'Ї

#### **2.1. Методологічні засади дослідження психологічного благополуччя сім'ї**

Дослідники почали вивчення психологічного благополуччя ще з другої половини ХХ століття. Як системну якість людини, що набувається нею у процесі життєдіяльності, розглядала його А. В. Вороніна. Дана якість виявляється в переживанні смислової наповненості свого життя і дозволяла актуалізувати індивідуально-психологічні можливості людини для досягнення нею внутрішніх, соціально спрямованих цілей.

Психологічне благополуччя розглядається переважно за двома підходами: гедоністичним та евдемоністичним. Психологічне благополуччя вчені пов'язують з гедоністичною парадигмою (Н. Бредбурн, Е. Дінер). Вони акцентували увагу на суб'єктивному благополуччі як домінуванні позитивного афекту над негативним та задоволеності життям. Представники іншого, евдемоністичного підходу зазначали, що психологічне благополуччя виступає як ступінь реалізації особистістю аспектів позитивного функціонування (К. Ріфф). Останнім часом існує тенденція об'єднувати гедоністичний та евдемоністичний погляди на проблему психологічного благополуччя, так як кожен із запропонованих раніше підходів мав свої переваги та недоліки, а поєднання двох даних напрямів дозволяє побачити більш широку картину формування даного явища в той чи інший віковий період.

Вивчаючи теоретичні основи, що спрямованих на розгляд даного явища, найбільш інтегральний та багатофункціональний підхід щодо факторів, які впливають на рівень психологічного благополуччя, добре визначений Батурінім М. О. Саме він зі своїми колегами надали модель факторів особистісного благополуччя (термін, який на думку дослідників, охоплює

гедоністичне та евдемоністичне благополуччя). До першої групи входять зовнішні (позаособистісні) фактори:

- 1) біологічні (здоров'я, стать, вік і т. д.);
- 2) соціальні (сімейні та міжособистісні відносини в більш широкому соціумі);
- 3) матеріальні (рівень доходів, житлово-побутові умови, якість відпочинку і дозвілля тощо).

Враховуючи вищесказане, можна зробити висновок, що на психологічне благополуччя сучасної української сім'ї впливає велика кількість факторів. Саме ці фактори частково залежать від партнерів та кожного члена сім'ї окремо. Кожен з подружжя несе певну відповідальність за сімейні відносини, які в подальшому мають прямий та опосередкований вплив на міжособистісні відносини в соціумі. Основним прикладом є те, що людина, яку люблять, підтримують та цінують в сімейному колі, в соціумі є впевненою в собі, не дозволяє зневажливого ставлення до себе та є більш доброзичливою та не агресивною до інших. В сучасних сім'ях важливою складовою є й матеріальне благополуччя, яке впливає на рівень життя, побуту та дозвілля родини. В сучасному світі, коли молоді люди багато працюють, для того щоб задовольнити свої матеріальні потреби в житлі, авто, побуті, їм необхідний якісний відпочинок, який дасть змогу відновити сили.

К. Ріфф (Ryff, 1995), спираючись на модель М. Ягоди, дослідження Н. Бредбурна та Е. Дінера, аналіз концепцій різних авторів (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса, Е. Еріксона, К. Юнга та ін.), зробила значний внесок у розробку цієї проблеми. Вона пропонує 9 багатофакторну структуру психологічного благополуччя на основі 6 компонентів, як прояву позитивного психологічного функціонування: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань. [42]

Психологічне благополуччя тісно та нерозривно пов'язане з поняттям щастя. Загалом Е. Дінер назвав три фактори, які існують та можуть впливати на щастя:

- Соціальна підтримка.
- Відчуття поваги до себе.
- Цілі і сенс життя.

Психологічне благополуччя спочатку розглядалось дослідниками як баланс між позитивним і негативним досвідом. Кожна людина так чи інакше аналізує події свого життя відповідно до того, які наслідки мають ці події для неї.

А.Вороніна вважала, що модель психологічного благополуччя має включати психосоматичне, психічне і психологічне здоров'я. Ці компоненти на її думку, є рівнями психологічного благополуччя [5].

П. Фесенко звертає увагу на те, що психологічне благополуччя – це перш за все рівень спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування особистості, до яких належать: особистісне зростання, самоприйняття, управління середовищем, мета в житті, позитивні відносини з оточуючими тощо.

Переходячи безпосередньо до вибору методу та до самого дослідження, варто розуміти, що являють собою вони. Кожен емпіричний метод психологічної науки, за своєю структурою являє собою сукупність прийомів та операцій, що спрямовані на вивчення реальних проявів тих чи інших психологічних явищ. Добір методів переважно залежний від конкретних умов, цілей і завдань дослідження. Наявна велика кількість засобів для вивчення психологічних явищ, однак усі вони в процесі практичної реалізації опираються на головні принципи побудови психологічних досліджень: об'єктивність вивчення психічних явищ; вивчення психічних явищ у їх розвитку; аналітико-синтетичний підхід до вивчення психічних явищ.



Найбільш поширеними з емпіричних методів є такі: спостереження; експеримент; опитування; тести; аналіз документів; вивчення продуктів діяльності; експертна оцінка.

Виходячи з обраної тематики та можливостей, найбільш доцільними методами вважаю спостереження, бесіда, опитування та тести.

Під спостереженням прийнято розуміти цілеспрямоване вивчення поведінки і діяльності особистості в природних ситуаціях, що засноване на їх безпосередньому сприйманні. Спостереження має бути об'єктивним та здійснюватися психологом-спостерігачем. Об'єктивне спостереження повинно бути реалізоване у двох формах:

а) у формі простого спостереження, за якого спостерігач особисто в ситуації участі не бере, а люди, яких він спостерігає, про це не знають;

б) у формі включеного спостереження, коли дослідник адаптується до певного соціального оточення і люди, яких спостерігають, мають можливість з ним взаємодіяти.

Метод опитування побудований на тому, що учаснику пропонується серія запитань, відповідаючи на які він надає досліднику деяку інформацію про себе. Опитування може проводитися як в усній (бесіда), так і письмовій формі (анкета). Розрізняють два види запитань: закриті і відкриті. У першому випадку опитуваний вибирає відповідь на запитання з кількох запропонованих, у другому він сам формулює відповідь у довільній формі.

