

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління  
та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Іщук Жанни Вікторівни

УДК 159.938

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**Дослідження психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом  
шлюбного життя**

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня другого (магістерського)  
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

---

Керівник роботи  
Ситняківська Світлана Михайлівна  
доктор педагогічних наук, професор  
кафедри психології Поліського  
національного університету

Житомир – 2024

**Висновок кафедри** \_\_\_\_\_

за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

### **Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти Іщук Жанна Вікторівна захистив (ла)

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

Іщук Ж. В. Дослідження психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом шлюбного життя – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 Психологія. Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Робота складається з трьох розділів, кожен з яких містить два підпункти. Список літератури містить 64 джерела. Основний зміст роботи викладено на 54 сторінках.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливостей психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом шлюбного життя.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя.

Предметом дослідження є психологічне благополуччя подружжя з різним досвідом шлюбного життя.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-аналітичний аналіз проблем психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя; сплановано та проведено емпіричне дослідження психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя; визначено особливості взаємозв'язку між тривалістю шлюбного життя та рівнем психологічного благополуччя подружжя; розроблено тренінг профілактики незадоволеності шлюбом та відновлення довіри у сімейних стосунках; узагальнено отримані результати, що представлено у вигляді висновків.

Одержані результати можуть бути використані у практиці роботи психологічних та соціальних служб, сімейних психологів та психотерапевтів.

Ключові слова: шлюб, сім'я, благополуччя, психологічне благополуччя, задоволеність шлюбом.

## ANNOTATION

Ishchuk Z. Study of the psychological well-being of spouses with different experiences of married life - Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 Psychology. Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The work consists of three sections, each of which contains two subsections. The bibliography contains 64 sources. The main content of the work is laid out on 54 pages.

The purpose of the work: to theoretically substantiate and experimentally investigate the peculiarities of the psychological well-being of spouses with different experiences of married life.

The object of research is psychological well-being.

The subject of the study is the psychological well-being of spouses with different experiences of married life.

In the qualification work, a theoretical and analytical analysis of the problems of psychological well-being of spouses with different experiences of the duration of married life was carried out; an empirical study of the psychological well-being of spouses with different experiences of the length of married life was planned and conducted; the peculiarities of the relationship between the duration of married life and the level of psychological well-being of the spouses are determined; training on prevention of marital dissatisfaction and restoration of trust in family relationships was developed; the obtained results are summarized and presented in the form of conclusions.

The obtained results can be used in the work practice of psychological and social services, family psychologists and psychotherapists.

Key words: marriage, family, well-being, psychological well-being, satisfaction with marriage.

## ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ТРИВАЛОСТІ ШЛЮБНОГО ЖИТТЯ	11
1.1. Феномен психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя	11
1.2. Психологічне благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості життя	18
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ТРИВАЛОСТІ ШЛЮБНОГО ЖИТТЯ	24
2.1. Планування та організація дослідження психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя.	24
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя.	27
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ НЕЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ПОДРУЖЖЯ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ТРИВАЛОСТІ ШЛЮБНОГО ЖИТТЯ	43
3.1. Аналіз наукової літератури щодо методів профілактики незадоволеності шлюбом, яка супроводжується появою негативних психічних станів у подружжя на різних етапах шлюбного життя	43
3.2. Тренінг «Довіра у сімейних стосунках» як засіб підвищення рівня психологічного благополуччя у сім'ї	50

	5
Висновки до розділу 3	55
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	68

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Війна створює надзвичайні стресові умови, які призводять до тривалих розлук, що суттєво впливає на сімейне благополуччя. Для пар з різним досвідом шлюбного життя важливо враховувати, як це впливає на їхні відносини та психологічне становище. Сім'ї можуть використовувати різні стратегії адаптації до воєнного конфлікту. Пари з різним досвідом тривалості шлюбного життя можуть виявляти різні рівні готовності та здатності до змін у цей важкий період. Також війна може призводити до зміни цінностей та перегляду пріоритетів у сім'ї, що також може негативно відбиватися на психологічному благополуччі.

Окрім реалій війни, українське суспільство продовжує вбудовуватись у європейське середовище, в якому відбуваються значущі зміни у сімейних структурах, стереотипах та ролях. Традиційні концепції сім'ї переосмислюються, культуральні погляди поступово змінюються і важливо розуміти, як ці зміни впливають на психологічне благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя.

Проблемами сімейних стосунків та особливостями їх протікання у різні періоди шлюбного життя займались як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Вітчизняні психологи у своїх роботах вивчали особливості, стадії розвитку та зміни сімейних стосунків, визначали задоволеність шлюбом як основний чинник благополуччя сім'ї (Ю. Альошина, Т. Андреева, І. Василенко, С. Клапішевська, Т. Коломієць, Л. Котлова, О. Посвістак, В. Ткачук, А. Шпилевська); проблеми психологічної сумісності (А. Волкова, Ю. Шевчук, Р. Хабула); ціннісні орієнтації та уявлення про шлюб (Т. Андреева, А. Волкова, Д. Карпова); вплив сексуальної сумісності на сімейне благополуччя (Р. Федоренко); поведінкові реакції подружжя в ситуаціях адюльтеру (Є. Потапчук, Н. Потапчук) та ін.

Розгляд аспектів благополуччя на різних етапах сімейного життя (від початкових стадій шлюбу до старіння подружжя) розглядали закордонні вчені

Е. Берсоліні, Дж. Готманн, А. Граф, Р. Крогер, Р. Левінсон, Т. Орбуч, К. Страуд, М. Тейлор тощо.

У контексті сучасних викликів, таких як стрес, викликаний воєнними подіями, економічна нестабільність та зміни в підходах до розуміння концепцій сім'ї, вивчення психологічного благополуччя подружжя на різних етапах шлюбного життя набуває особливої актуальності для адаптації та підтримки пар у нових реаліях.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження особливостей психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом шлюбного життя.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-аналітичний аналіз проблем психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя.

2. Спланувати та провести емпіричне дослідження психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя.

3. Визначити особливості взаємозв'язку між тривалістю шлюбного життя та рівнем психологічного благополуччя подружжя.

4. Розробити тренінг профілактики незадоволеності шлюбом та відновлення довіри у сімейних стосунках.

5. Узагальнити отримані результати та представити їх у вигляді висновків.

**Об'єкт дослідження** – психологічне благополуччя.

**Предмет дослідження** – психологічне благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя.

**Гіпотеза дослідження.** Психологічне благополуччя подружжя визначається тривалістю шлюбного життя, зокрема, чим тривалішими є шлюбні відносини, тим вищим буде рівень психологічного благополуччя.

**Теоретико-методологічною основою дослідження є теорія систем,** яка розглядає подружжя як систему, в якій взаємодія партнерів впливає на загальну динаміку подружжя на різних етапах шлюбу (М. Боуен, Д. Коулмен, А. Якушин, О. Якобович); *теорія стресу та пристосування*, що вивчає, як подружжя



приспосовуються до стресових ситуацій і викликів (Б. Дубинін, Р. Лазарус, А. Раков, Г. Сельє); *теорія розвитку сім'ї*, яка розглядає сім'ю як систему, що розвивається з часом і займається вивченням етапів розвитку сім'ї та їх впливу на благополуччя (Е. Еріксон, Р. Картер, Ю. Левада, М. Мід).

**Методи дослідження.** Для виконання поставлених завдань використовували наступні методи: теоретичні (аналіз та узагальнення наукових літературних джерел); емпіричні (бесіда, тестування, анкетування). У дослідженні були застосовані психодіагностичні методики: опитувальник «Спілкування в сім'ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська), за допомогою якого вимірювались рівень довіри при спілкуванні в подружній парі, схожість у поглядах, рівень порозуміння подружжя, легкість спілкування, спільність символів; методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), що дозволяє виявити уявлення подружжя про рівень значущості різних ролей у сімейному житті, а також як чоловік і дружина їх бажає розподілити між собою; методика «Типовий сімейний стан» (Е.Г. Ейдемільер, І.В. Юстіцькіс), за допомогою якої найбільш найбільш типовий стан індивіда у власній сім'ї, нервово-психічну напругу та тривожність, пов'язану з сімейними проблемами; тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова), який дає можливість швидкої діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також узгодження або неузгодження задоволеністю шлюбом у конкретній подружній парі; методика діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (В.В. Бойко), спрямована на виявлення емоційних проблем у повсякденному спілкуванні. Методи статистичної обробки даних: описова статистика (знаходження рівнів вираженості ознаки у відсотках, середнє арифметичне значення), лінійний кореляційний аналіз Пірсона.

**Емпірична база дослідження.** Експериментальне дослідження психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя проводилось у період травня-червня 2024 року із працівниками Служби у справах дітей Житомирської районної державної адміністрації та членами їх

сімей. У дослідженні приймали участь 20 подружніх пар, з них: 5 пар – 5 років шлюбного життя, 5 пар – 10 років шлюбного життя, 5 пар – 15 років шлюбного життя, 5 пар – 20 років шлюбного життя.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що: *вперше* досліджуються особливості психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом шлюбного життя в реаліях воєнного часу.

*Поглиблено та розширено* зміст поняття «сімейне благополуччя»; *подальшого розвитку набули* положення щодо задоволеності шлюбом та його впливу на психологічне благополуччя подружжя з різним досвідом шлюбного життя.

**Практична значущість одержаних результатів** полягає у використанні результатів дослідження в практичній роботі практичних, сімейних психологів та соціальних працівників, а також при підготовці фахівців спеціальності 053 «Психологія» для розвитку їх професійних компетенцій в межах таких навчальних курсів, як «Соціальна психологія», «Сімейна психологія».

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Основні положення та результати дослідження були представлені для обговорення на 3-х науково-практичних конференціях:

1) *Особливості національної економіки в умовах активізації євроінтеграційного співробітництва*: X Всеукр. наук.-практ. конф., м. Житомир, 29-30 квіт., 2024 р. ЖІ ПрАТ «ВНЗ «МАУП»;

2) *Achievements of 21st Century Scientific Community: Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Internet Conference, September 16-17, 2024.*, Dnipro, Ukraine;

3) *«Наукові читання – 2024»*. Науково-практична конференція науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів та молодих вчених ННІ менеджменту, бізнесу і права, присвячений Дню науки в Україні. М. Житомир: Поліський національний університет, 2024.