Бесіда - метод отримання інформації про індивідуально-психологічні особливості в процесі безпосередньої вербальної (усної) комунікації за спеціальною програмою. Можливість вести спостереження за співбесідником під час особистого спілкування дозволяє досліднику при необхідності змінювати напрям розмови на підставі спостережуваних жестів, міміки, інтонації співбесідника, робити висновки щодо його особистого ставлення до фактів, про які він повідомляє. Не допускається перетворення бесіди на розпитування чи допит.

Особливе місце серед методів психології посідає метод тестів (тестування). На відміну від інших методів, тестування спрямовується не на дослідження психічних явищ для отримання тих чи інших нових даних, а на вимірювання вже відомих психологічних особливостей випробуваних за допомогою стандартизованих завдань (тестів).

Процедура тестування включає декілька етапів. На першому дослідник вибирає тести. Другий етап - безпосередньо тестування одного чи групи учасників. Третій етап - інтерпретація результатів, висновки.

## **2.2 Характеристика контингенту, інструментарію, та основних етапів емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження було проведено за участі 20 молодих людей віком від 21 до 30 років, частина з яких перебуває в шлюбі, частина – має серйозні стосунки, решта – самотні або розлучені; мають різні погляди на поняття благополуччя та щастя, на створення сім'ї; всі вони проживають на території Житомирської області, переважно м. Житомир, м. Бердичів та м. Малин.

Для дослідження психологічного благополуччя сучасної української сім'ї було підібрано декілька методик, які на мою думку є більш вдалими та доречними, а в кінцевому результаті матимуть достатню кількість даних для проведення аналізу та узагальнення.

Саме тому, обраними мною методиками є «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (в адаптації Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко), «Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя (І.Ф. Юнда)», методику «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), «Аналіз сімейної тривоги» (Е. Г. Ейдемільер і В. Юстицкис), «Діагностика шлюбного потенціалу

особистості» (Потапчук Є.М.). Зібрані дані будуть узагальнені, проаналізовані та зроблені висновки, включно з власним баченням проблеми.

Загалом для дослідження психологічного благополуччя сучасної української сім'ї можливе використання й низки інших методик. Як відомо, на психологічне благополуччя сім'ї впливають відносини між подружжям. Для цього можливе використання методики «Типовий сімейний стан» (Е. Ейдеміллер, В.В. Юстицкис), для виявлення найбільш типового стану індивіда у власній родині: задовільний - незадовільний; нервово-психічна напруга; сімейна тривожність, однак дуже схожою та простою у використанні є методика «Аналіз сімейної тривоги».

Цікавою є методика "Шкала задоволеності життям", що була створена групою вчених на чолі з професором Дінером, який присвятив понад 25 років вивченню щастя. Методика є досить легкою у використанні. Необхідно відповісти лише на 5 запитань. Щоб результати були точними, не замислюватися довго під час відповіді та відповідайте чесно. Рекомендується вести щоденник із відповідями, щоб краще простежити динаміку вашого рівня щастя та визначити, що робить вас щасливим, а що ні. Так як наша пам'ять мінлива і спотворює реальні події, то рекомендується проходити цей тест щовечора (мінімум раз на тиждень), щоб вчасно відстежувати коливання та швидко реагувати на них. Перелік питань в тесті містить такі: моє життя здебільшого близьке до ідеалу у всьому; умови мого життя чудові; я задоволений своїм життям; на даний момент я отримав всі важливі речі, які хотів; як би можна було життя прожити знову, я б нічого не змінив в ньому. До запитань є перелік відповідей: повністю не згоден, не згоден, майже не згоден, ні те, ні інше (ні згоден, ні згоден), майже згоден, згоден, повністю згоден. Таким чином визначається чи є людина абсолютно щасливо чи не зовсім щасливою.

Методика «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю.Е.Алешина, Л.Я.Гозман, Є.М.Дубовська) визначає ступінь реалізації чоловіком та дружиною тієї чи іншої ролі: відповідального за матеріальне забезпечення сім'ї, господаря

(господарки) будинку, відповідального за виховання дітей, організатора сімейного дозвілля, розваг, сексуального партнера. Запропонована методика дозволяє за мінімальний час виявити уявлення подружжя про рольову структуру їхньої сім'ї. Вона компактна, формалізована і може бути використана як у дослідницькій програмі вивчення психології сім'ї, і у корекційній роботі. Опитувальник складається із 21 питання, час проходження тесту не обмежується. На всі питання методики необхідно відповісти обом партнерам, не обговорюючи свої відповіді один з одним під час тестування. Так як в опитуванні беруть участь подружжя, то надається можливість не тільки з'ясувати думку кожного з них про розподіл ролей у сім'ї, а й зіставити їхні відповіді на запропоновані питання. Різні відповіді подружжя в оцінці розподілу ролей у ній може стати показником конфліктних моментів (явних чи прихованих) у відносинах між ними.

Основними етапами власного емпіричного дослідження в першу чергу стане відкрита бесіда, для отримання фактичних даних. Як дослідника, мене цікавить як розуміють поняття психологічного благополуччя молоді люди, чи вважають вони себе щасливими та люблячими в сім'ї, які їх очікування від створення сім'ї (чи зійшлися вони з дійсністю).

Надалі, буде запропоновано пройти анкетування, яке буде вибіркоvim, оскільки, буде охоплена конкретна група учасників, молоді люди від 21 до 30 років, що перебувають в різному сімейному стані. Анкетування планується проводити очно (при безпосередній взаємодії) та заочно (за використанням ZOOM, електронної пошти та мобільного зв'язку). Результати анкетування буде узагальнено та проведено їх аналіз. В результатах дослідження увага надається такому фактору як вік досліджуваного, оскільки важливо розуміти як до сім'ї ставляться молодші та трохи старші люди.

### 2.3 Організація та проведення дослідження

Створюючи власну сім'ю потрібно пам'ятати, що гармонію в шлюбі гарантують наступні чинники: спільність світогляду і ціннісні орієнтації подружжя, схоже розуміння сенсу життя, однакове ставлення до праці, суспільства, до себе та інших людей, взаємодія характерів і темпераментів, особистісно-вольові особливості подружжя, збіг поглядів на сімейні цінності, стиль життя.

Психологічне благополуччя в родині виявляється в комфорті кожного члена сім'ї окремо та разом, відсутність частих конфліктів та напружених ситуацій, наявність перспектив та спільних планів на майбутнє, вміння згуртовано давати відсіч тимчасовим труднощам та адекватно реагувати на них. Здавна існували прислів'я: у дружній родині і в холод тепло; сім'я в купі — не страшна хмара, саме ними можна охарактеризувати благополучні сім'ї. Щасливі люди тоді, коли щасливі вдома.

Психологічне благополуччя в родині важливо не лише зберегти, але й примножити його, особливо в період невизначеності, коли на кожного члена сім'ї звалюється купа потрясінь: війна, розлука, відстань, зміни на роботі, переїзд, постійні стреси та напруження. Кожній людині важливо отримувати в певний момент те, чого він потребує – підтримку, розуміння, прийняття, співчуття, розділення радості або переживання, вислухати або помовчати. Всі ці речі ми отримуємо від членів своєї родини, саме вони знають нас як ніхто інший.

Обраними для проведення дослідження про психологічне благополуччя сучасної української сім'ї були методики: «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (в адаптації Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко), «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), «Аналіз сімейної тривоги» (Е. Г. Ейдемільер і В. Юстицкис), «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Потапчук Є.М.).

Різні методики були запропоновані людям з різним сімейним статусом. Одруженим пропонувалося пройти методику «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (в адаптації Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко), «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), «Аналіз сімейної тривоги» (Е. Г. Ейдемільер і В. Юстицкис), «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Потапчук Є.М.). Тим хто перебуває в серйозних стосунках та самотнім, «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), «Аналіз сімейної тривоги» (Е. Г. Ейдемільер і В. Юстицкис).

Методика “Шкала психологічного благополуччя” (К. Ріфф) – це варіант опитувальника в адаптації Т.Д. Шевеленкової та П.П. Фесенко). Існує декілька варіантів опитувальника. У даному дослідженні використовуємо найбільш поширену і визнану версію на 84 питання, які відображають різні компоненти психологічного благополуччя.

Дана методика складається з шести шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя згідно Ріфф: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем:

1. Самоприйняття. Високі значення. Позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей. Позитивна оцінка свого минулого. Низькі значення. Незадоволеність собою. Розчарування власним минулим. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

2. Автономія. Високі значення. Незалежність та самостійність. Здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати і діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами. Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями та оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

3. Ціль у житті. Високі значення. Наявність цілей у житті, відчуття керунку. Присутність відчуття, що ваше теперішнє та минуле осмислені, мають

сенса. Переконавання, які надають цілей життю. Присутність певних цілей та завдань у житті. Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогоднішня і минуле осмислені, мають сенс. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

4. Особистий ріст. Високі значення. Відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом. Низькі значення. Переживання особистої стагнації. Відсутність відчуття власного прогресу з часом. Нудьга та загальна незацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові навички.

5. Позитивні стосунки з оточуючими. Високі значення. Наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Присутнє розуміння принципу побудови стосунків за правилом “давати-брати”. Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих стосунків. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізоляваності і фрустрації. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

6. Управління середовищем. Високі значення. Відчуття впевненості, майстерності і компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами. Відчуття контролю зовнішніми видами діяльності. Ефективне використання запропонованих життєвих можливостей. Змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям. Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами [42].

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» розроблена для індивідуального консультування подружжя ще в 1979 році. Автор – А.М. Волкова – вважає, що умовою ефективної роботи із сім'єю є детальне вивчення шлюбно-сімейної ситуації клієнта, що включає побудову моделі сім'ї та

шлюбу. Вивчення рольових установок як один із феноменів подружніх стосунків є частиною комплексного дослідження подружньої сумісності.

Вихідним є положення про залежність характеру сімейних стосунків від ступеня узгодженості сімейних цінностей чоловіка і дружини. Сімейні цінності визначаються А.М. Волковою як аспекти сімейного життя, що відображають основні функції сучасної сім'ї: виховання дітей, організація побутового споживання, інтимні стосунки, емоційна підтримка, організація дозвілля, партнерські стосунки, естетичні цінності. Передбачається, що у благополучній сім'ї ієрархія сімейних цінностей має бути схожою у чоловіка і дружини [5].

Результати дослідження дозволяють побудувати:

- шкалу сімейних цінностей (ШСЦ) як показник ієрархії сімейних установок і цінностей за критерієм їх значимості для обох членів подружжя.
- шкалу рольових очікувань і домагань (ШРОД)
- показник, що дозволяє уточнити уявлення членів подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при реалізації сімейних функцій.
- Рольова адекватність подружжя (РАП) – показник узгодженості рольових установок чоловіка і дружини.

Методика може бути використана як методичний прийом для діагностики та корекції подружніх установок у сімейному консультуванні. Методика містить по 36 тверджень у кожному варіанті (чоловічому і жіночому) і складається з 7 шкал. Подружжю пропонується самостійно ознайомитися із відповідними твердженнями і висловити своє ставлення до кожного з них, використовуючи наступні варіанти відповідей: «Повністю згодний», «В цілому це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно» (Додаток Б).

Методика «Аналіз сімейної тривоги» є абсолютно простою та не потребує затрат в часі на проходження та узагальнення результатів. Авторами методики є Е. Г. Ейдемільер і В. Юстицкис (2000). Метою є вивчення загального фону переживань індивіда, що пов'язані з його позицією у сім'ї, з тим, як він себе сприймає в сім'ї.



Безпосередньо під «сімейної тривоги» розуміють стан тривоги у одного або кількох членів сім'ї, нерідко цей стан є погано усвідомлюваним і важко локалізується. Характерною ознакою даного типу тривоги є наявність сумнівів, страхів, побоювань, що стосуються, насамперед, сім'ї - здоров'я її членів, їх пізніх повернень, сутичок і конфліктів. Тривога ця зазвичай не поширюється на будь-які інші сфери - роботу, дружбу, сусідські відносини. В основі «сімейної тривоги», як правило, лежить невпевненість людини в якомусь дуже для нього важливому аспекті сімейного життя. Це може бути невпевненість у почуттях іншого чоловіка, в собі. Нерідко подібні переживання, що суперечать уявленням про себе, витісняються, що може проявитися в сімейних відносинах у вигляді тривоги. (Додаток В)

Метою методики «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Потапчук Є.М.) є з'ясування сукупності наявних можливостей та ознак людини, що можуть суттєво впливати на гармонію шлюбного партнерства та в цілому на якість сімейного життя.