**Публікації.** Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3-х публікаціях.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 65 найменувань (з них 8 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 64 сторінки, основний зміст роботи викладено на 54 сторінках. Робота містить 12 таблиць та 1 рисунок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ТРИВАЛОСТІ ШЛЮБНОГО ЖИТТЯ

### 1.1. Феномен психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя

Перша наукова школа, яка активно почала вивчати феномен психологічного благополуччя, – це *гуманістична психологія*. Ця школа психології виникла в середині 20-го століття як відповідь на тодішній домінуючий бехейвіоризм та психоаналіз. Гуманістичні психологи, такі як Абрахам Маслоу, Карл Роджерс та Ролло Мей, підкреслювали важливість розвитку потенціалу людини, самореалізації та пошуку щастя та задоволення в житті. Вони вважали, що психологія повинна більше зацікавлюватися не лише проблемами, але й можливостями та позитивними аспектами людського досвіду. Гуманістична психологія стала першою науковою школою, яка почала досліджувати психологічне благополуччя та його вплив на життя людини. Ця школа психології, представлена такими вченими, як Абрахам Маслоу, Карл Роджерс та Ролло Мей, ставила акцент на розвиток потенціалу особистості та пошук щастя і задоволення в житті.

Інші науковці також вивчали даний феномен. Серед них варто виділити М. Селігмана, А. Адлера, А. Маслоу. Створена Мартіном Селігманом та іншими вченими, позитивна психологія фокусується на дослідженні психологічних механізмів, які призводять до щастя, задоволеності життям та загального благополуччя. Такі вчені, як Альфред Адлер та Абрахам Маслоу, досліджували концепцію самореалізації, тобто розвитку потенціалу і досягнення внутрішньої гармонії, як ключових факторів психологічного благополуччя. Абрахам Маслоу розробив ідею ієрархії потреб, включаючи фізіологічні потреби, потребу у

безпеці, належності, самооцінки та самореалізації. Він вважав, що задоволення цих потреб є основою для досягнення психологічного благополуччя.

Ці школи психології внесли важливий внесок у розуміння психологічного благополуччя та його феномену, досліджуючи різні аспекти людської психіки та фактори, що призводять до задоволення і щастя.

Разом із психологічним благополуччям часто використовуються взаємопов'язані поняття, які відображають різні аспекти психологічного, емоційного та соціального благополуччя особистості. До них відносять:

- *суб'єктивне благополуччя*: це оцінка людиною власного стану благополуччя, яке базується на її власних переживаннях, почуттях і переконаннях;

- *емоційне благополуччя*: це аспект психологічного благополуччя, який відображає рівень задоволення та комфорту в емоційному житті;

- *особистісне благополуччя*: це загальне відчуття самовдосконалення, особистісного розвитку та задоволення від реалізації власного потенціалу;

- *загальне благополуччя*: це інтегроване поняття, яке включає в себе різні аспекти психологічного, емоційного, фізичного та соціального благополуччя;

- *якість життя*: це оцінка загального стану життя людини, яка враховує різні аспекти, включаючи фізичне здоров'я, психологічний стан, соціальні взаємини та задоволеність різними аспектами життя.

- *задоволеність життям*: це відчуття задоволення та задоволеності від загального стану життя;

- *щастя*: це загальне почуття радості, задоволення та задоволеності від життя;

- *сенс життя*: це відчуття мети, значимості та важливості власного існування та діяльності;

- *емоційний комфорт*: це стан, коли людина відчуває зручність, спокій та гармонію в своїх емоціях та стосунках з навколишнім середовищем [17, 19, 21, 25, 30].

Поняття «психічне благополуччя» науковцями трактується по-різному, але завжди робиться акцент на задоволеності від життя (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Підходи до визначення поняття «психологічне благополуччя»  
(за матеріалами узагальнення літературних джерел)**

Термін	Визначення	Автор
Психологічне благополуччя	«Психологічне благополуччя – це стан внутрішнього комфорту і задоволення від життя, в якому особа відчуває гармонію з собою та світом, а також розуміє свої потреби та може ефективно їх задовольняти».	C. Ryff
	«Психологічне благополуччя – це внутрішній стан розквіту, щастя і задоволення від життя, який включає в себе емоційну стійкість, позитивні міжособистісні відносини та самореалізацію».	E. Dinner
	«Психологічне благополуччя – це стан, в якому людина відчуває глибоке задоволення від життя, має позитивні емоції, відчуває себе успішною в особистісному і професійному житті, а також має хороші міжособистісні відносини».	M. Seligman
	«Психологічне благополуччя – це стан психічного та емоційного добробуту, в якому особа відчуває гармонію з собою та світом, вміє впоратися зі стресом та має високий рівень задоволення від життя».	K. Rivers
	«Психологічне благополуччя – це самоактуалізація, самооцінка, автономія».	N. Bredbern

Категорія психологічного благополуччя особистості тісно пов'язана з уявленнями про гармонійне і повноцінне існування людини в різних філософських концепціях, які займають ключові позиції в психодинамічному підході в розумінні розвитку особистості. (А. Адлер, Дж. Боулбі, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні, Е. Еріксон, К. Г. Юнг) і з психологічною концепцією позитивного функціонування людини, яка походить від екзистенціальних теорій та гуманістичного напрямку в психології (А. Лангл, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл) і її сучасної галузі – позитивної психології (І. Бонівелл, П. Вонг, М. Селігман, М. Чексентміхайі) [2].