Діагностика шлюбного потенціалу особистості дозволяє:

- віднайти та усвідомити позитивні чи негативні риси та особливості, які зможуть впливати шлюбне життя та, при необхідності, здійснити їхню психокорекцію;
- провести відповідність взаємних очікувань шлюбних партнерів їх реальним моделям поведінки;
- з'ясувати рівень міжособистісної сумісності потенційних чи реальних шлюбних партнерів та майбутні перспективи їхнього подружнього союзу.

Зміст методики складається з семи блоків по двадцять п'ять тверджень. Методика відображає найбільш розповсюджені ознаки та особливості шлюбних партнерів. Кожне твердження оцінюється від 1 до 5 балів.

Розробка може застосовуватися для:

- самооцінки учасником психологічного опитування (респондентом) особистісного шлюбного потенціалу;

– взаємної оцінки потенційною парою шлюбного потенціалу кожного партнера (визначення рівня міжособистісної сумісності партнерів та з'ясування майбутніх перспектив їхнього шлюбного союзу);

– взаємної оцінки подружньою парою шлюбного потенціалу одне одного (визначення проблемних ознак міжособистісної сумісності партнерів та можливостей психологічної корекції їхнього шлюбного потенціалу). Дозволяє з'ясувати узгодженість очікувань шлюбних партнерів стосовно один одного, відповідність оцінок та самооцінок рис і особливостей один одного.

## Висновки до розділу 2

Дослідження науковцями психологічного благополуччя розпочалося ще з другої половини ХХ століття. Психологічне благополуччя розглядалося переважно за двома підходами: гедоністичним та евдемоністичним. За гедоністичною парадигмою, вчені акцентували увагу на суб'єктивному благополуччі як домінування позитиву над негативом та задоволеності життям. Науковці, що представляли евдемоністичний підхід зазначали, що психологічне благополуччя виступає як ступінь реалізації особистістю аспектів позитивного функціонування. На зараз є тенденція об'єднання гедоністичного та евдемоністичного поглядів на проблему психологічного благополуччя, адже запропоновані раніше підходи мають свої переваги та недоліки, а об'єднання двох даних напрямів дає змогу побачити більш широку картину формування психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя нерозривно пов'язане з поняттям щастя. Е. Дінер вказав на три фактори, які існують та можуть впливати на щастя: соціальна підтримка, відчуття поваги до себе, цілі і сенс життя.

Для дослідження психологічного благополуччя особистості та сім'ї існує низка методів та методик. Основними методами є спостереження, бесіда, опитування та тести. Однак, методик є безліч, найпопулярнішими серед них є

«Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (в адаптації Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко), «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), «Аналіз сімейної тривоги» (Е. Г. Ейдемільер і В. Юстицкис), «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Потапчук Є.М.). Тим хто перебуває в серйозних стосунках та самотнім, «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), «Аналіз сімейної тривоги» (Е. Г. Ейдемільер і В. Юстицкис).

Отож, з огляду на зазначене в даному розділі роботи, варто сказати, що поглядів на поняття психологічне благополуччя, як і методів його дослідження є безліч. Найбільше я схильюся до думки П. Фесенка, що психологічним благополуччям є рівень спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування особистості, до яких належать: особистісне зростання, самоприйняття, управління середовищем, мета в житті, позитивні відносини з оточуючими.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНО-ВИЯВЛЕНИХ ДАНИХ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ СІМ'Ї

#### **3.1. Задоволеність шлюбом в сучасних українських сім'ях**

Сім'я – динамічна система, яка абсолютно і точно визначає зміни сучасного суспільства. Під впливом часу змінюються сімейні цінності, набуває й іншого значення розподіл ролей в сучасних сім'ях.

Сім'я – маленька соціальна група, найважливіша форма організації особистого побуту, що засновується на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами і сестрами, іншими родичами, що живуть разом та мають спільне господарство, яке базується на основі єдиного сімейного бюджету. В основу сім'ї покладено поняття шлюб - укладений та суспільно зареєстрований союз двох людей з метою створення та підтримання родинних взаємин. На подальший розвиток сім'ї значний вплив має задоволеність шлюбом. Основним питаннями в цьому є побудова щасливих, гармонійних та ефективних подружніх відносин.

На задоволеність шлюбом впливає низка факторів, до яких можна віднести особисті взаємини подружжя, їх поведінку в конфліктних ситуаціях, узгодженість сімейних цінностей та рольових установок, рівень тривоги в родині.

Емпіричне дослідження було проведено за участі 20 молодих людей віком від 21 до 30 років, частина з яких перебуває в шлюбі, частина – має серйозні стосунки, решта – самотні або розлучені; мають різні погляди на поняття благополуччя та щастя, на створення сім'ї; всі вони проживають на території Житомирської області, переважно м. Житомир, м. Бердичів та м. Малин.

Під час застосування психологічної методики «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Є.М. Потапчук), було виявлено відповідність взаємних очікувань шлюбних партнерів їх реальним моделям поведінки та з'ясовано рівень міжособистісної сумісності потенційних чи реальних шлюбних партнерів та майбутні перспективи їхнього подружнього союзу.

Шлюбний потенціал особистості включає в себе ознаки фізичної привабливості, інтелектуально-світоглядної привабливості (вияви інтелектуальних здібностей, життєвих позицій та прагнень), морально-психологічної привабливості (вияви морально-психологічних властивостей), інтимно-сексуальної привабливості (вияви інтимно-сексуального потенціалу), матеріально-фінансової та господарської привабливості, стійкості до комплексів (здатність не піддаватися викривленим уявленням про свою фізичну та психічну ущербність), стійкості до фізіологічної та психічної залежності (здатність не піддаватися впливу шкідливих звичок та безрозсудній одержимості).

Дана методика проводилася в кілька етапів, всі ознаки діагностувалися почергового. За допомогою даної методики вивчається сукупність ознак людини, які в подальшому мають вплив на гармонійне шлюбне партнерство, усвідомлення позитивних чи негативних рис, що впливають на шлюбне життя.

Діагностика ознак фізичної привабливості

-

Діагностика ознак інтелектуально-світоглядної привабливості

-

Діагностика ознак морально-психологічної привабливості

-

Діагностика ознак інтимно-сексуальної привабливості

-

Діагностика ознак матеріально-фінансової та господарської

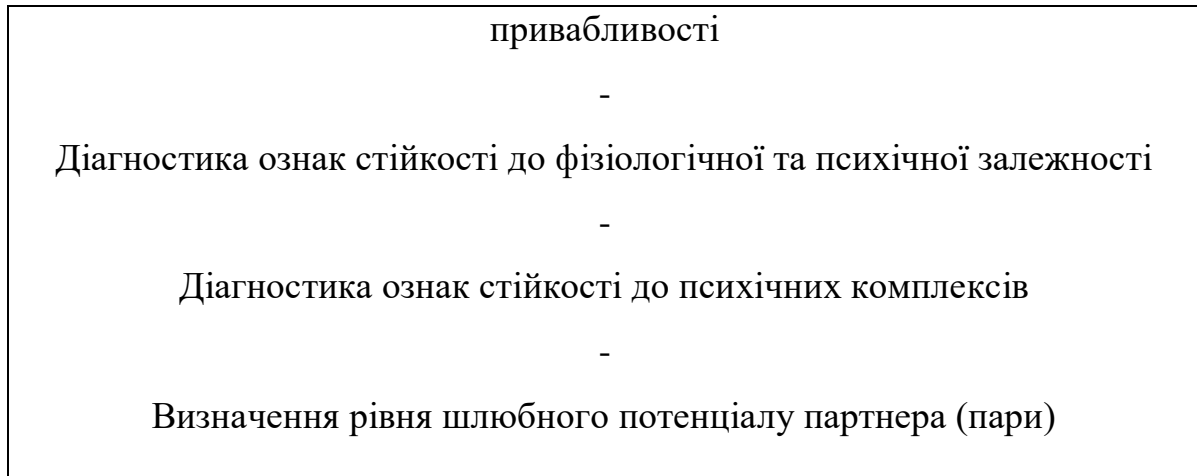


Рис. 1 Послідовність діагностики шлюбного потенціалу особистості

Опитуваним було запропоновано 175 тверджень, за якими можна оцінити свої ознаки, ознаки свого потенційного (реального) шлюбного партнера, які імовірно матимуть вплив на гармонійний шлюбний союз, за п'ятибальною шкалою.

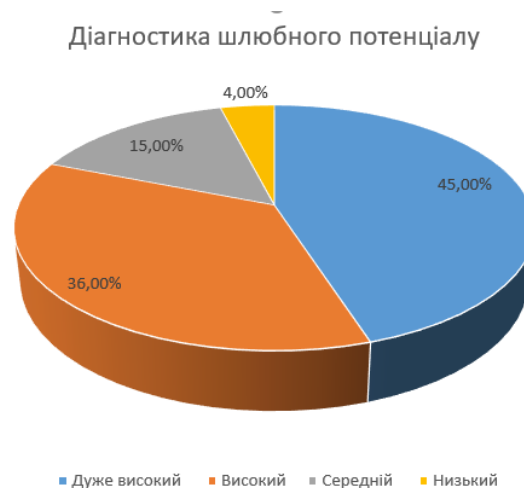


Рис. 2 Результати діагностики шлюбного потенціалу

Таким чином я отримала та опрацювала відповіді опитаних. Виходячи з результатів проведення даної методики, встановлено, що переважна більшість учасників, які створили вже сім'ю або перебувають в серйозних стосунках та мають намір найближчим часом укласти шлюб, мають дуже високий та високий рівень шлюбного потенціалу (рис.2). Це означає, що у пари дуже високий рівень міжособистісної сумісності та відмінні перспективи для гармонійного сімейного життя, а саме 45% опитаних мною пар мають дуже високий рівень, 36% високий рівень шлюбного потенціалу. Лише 15%

опитаних мають середній рівень шлюбного потенціалу, та лише 4% низький, в подальшому їм запропоновано звернутися до психолога для коригування певних питань, що виявилися для них проблемними.

Методика «Рольові очікування та домагання в шлюбі» (А.М. Волкова) необхідна для встановлення міри особистісної сумісності, ієрархії сімейних цінностей та інформування подружжя про особливості характеру один одного.

Під час проведення дослідження за допомогою даної методики, встановлено, що рольові очікування у партнерів з приводу один одного співпадають. Надаючи характеристику інтимно-сексуальній шкалі, можна сказати, що практично всі шлюбні партнери вважають сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, ставлення до партнера істотно залежить від оцінки її (його) як сексуального партнера. Шкала особистісної ідентифікації із партнером відображає, що очікування у партнерів спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтації, способів проведення дозвілля практично схожі, а це ознака того, що їм цікаво бути разом, вони складають єдине ціле. Господарсько-побутова шкала вимірює установку чоловіка й жінки на реалізацію господарсько-побутової функції родини, однак сучасним сім'ям все більше стає не важливе ведення господарства, для них важливішим є якісне проведення часу разом, а всі побутові питання практично діляться на навпіл між партнерами. Батьківсько-виховна шкала дозволяє оцінювати ставлення чоловіка й дружини до своїх батьківських обов'язків, партнери мають однакові погляди на виховання дітей, батьківство є основною цінністю життя родини.

Таким чином, результати методики визначено в табл.1, ШСЦч - це шкала сімейних цінностей чоловіка, ШСЦд – шкала сімейних цінностей дружини, УСЦ – погодженість сімейних цінностей чоловіка і жінки. Таким чином результати вказують, що в сучасних українських сім'ях уявлення чоловіка (дружини) про ієрархію сімейних цінностей співпадають, кожен з партнерів має уявлення про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при реалізації сімейних функцій та дотримується цього.

Відповіді опитаних пар є досить схожими, тому вважаю доцільним розглянути результати методики на прикладі одного подружжя.

Сімейні цінності	Інтимно-сексуальна	Особистісна ідентифікація	Господарсько-побутова	Батьківсько-виховна	Соціальна активність	Емоційно-психотерапевтична	Зовнішня привабливість
ШСЦч	8	9	7	9	8.5	7	7
ШСЦд	8	9	7	9	8	9	9
УСЦ	0	0	0	0	0.5	2	2

Табл. 1 Узгодженість сімейних цінностей чоловіка і дружини

Аналізуючи отримані дані, щодо узгодженості сімейних цінностей чоловіка та дружини, видно, що різниця в поглядах є зовсім не великою, для пари є однаково значимі сфери життєдіяльності родини, рольові очікування та домагання співпадають. Ступінь конфліктності у парі дуже низький, оскільки різниця узгодженості сімейних цінностей коливається від 0.5 до 2, що є несуттєвим (табл. 1), але різниця більше 3 балів може свідчити про високий рівень конфліктності.