Проблемами психологічного благополуччя також займалися вітчизняні вчені Г.С. Філоненко та Л.М. Яворська, які відзначають, що поняття психологічного благополуччя є складним цілісним переживанням, яке відображається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й

особистим життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами [14].

Дослідження проблеми психологічного благополуччя особистості призвело до формування двох парадигм: гедоністичної та евдемоністичної.

Представники гедоністичної парадигми (Н. Брендберн, Е. Галлоуен, Е. Дінер, Р. Каммінгс, А. Лау та ін.) психологічне благополуччя описують переважно у термінах задоволеності – незадоволеності та будують його на балансі позитивного і негативного афектів з основою на успішній адаптації людини у соціумі. Те, що нас турбує і що ми відчуваємо, узагальнюється як негативний вплив. Події, які приносять задоволення, радість і щастя в повсякденному житті, допомагають посилити позитивний вплив. Різниця між позитивним і негативним афектом є показником психологічного благополуччя і відображає загальне почуття задоволення та незадоволення людини своїм життям. Баланс позитивних і негативних емоцій є основним показником психологічного благополуччя особистості за гедоністичною теорією [62].

Евдемоністичне розуміння феномену психологічного благополуччя стосується визнання особистісного розвитку та самореалізації як фундаментального необхідного елементу психологічного благополуччя та наголосу на благополуччі як показнику позитивного функціонування особистості. Такі прихильники цього напрямку, як М. Ягода, К. Кеес та К. Ріфф, розрізняють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя [61].

Згідно з евдемоністичним поглядом, усі добрі вчинки, які робить людина, викликають довготривале відчуття щастя. Психологи-гуманісти А. Маслоу і К. Роджерс, засновники евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя, стверджували, що людина має свободу волі і може досягти психологічного благополуччя. К. Роджерс ввів ідею тенденції актуалізації, яка визначається як схильність людини до самоактуалізації та реалізації свого потенціалу. А. Маслоу писав, що незадоволення фізіологічних потреб не обов'язково призводить до розчарування в потребі самоактуалізації [49].

М. Селігман у своїх працях говорив про три шляхи до щастя. Перший шлях – це жити приємним життям, сповненим позитивних емоцій і задоволення. Другий – щоб життя було цікавим, таким, яке насичене цікавими подіями. І третій – це проживати осмислене життя, у якому особисті якості застосовуються більше, ніж потреби особистості. При цьому, евдемоністичні цінності допомагають формуванню другого та третього шляхів до щастя [64].

М. Селігман та його колеги довели, що люди, які займаються гедоністичною діяльністю (розвагами та відпочинком), відчують багато приємних емоцій, є більш енергійними та мають менше негативних наслідків. У такі моменти вони щасливіші, ніж евдемоністичні прихильники свого образу життя. Однак, якщо ми подивимося на це з довгострокової перспективи, ті, хто ведуть спосіб життя, орієнтований на щастя (працюючи над розвитком своїх талантів і навичок, навчаючись тощо), більш задоволені своїм життям. На думку вчених, евдемоністичний добробут легше досягається шляхом розвитку особистості, навичок і пошуку сенсу життя.

М. Селігман дійшов висновку, що задоволеність життям є співвідношенням між поточним та ідеальним станами, причому обидва стани відображають те, як людина їх суб'єктивно оцінює [64].

Таким чином, задоволеність життям розглядається як незалежна суб'єктивна оцінка поточної життєвої ситуації, яка може бути як гедоністичною, так і евдемоністичною.

У сучасній психології К. Руффом запропонована багатовимірна модель психологічного благополуччя, яка значною мірою базується на моделі М. Ягоди і включає шість складових позитивних психологічних функцій, які характеризують екзистенціальний досвід людини: відносини з іншими у позитивному ключі, самосприйняття, автономія, екологічні навички, сенс життя, особистісний розвиток. Тобто, психологічне благополуччя пов'язане як з організацією та змістом внутрішнього світу людини, так і з поведінкою та діяльністю, які визначають це почуття та є прикладом його переживання [63].



Отже, психологічне благополуччя – це загальний стан психічного здоров'я, який включає в себе емоційний, психологічний та соціальний аспекти життя, складовими якого виступають суб'єктивне відчуття балансу позитивного і негативного афектів, наявність життєвих цілей, самоприйняття та компетентність у стосунках з навколишнім світом та оточуючими людьми.

Так як психологічне благополуччя включає усі аспекти життя людини, то неможливо його розглядати без урахування взаємовідносин у сім'ї і задоволеності шлюбом, тобто варто говорити про феномен психологічного благополуччя подружжя.

Феномен психологічного благополуччя подружжя вивчається в сучасній психології як складне і багатогранне явище, що відображає якість взаємин та психологічний стан пари. Це поняття охоплює різноманітні аспекти, від емоційного ставлення до партнера до спільних цінностей та ступеня взаєморозуміння.

Психологічне благополуччя подружжя – це стан, коли обидва партнери відчують задоволення від своїх взаємин, відчують підтримку, взаєморозуміння та співпрацю один з одним, а також мають здатність ефективно вирішувати конфлікти та виходити з них з почуттям взаємної довіри та поваги. Сучасна наука вивчає психологічне благополуччя подружжя як складний феномен, який включає в себе широкий спектр факторів, таких як емоційна стабільність, взаємне розуміння, підтримка, спільні цінності та цілі, задоволення від взаємин і здатність подолати труднощі разом. Психологічне благополуччя подружжя допомагає створювати стійкі та щасливі сімейні відносини, сприяючи загальному самопочуттю та життєздатності кожного члена пари [30].

Проблему психологічного благополуччя подружжя вивчали багато науковців, серед яких можна вказати Джона Готмана, Сьюзен Джонсон, Роберта Ліва, Джона Готтмена та інших (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

**Підходи до визначення поняття «психологічне благополуччя подружжя»  
(за матеріалами узагальнення літературних джерел)**

Термін	Визначення	Автор
Психологічне благополуччя подружжя	<p>Психологічне благополуччя подружжя полягає у взаєморозумінні, довірі, доброзичливості та підтримці одне одного, а також у здатності вирішувати конфлікти з розумінням і турботою.</p> <p>Психологічне благополуччя подружжя визначається за кількістю позитивних та негативних інтеракцій між партнерами. Його концепція "коефіцієнту п'яти до одного" вказує на те, що щоб відносини були стійкими, п'ять позитивних взаємодій повинні компенсувати одну негативну.</p> <p>Психологічне благополуччя подружжя - це стан, коли партнери відчують себе підтриманими, цінними, розумінням один одного та здатними подолати конфлікти, спираючись на рівень довіри та підтримки.</p>	J. Gotman
	<p>Психологічне благополуччя подружжя визначається як стан, коли обидва партнери відчуються у безпеці, розуміють один одного, відчують себе поважаними, інтимно пов'язаними та здатними вирішувати конфлікти конструктивним шляхом.</p>	S. Johnson
	<p>Психологічне благополуччя подружжя - це відчуття задоволення від взаємодії, розуміння, взаємного підтримання та відчуття єдності в парі.</p>	R. Liv

Психологічне благополуччя подружжя включає в себе такі складові як:

- 1) емоційна підтримка: взаємне розуміння, співчуття та підтримка між партнерами;
- 2) взаємна повага та довіра: відчуття взаємної поваги та довіри, які підтримуються у всіх сферах життя;
- 3) спільні цінності та цілі: наявність спільних інтересів, цілей і цінностей, які об'єднують партнерів та надають їм мотивацію для спільної діяльності;
- 4) ефективне вирішення конфліктів: здатність розуміти погляди і потреби партнера, а також знаходити компромісні рішення при виникненні конфліктних ситуацій;
- 5) загальна задоволеність від взаємин: відчуття радості, щастя та задоволення від взаємодії з партнером та життя в сім'ї [40].

Психологічне благополуччя подружжя є важливим фактором для створення щасливих та стійких відносин між партнерами, а також впливає на загальне емоційне та психічне здоров'я кожного з них.

## **1.2. Психологічне благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості життя**

Психологічне благополуччя подружжя може мати свої особливості в залежності від тривалості їхнього спільного життя. Ось «деякі можливі аспекти, які можна врахувати при аналізі психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості життя:

- *новизна і свіжість*: подружжя, яке тільки починає жити разом, може досліджувати нові аспекти взаємовідносин і відчувати емоції від відкриття нових реалій спільного життя. Це може приносити радість і ентузіазм;

- *стабільність і згуртованість*: подружжя, які прожили разом тривалий період, можуть мати більш стабільні стосунки, глибше зрозуміння одне одного і вже пройшли через різні життєві випробування, що сприяє їхній згуртованості;

- *зміна і розвиток*: з плином часу подружжя може зазнавати змін у взаємовідносинах та відношеннях. Вони можуть заново відкривати одне одного, змінювати свої цінності та пріоритети, що може створювати нові виклики та можливості для особистісного зростання;

- *вивчення та пристосування*: нові подружжя можуть активно вивчати одне одного і вчитися адаптуватися до нових реалій подружнього життя, тоді як досвідченіші подружжя можуть розвивати свої стратегії пристосування та вміння розв'язувати конфлікти;

- *спільні зусилля і підтримка*: незалежно від тривалості подружжя, психологічне благополуччя зазвичай підтримується спільними зусиллями, взаємним розумінням та підтримкою одне одного в усіх аспектах їхнього життя» [10].

Ці аспекти варто розглядати у контексті власного досвіду і тривалості подружнього життя кожного конкретного подружжя.