Методика «Аналіз сімейної тривоги» (Е. Г. Ейдемільер і В. Юстицкіс), спрямована на вивчення загального фону переживань індивіда, пов'язаного з його позицією в сім'ї, з тим, як він сприймає себе в сім'ї.

Для проведення даної методики, опитуваним було запропоновано дати відповідь на 21 твердження, вони поділені на 3 шкали: вина, тривожність, напруженість, і бали обраховуються окремо по кожній. Після підрахунку по кожній шкалі окремо, бали підсумовуються, на підставі чого можна зробити висновок про рівень сімейної тривожності.

Отримавши та опрацювавши результати дослідження, можна сказати, що в 10 опитаних людей не значною мірою присутня тривожність та напруженість, однак вона не діагностується методикою. Такий результат може означати, що



кожна людина має свої переживання та тривоги, але не піддається їм.



Рис.3 Результати методики «Аналіз сімейної тривоги»

Однак, в іншій половині, все ж присутня тривожність, напруга та в незначній мірі вина. Це вказує на те, що в сім'ї наявні сумніви, страхи, побоювання, що стосуються, здоров'я членів родини, конфліктів, переживань.

### 3.2. Вплив чинників на психологічне благополуччя сім'ї

Щастя людини складається із безлічі факторів, одним з таких є сімейне щастя, яке, в свою чергу, будується із найголовнішого фундаменту – взаємної любові. Сім'я, в якій немає любові ніколи не буде щасливою. Кохати і бути коханим – одна з головних потреб людини. І найлегше її реалізувати в сім'ї.

Згуртованість сім'ї як інтеграційна характеристика її функціонування включає два моменти: по-перше, ступінь емоційної близькості або прихильності членів сім'ї один до одного; по-друге, сформованість сімейної самосвідомості, когнітивним аспектом якого є образ «Ми», а афективним -

почуття «Ми» [10, с. 106]. Гармонію в шлюбі гарантують наступні чинники: спільність світогляду і ціннісні орієнтації подружжя, схоже розуміння сенсу життя, однакове ставлення до праці, суспільства, до себе та інших людей, взаємодія характерів і темпераментів, особистісно-вольові особливості подружжя, збіг поглядів на сімейні цінності, стиль життя [18, с. 69].

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) [30]. Сучасна молодь все дедалі виваженіше підходить до укладення шлюбу. Вік для одруження має тенденцію зростання. Ще 30 років тому середній вік при одруженні для жінок був 21, для чоловіків 24, тепер 25 та 28 років. Однак, це все досить індивідуально та залежить від психологічної готовності особистості до створення сім'ї. Переважно чоловіки прагнуть укласти шлюб, тоді коли повністю матимуть змогу самостійно утримувати власну сім'ю.

При укладенні шлюбу молоді люди керуються різними мотиваціями. Для когось шлюб – це бажання не відрізнятись від більшості своїх ровесників, їм не важливо який партнер поряд, головним є заповітне бажання одружитися. Для інших – шлюб є престижним варіантом та надією, що партнер здійснить усі їх мрії. Найкращою мотивацією для укладення шлюбу є мотивація на певну людину, сприйняття партнера з усіма перевагами та недоліками. Головним в цьому є не ідеалізувати партнера, об'єктивно оцінювати всі переваги та недоліки та чітко розуміти, що виправити людину «під себе» не вдасться.

Молоді пари перед укладенням шлюбу переважно є прихильними до спільного проживання та ведення побуту. Опираючись на українські традиції це не є гарною ідеєю, але всі розуміють, що світ змінюється. Пари, проживаючи разом ведуть спільний побут, проводять багато часу разом, мають можливість разом вести бюджет. Все це в сукупності дає можливість їм зрозуміти, яким

буде подружнє життя. Однак, варто не перейти тонку грань, коли одному з партнерів буде комфортно й без укладення офіційного шлюбу, а інший буде прагнути цього.

Рішення про одруження та вибір шлюбного партнера зазвичай є не випадковим, а ретельно продуманим кроком, то вже у передшлюбному періоді закладаються підвалини подружньої сумісності, яка надалі визначатиме успішність родинного життя та благополуччя сім'ї загалом.

Подружня сумісність має набутий характер, формуючись на основі шлюбного потенціалу. Вчені вважають, що шлюбний потенціал складається із кількох чинників:

- Матеріальний чинник (внесок членів подружжя у матеріальний рівень родини)
- Фізичний чинник (переживання симпатії та фізичного потягу до шлюбного партнера)
- Психологічний чинник (співвідношення психологічних якостей подружньої пари).

Вирішальне значення для подальшого формування стабільних шлюбних стосунків має не тільки присутність у партнерів позитивних якостей по кожному з вищевказаних факторів, а й рівень відповідності даних якостей очікуванням. Психологічна сумісність шлюбних партнерів побудована на взаємному позитивному психологічному сприйнятті всіх без винятку якостей характеру, темпераменту, інтелекту, звичок і потреб. Сумісність значно залежить від взаємоповаги, симпатії, дружби, кохання, схожих або ж однакових поглядів та уявлень.

На психологічне благополуччя сім'ї мають вплив базові аспекти подружньої (родинної) сумісності.

Подружня сумісність - ступінь узгодженості фізичних і особистісних характеристик членів подружжя, що виражається у їх задоволеності шлюбом [23].

Соціальна сумісність полягає в розумінні сенсу життя, суспільній активності, відношенні до себе та до інших людей. Така сумісність має вияв у зовнішній і внутрішній родинній комунікації. Справжнє кохання, духовна єдність та, зокрема, щасливий шлюб неможливі між людьми, які мають різне бачення на світ, протилежні життєві цілі і плани, життєву спрямованість.

Гармонія, відповідність потреб у інтимному спілкуванні обох членів подружжя забезпечує сексуальна сумісність, вона формується на знаннях з анатомії і фізіології людини, на культурі і техніці статевого спілкування. Ця сумісність визначається відповідністю реальної сексуальної поведінки кожного з шлюбних партнерів очікуванням іншого.

Побутова сумісність виражається узгодженістю поглядів на стиль життя, на призначення сім'ї, на сімейні ролі. Відповідно, якщо партнери будуть мати схожі погляди на побутові питання, то у сім'ї завжди буде панувати комфорт і затишок.