Дослідження феномену психологічного благополуччя подружжя з різною тривалістю подружнього життя проводили багато вчених в галузі психології та соціології. Серед них: Джон Готманн – американський психолог, який вивчав взаємовідносини в подружжях, виявивши ключові фактори, що сприяють стабільності відносин та психологічному благополуччю; Роберт Левінсон – соціолог, який провів дослідження про тривалість подружнього життя та ідентифікував різні етапи розвитку подружжя; Тед Хадли – британський психолог, який досліджував взаємовідносини в подружжях та різноманітні аспекти психологічного благополуччя; Джон Готманн і Джулі Шварц Готманн – співавтори дослідження про «Методи прогнозування розпаду подружжя», де вони встановили конкретні показники та фактори, що вказують на стабільність або нестабільність подружніх відносин; Керол Райсман – психолог, яка досліджувала адаптацію подружжя до різних життєвих обставин та виокремлювала ключові фактори, що впливають на їхнє психологічне благополуччя. Їх напрацювання внесли вагомий внесок у розуміння феномену психологічного благополуччя подружжя та його зв'язку з тривалістю подружнього життя [21].

У перші 5 років шлюбу подружжя перебуває на етапі, коли в парі панують ентузіазм і спільні дії, взаємна довіра і підтримка, взаєморозуміння, почуття близькості і єдності, емоційна стабільність і радість нових відкриттів.

У перші роки шлюбу подружжя, як правило, надають один одному взаємну довіру і підтримку. Вони створюють сімейне середовище, в якому відчують захист і підтримку. Партнери вчаться краще розуміти один одного та вирішувати конфлікти чи розбіжності шляхом взаєморозуміння та компромісу. У цей період подружжя часто відчують сильне почуття близькості та спільності, проводять більше часу разом і мають спільні інтереси та цінності. У цей період у шлюбі зазвичай не буває серйозних криз або проблем, що сприяє емоційній стабільності

та психологічному благополуччю. Подружжя може відчутти щастя розпочати нове спільне життя та відкрити нові моменти та досвід [43].

Психологічне благополуччя подружжя, яке прожило у шлюбі від 5 до 10 років, характеризується глибшим взаєморозумінням, покращенням спілкування, більшою стабільністю та зрілістю у стосунках, підтримкою та співпереживанням, поглибленням довіри та близькості.

Провівши час разом, пара може глибше порозумітися на основі досвіду та взаємності. Вони часто вчаться краще розуміти потреби, бажання та досвід свого партнера. З роками вони можуть виробити більш ефективні методи спілкування для вирішення конфліктів і розбіжностей. Пара може проявити більшу стабільність і зрілість у вирішенні проблем і проблем, з якими вони стикаються. Протягом цього часу подружжя часто продовжує підтримувати одне одного у важливих питаннях і виявляти співчуття, коли це необхідно. Подружні пари можуть розвинути більш глибоку довіру та близькість, що сприяє їх психологічному здоров'ю. Ці характеристики можуть залежати від конкретного досвіду та взаємодії партнерів, а також від їх взаємодії з навколишнім середовищем [22].

У 10-15-річному шлюбі психологічне благополуччя подружжя може проявлятися в значній стабільності у відносинах і гармонії, оскільки вони вже пройшли значну частину спільного шляху. Завдяки спільному досвіду та часу, проведеному разом, партнери можуть розвинути глибше взаєморозуміння один одного. Протягом цього часу подружжя продовжує підтримувати один одного у важливих питаннях і виявляти співчуття у важкі часи. Після багатьох років разом подружжя може розвинути та зміцнити спільні сімейні цінності, що також сприяє психологічному благополуччю. Пара може демонструвати стабільність і зрілість у вирішенні проблем і конфліктів, що допомагає зберегти відносини міцними і здоровими. Ці характеристики можуть бути результатом попереднього досвіду, спільних зусиль і взаємодії між партнерами протягом багатьох років.

Пари, які прожили в шлюбі 15-20 років, можуть продемонструвати ще більш глибоке взаєморозуміння і підтримку завдяки спільному досвіду і

спільним випробуванням. Збільшення часу, проведеного разом, може допомогти поглибити емоційний зв'язок між партнерами. Пара може демонструвати стабільність і зрілість у вирішенні конфліктів і проблем, що допомагає зберегти відносини міцними. Після багатьох років спільного життя подружжя може розвинути і зміцнити взаємну підтримку, яка може сприяти досягненню спільних цілей і досягнень і мати позитивний вплив на психологічне благополуччя подружжя. Через роки подружжя може почуватися захищеним у своїх стосунках і стабільним у спільному майбутньому. Ці характеристики відображають динаміку подружніх стосунків протягом тривалого часу і можуть бути результатом розвитку та зростання як індивідуальності, так і взаємодії між партнерами [39].

Пара, яка прожила в шлюбі більше 20 років, може продемонструвати високий рівень взаєморозуміння і гармонії завдяки тривалому спільному життю і спільному досвіду. У багаторічному шлюбі подружжя вчаться підтримувати один одного в складних ситуаціях і допомагати вирішувати проблеми. Після багатьох років разом, подружжя може відчувати задоволення від спільного життя, спільних успіхів і спільних моментів. Партнери отримують великий досвід і мудрість, які вони можуть використовувати для вирішення конфліктів і подолання труднощів. Подружжя може відчувати щастя та спільні цілі протягом багатьох років, що підвищує їхнє психологічне благополуччя. Ці особливості свідчать про великий вплив тривалості подружнього життя на психологічний стан подружжя та процес взаєморозуміння і підтримки.

Окрім позитивних моментів подружнього життя сім'я не застрахована від конфліктів, які мають свою закономірну послідовність: «а саме:

1. Після весільного відпочинку подружжя зазвичай стикається з періодом адаптації до нових ролей та взаємодії. Незважаючи на радощі нового об'єднання, можуть виникати конфлікти через різні очікування, потреби та стилі життя.

2. Коли подружжя стають батьками, це може стати причиною конфліктів, оскільки вони вирішують питання виховання, розподілу обов'язків та фінансів.

3. У середньому віці люди можуть стикатися з кризою ідентичності та почати переосмислювати свої цілі та досягнення. Це може призвести до конфліктів у відносинах, оскільки подружжя намагаються з'ясувати свої нові потреби та бажання.

4. Коли діти виходять з дому, подружжя можуть стикатися зі зміною взаємодії та розподілу обов'язків. Це може стати причиною конфліктів, оскільки вони намагаються знайти нові способи спілкування та проведення часу разом.

5. У пізньому віці можуть виникати конфлікти через здоров'я, фінанси та розподіл обов'язків. Подружжя також можуть стикатися зі стресом внаслідок втрати близьких людей або змін у ролі догляду за ними» [40].

Ці періоди можуть стати причиною конфліктів у відносинах, але вони також можуть бути періодами росту та розвитку для подружжя, якщо вони вміють ефективно вирішувати свої відмінності та працювати разом над покращенням відносин.

Отже, психологічне благополуччя подружжя є складним і багатогранним явищем, яке залежить від багатьох факторів, включаючи тривалість їхнього подружнього життя; здатності адаптуватися до змін, ефективно вирішувати конфлікти та підтримувати взаємну підтримку та розуміння.

## Висновки до розділу 1

Узагальнюючи розглянутий теоретичний матеріал, можна зазначити наступне:

- *психологічне благополуччя* – це стан психічного і емоційного добробуту, який включає в себе високий рівень задоволення від життя, позитивні емоції, відчуття задоволення від власного функціонування, а також відсутність значущого дистресу, депресії або інших негативних станів психічного здоров'я. Психологічне благополуччя охоплює внутрішні ресурси, які дозволяють особі ефективно впоратися з життєвими викликами та стресом, а також розвивати позитивні міжособистісні відносини та досягати особистісних цілей;

- *психологічне благополуччя подружжя* включає в себе: емоційну підтримку, взаємоповагу та довіру, спільні цінності та цілі, вміння ефективно вирішувати конфлікти, здатність розуміти погляди і потреби партнера, а також знаходити компромісні рішення при виникненні конфліктних ситуацій; загальну задоволеність від взаємин;

- найбільше психологічне задоволення від шлюбу та відчуття психологічного благополуччя часто спостерігається на середніх етапах подружнього життя. Зазвичай це припадає на період від 10 до 20 років подружнього життя. На цьому етапі подружжя вже успішно пройшли через період адаптації, встановили стабільні взаємини та розробили способи подолання конфліктів.

Середні етапи подружнього життя характеризуються розквітом взаєморозуміння, спільних інтересів і цінностей, підвищеною емоційною підтримкою та злагодженістю взаємин. Подружжя вже має досвід подолання різних труднощів разом, що сприяє їхньому взаємному зростанню та підтримці. Такі періоди можуть бути найбільш насиченими емоційно та приносити значну радість та задоволення від відчуття близькості та спільного життя.



## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ТРИВАЛОСТІ ШЛЮБНОГО ЖИТТЯ

#### **2.1. Планування та організація дослідження психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя**

Експериментальне дослідження психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя проводилось у період травня-червня 2024 року із працівниками Служби у справах дітей Житомирської районної державної адміністрації та членами їх сімей.

Метою нашого дослідження було вивчення особливостей психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом шлюбного життя. Відповідно, нами було висунуто припущення про те, що психологічне благополуччя подружжя визначається тривалістю шлюбного життя, зокрема, чим тривалішими є шлюбні відносини, тим вищим буде рівень психологічного благополуччя.

Для підтвердження висунутого нами припущення було використано:

- 1) тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова);
- 2) асоціативний експеримент;
- 3) методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі;
- 4) опитувальник «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С.В. Духновського;
- 5) опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» (А.С. Кочарян);
- 6) методика «Типовий сімейний стан» (Е.Г. Ейдемільер, І.В. Юстіцкіс).

Емпіричне дослідження включало три етапи: підготовчий, психодіагностичний та аналітичний.

На підготовчому етапі відбувався теоретичний аналіз наукової літератури з проблем психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості

шлюбного життя; визначення основної проблематики, з якою може стикатись подружжя у різні періоди перебування у шлюбі.

Під час формування емпіричної вибірки обирались сім'ї з числа співробітників Служби у справах дітей Житомирської районної державної адміністрації; велись бесіди з метою залучення до емпіричного дослідження їх партнерів по шлюбу. В результаті нами було відібрано 20 подружніх пар, з них: 5 пар, які перебували у шлюбі до 5-ти років, 5 пар – до 10 років шлюбного життя, 5 пар – до 15 років шлюбного життя, 5 пар – до 20 років шлюбного життя.