Психологічна сумісність полягає у взаємодії характерів, темпераментів, особистісно-вольових якостей подружньої пари. Саме від неї залежить емоційний настрій у сім'ї.

Духовна сумісність забезпечена співвідношенням моральних потреб, рівнем вихованості, колом культурних інтересів, дозвіллям (спільні відвідування театрів, кіно, музеїв, читання), а також врахуванням взаємних претензій у цьому плані та вміння піти на зустріч партнеру.

Для інтелектуального рівня сумісності важливим є вміння правильно зрозуміти одне одного та не розпочинати конфлікти через взаємне непорозуміння.

Враховуючи все вищесказане, можна прийти до висновку, що сучасні українські сім'ї здебільшого задоволені шлюбом, оскільки вони мають чітке уявлення про розподіл ролей, сімейні цінності, рівень шлюбного потенціалу в пар є високим та дуже високим.

Подружжя несумісність – відчуження шлюбних партнерів, напружена атмосфера зіткнень і конфліктів між ними, взаємна критика і неприйняття [23].

Чинники, що впливають на рівень задоволеності шлюбом:

- Зростання шлюбного віку;
- Мотивація на певну людину;
- Можливість проживання разом до укладення шлюбу;
- Співпадіння рольових очікувань у партнерів.

Рівень сумісності партнерів прямо вказує на гармонію в шлюбі, його тривалість та загалом психологічне благополуччя.

### Висновки до розділу 3

Сім'ї – маленька та значуща група в суспільстві, невід'ємний чинник розвитку та соціалізації людини. На даний момент багато молодих, сучасних український сімей перебувають в кризі, переживають війну, потрясіння, втрату житла, переїзд до інших країн, відстань, що вимірюється тисячами кілометрів, розлуку з рідними. Все більше стає сімей, які не можуть адаптуватися до умов життя під час воєнного стану. Такі негативні явища порушують нормальне існування сім'ї й спричиняють відкладення шлюбу до кращих часів, спільне проживання без наміру укладення шлюбу, вибір самотності, розлучення.

Основою сім'ї є укладений та зареєстрований союз двох людей з метою створення та підтримання родинних взаємин. На подальший розвиток та майбутнє сім'ї значно впливає задоволеність шлюбом. Для цього необхідною є побудова щасливих, гармонійних та ефективних подружніх відносин. Вплив мають особисті взаємини подружжя, їх поведінку в конфліктних ситуаціях, узгодженість сімейних цінностей та рольових установок, рівень тривоги в родині.

На психологічне благополуччя сучасної української сім'ї впливає соціальна, сексуальна, побутова, психологічна, духовна та інтелектуальна сумісності, всі ці фактори дають змогу подружжю почуватися в гармонії з самим собою та своїм партнером.

Тенденції останніх років показують, що молоді люди все більш виваженіше підходять до укладення шлюбу (виходячи з середнього віку для одруження), вони намагаються створювати власні родини не опираючись на модель батьків, основною мотивацією для шлюбу – є життя з коханою людиною в гармонії, спільні цілі, інтереси, потреби, ціннісні орієнтації. Однак, з умовами війни, молодим людям важливо втримати все, не піддаючись стресам, депресіям, відстані та розлуці.

## ВИСНОВКИ

У роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічного благополуччя сучасної української сім'ї, що дало підстави для таких висновків:

1. Психологічне благополуччя в першу чергу це рівень спрямованості людини, на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування особистості, що включає в себе особистісне зростання, самоприйняття, управління середовищем, мета в житті, позитивні відносини з оточуючими.
2. Дослідниками поняття психологічного благополуччя узагальнено та виокремлено складові психологічного благополуччя: самосприйняття, готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономність, вміння управляти оточуючим середовищем, наявність мети в житті, особистісний зріст та прагнення до самовдосконалення.
3. Психологічне благополуччя сім'ї та стабільність шлюбу залежні від різних факторів. Основним та вкрай важливим є підготовленість молодих людей до сімейного життя, а точніше їх духовно – психологічна сумісність. Пара повинна бути гармонійною, доповнювати один одного, мати єдину ціль, однакові ціннісні погляди на життя, погляд на спосіб вирішення проблем. Сімейне життя буде щасливим, за умови, що кожен з подружжя буде носієм певних духовних цінностей. Як правило такі цінності - це кохання, відповідальність, почуття власної повноцінності, повагу членів своєї сім'ї, що закладається від батьків ще з дитинства.
4. Психологічне благополуччя особистості та психологічне благополуччя сім'ї є тісно пов'язаними та практично нерозривними для подружжя. Психологічне благополуччя складається з таких компонентів як позитивне ставлення до себе та до особистого минулого життя; присутність в житті цілей і захоплень, що наповнюють його сенсом; спроможність бути включеним у повсякденність; відчуття постійного розвитку та самореалізації; теплі та довірливі стосунки з іншими людьми; можливість та прагнення притримуватись власних переконань. Відповідно, якщо кожен з

партнерів буде задоволений своїм життям, буде щасливим, впевненим в собі та своїх силах, матиме однакові погляди на життя зі своїм партнером, у стосунках буде довіра, гармонія, злагода, розуміння, прийняття один одного, то такий союз приречений бути міцним та тривалим.

5. Психологічне благополуччя сучасної української сім'ї залежить від безлічі чинників, що мають вплив на нього. Хоч і кількість розлучень є досить високою, але молоді люди все більш виважено підходять до укладення шлюбу, що говорить про психологічну готовність особистості до створення сім'ї. Важливим при укладенні шлюбу для молодих людей є повна матеріальна незалежність від батьків, що й спричинило зростання шлюбного віку, для жінок середній вік в Україні становить 25 років, а для чоловіків – 28. Велика кількість сімей є задоволені своїм шлюбом, на це впливає: зростання шлюбного віку; мотивація на певну людину; можливість проживання разом до укладення шлюбу; співпадіння рольових очікувань у партнерів. Роль в благополуччі має й спільне проживання до шлюбу, оскільки таким чином пара вчиться жити окремо, довіряти один одному, поєднується побутом, вирішенням спільних питань та проблем.
6. Аналізуючи результати проведеного дослідження психологічного благополуччя сучасної української сім'ї, можна прийти до таких висновків: пари, що уклали шлюб або перебувають в стосунках мають високий рівень шлюбного потенціалу, вони є сумісними та мають відмінні перспективи для гармонійного сімейного життя; рольові очікування в партнерів співпадають, вони мають однакові погляди на життя, спільні інтереси, потреби, ціннісні орієнтації, бажання проводити час разом, тому такі люди складають єдине ціле; у партнерів дещо присутня тривога та напруженість, вона є досить низькою, тобто вони не піддаються їм. Результатами проведеного дослідження я залишилася задоволена, оскільки, це означає, що сучасні українські сім'ї є психологічно благополучними, вони утворюють тривалий, гармонійний та злагоджений союз.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєенко Т. Ф. Ціннісні орієнтації родинного виховання // Рідна школа. – 1997.
2. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально - психологічні та особистісні кореляти / І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко // Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія. — Дніпропетровськ, 2012. — Вип. 18, Т. 20, №9/1. — С. 3-10
3. Буковинський А. Й. Навчально-методичний посібник для фахівців, які впроваджують програми підготовки до подружнього життя / А. Й. Буковинський, Ф. В. Фомін – К.: Україна, 2013.
4. Буленко Т. В. Особливості формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді / Т.В. Буленко. - : Автореф. дис.канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології АПН України. – К., 1995. – 25с.
5. Волкова А.Н., Трапезникова Т.М. Методические приемы диагностики супружеских затруднений // Вопросы психологии. – 1985. – №5.– С. 110-116.
6. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя. дис.Кандидат психол. наук : 2005 / І. С. Горбаль. — Л., 2016. — 204 с
7. Денисенко А.О. Психологічна готовність старших підлітків та юнацтва до подружніх взаємовідносин / А. О. Денисенко - : Автореф. дис. канд. психол. наук. – О., 2003. – 18с.
8. Захарченко В.Г. Соціально психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя. Електронний ресурс : [https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2004/01/14-23\\_no-1\\_vol-3\\_2004\\_UKR.pdf](https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2004/01/14-23_no-1_vol-3_2004_UKR.pdf)
9. Карсаканова С. В. Опитувальник “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф: процес та результати адаптації/Карсаканова С. В.//Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – Вип.1. – С. 1– 1

10. Котлова Л. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу / Л. Котлова, В. Ковтун // Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціальнопсихологічного факультету / Л. Котлова, В. Ковтун. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. – С. 53 – 56.
11. Лепихова Л.А. Міжособистісні стосунки. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. К.: Рута, 2001. С. 71-72.
12. Луцек Д.В. Підготовка старшокласників до створення сім'ї. Київ : РІП-Фенікс, 2006. 167 с.
13. Найдьонова Н. Психологічне благополуччя людини / Н. Найдьонова // Директор школи. Україна. – 2007. – №2. – С. 10–19.
14. Норвуд Р. Жінки, які кохають до нестями. – Х.: Видавництво «Vivat», 2017. – 319 с.
15. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. канд. психол. наук.: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Ю.М. Олександров. – Харків, 2010. – 23 с.
16. Оліфірович Н. І., Зінкевич-Куземкіна Т. А., Велента Т. Ф.. Психологія сімейних криз. - СПб.: Речь. - 360 с., 2006
17. Підготовка сім'ї до народження дитини в Україні. Навчальний посібник / Під редакцією Жилки Н. Я. – К.: Сім'я від А до Я, 2006. – 160 с.
18. Поліванова О.Є., Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 1150 (57). С. 34-39
19. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.
20. Постовий В. Г. Ціннісні орієнтації української сім'ї // Педагогіка і психологія. – 1997.

- 21.Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
22. Психологія сім'ї: навчальний посібник / За заг. ред.: В.М. Поліщука. – Суми: Університетська книга, 2008. – 238 с.
- 23.Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. / О. А. Столярчук. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.
- 24.Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 236 с.
25. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2015. – 192 с.
- 26.Сімейне консультування : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. — К . : ДП «Вид. дім «Персонал»», 2011. — 304 с. — Бібліогр. : с. 300–302.
- 27.Сімейні цінності: навчально-методичний посібник до навчальної програми «Сімейні цінності» (35 годин) [для педагогічних працівників] / В. І. Пріт, З. В. Охрименко, Л. В. Корецька / Видання третє, доповнене з додатком. – Івано-Франківськ: НАІР, 2016. – 284 с
- 28.Терлецька Л. Г. Дослідження психічних особливостей підлітків / Л. Г. Терлецька // Психологія зрілості. Практикум . – Київ, 2006. – С. 5 – 54.
- 29.Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз // Наука і освіта. – 2010. – № 3. – С. 113– 116.
30. Троценко Н. Є. Фактори сімейного благополуччя. Психологічний журнал. 2011. Т. 32. №2. С. 82-93.
- 31.Фомін Ф. Сім'я у нестабільній сучасній реальності / Ф. Фомін // Людина в модифікаціях інформаційного світу: синергетичний аспект: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 23 жовтня 2012 року, м. Київ. – К.: Інститут обдарованої дитини, 2012. – С. 285–292.

32. Фомін Ф. Феномен любові як екзистенціальна та моральна основа сім'ї / Ф. В. Фомін // Гілея (науковий вісник): [зб. наук. праць] / [гол. ред. В. М. Вашкевич]. – К.: ВІР УАН, 2012. – Випуск 67 (№ 12). – С. 316-321.
33. Чепмен Г. П'ять ознак доброї сім'ї. – Львів: Свічадо, 2014. – 270 с.
34. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. URL: [https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5](https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5)
35. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
36. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко. // Наука і освіта. – 2014. – №12.
37. Ягієв І. І. Чинники психологічного благополуччя особистості атеїста : дис. канд. псих. наук / І. І. Ягієв – К., 2017.
38. Deci E.L., Ryan R. M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality / E.L. Deci, R. M. Ryan // Journal of Research in Personality, 1985. – Vol. 19. – P. 109-134.
39. Diener E. Subjective well-being/ E. Diener//Psychological Bulletin. – 1984. – 95. – P. 542-575.
40. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49, №1. – P.71-75.
41. Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / R.M. Ryan, C. Frederick // Journal of Personality. 1997. – Vol. 65. – P. 529–565.
42. Ryff C. The stryctyre ofpsychological well-being revisited / C. Riff // Journal of Personaliti and Sociol Psychology. 1995. – Vol.69. – P. 719-727.