Під час психодіагностичного етапу усі методики дослідження були представлені у вигляді гугл-форм, які можна було заповнювати дистанційно, що дало можливість охопити не працюючих у Службі у справах дітей Житомирської районної державної адміністрації учасників дослідження.

На етапі аналізу результати були статистично оброблені та інтерпретовані. Також на даному етапі було сформульовано основні положення та загальні висновки емпіричного дослідження.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова) використовувався нами для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності, а також узгодження-неузгодження задоволеності шлюбом у конкретній подружній парі.

Опитувальник містить 24 твердження у вигляді одновимірної шкали. Ці твердження стосуються сприйняття людиною себе і свого партнера, а також думок, установок, оцінок та ін. Респонденту пропонується обрати одну з 3-х відповідей, попередньо уважно їх прочитавши. При цьому, бажано уникати проміжних відповідей, таких як: «важко сказати» або «важко відповісти» і т.п.

При обробці результатів перевіряється відповідність відповіді до ключа, де за відповідь, яка співпадає з ключем, ставиться 2 бали; якщо респондент обрав проміжну відповідь (варіант «б») – 1 бал, а якщо відповідь не збігається з ключем, то вона оцінюється у 0 балів. Усі отримані бали сумуються. Можливий сумарний діапазон відповідей – від 0 до 28 балів. Чим вищим буде сумарний бал, тим більш задоволеним від шлюбу буде респондент.

Тест також дозволяє визначити рівень благополуччя у стосунках між подружжям.

Асоціативний експеримент був спрямований на визначення рівня узгодженості асоціацій на слова стимули про шлюб у подружжя. Кожному з подружжя пропонувалось дати асоціативні відповіді до наступних слів-стимулів:

- Шлюб;
- Сім'я ;
- Подружжя.

Після отримання результатів проводилось групування та порівняння того, наскільки асоціації у парі узгоджені між собою.

Методика діагностики міжособистісних стосунків (Т. Лірі) використовувалась нами для вивчення уявлень випробуваного про себе та своє ідеальне «Я», а також стосунків у малих групах, до яких належить сім'я. З її допомогою виявляється переважний тип стосунків з людьми в само- і взаємо-оцінці. При цьому виділяються два фактори: «домінування-підпорядкування» і «дружелюбність-агресивність (ворожість)».

Саме ці фактори визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття, а також виступають фактором благополуччя-неблагополуччя у шлюбних стосунках.

Опитувальник «Суб'єктивна оцінка міжособистісних стосунків» (СОМО) С.В. Духновського був застосований нами для вимірювання характеристик міжособистісної дезадаптації за допомогою самозвітів. Індикаторами несумісності є напруженість, відчуженість, конфлікти та агресія між суб'єктами відносин.

Високі показники за даною методикою свідчать про наявність дисгармонії в міжособистісних стосунках. Це може бути відсутність єдності, гармонії з іншими людьми, ослаблення позитивних емоційних зв'язків або переважання негативних емоцій (самотності, образи, гніву, провини, жалю, ревнощів, сорому, неприязні) над позитивними.

Середні значення – відносини досить гармонійні.

Низькі значення – надмірно виражені позитивні емоції, можливо також ознака дисгармонії у стосунках. Низькі бали можуть свідчити про те, що людина не хоче помічати труднощі у стосунках, проблеми або нещирість у відповідях.

Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» А.С. Кочаряна був використаний нами для діагностики індивідуально-специфічних захисних моделей подружжя і їх структури. Опитувальник включає шкали протективності і дефензивності захистів, неконструктивні установки на шлюб, депресію, агресію, соматизацію тривоги, фіксацію на психотравмі, контрольну шкалу.

Методика «Типовий сімейний стан» (Е.Г. Ейдемільер, І.В. Юстіцькіс) використовувалась для виявлення найбільш типового стану індивіда у власній родині: задовільний – незадовільний; нервово-психічна напруга; сімейна тривожність.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя**

Для дослідження особливостей задоволеності шлюбом, а відповідно і стану сімейного благополуччя, було обрано 20 подружніх пар з різним стажем подружнього життя (табл. 2.1.).

Першочергово ми вирішили дослідити ступінь задоволеності-незадоволеності, а також узгодження-неузгодження задоволеності шлюбом у конкретній подружній парі за методикою на задоволеність шлюбом В.В. Століна, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романової.

*Таблиця 2.1*

### **Характеристика вибірки досліджуваних**

№	Кодове ім'я чоловіка	Вік	Кодова ім'я дружини	Вік	Стаж подружнього життя
1	Олександр Б.	24	Аліна Б.	24	2
2	Олег Л.	22	Ольга Л.	21	2
3	Олександр Т.	22	Катерина Т.	21	3
4	Максим Я.	25	Валентина Я.	24	3
5	Сергій М.	28	Олена М.	26	5
6	Ярослав Л.	34	Юлія Л.	26	6
7	Валентин О.	34	Світлана О.	28	7
8	Андрій З.	35	Оксана З.	30	7
9	Кирило П.	35	Тетяна П.	33	8
10	Геннадій Ч.	35	Інна Ч.	34	9
11	Сергій Р.	34	Ірина Р.	33	11
12	Юрій Д.	35	Ніна Д.	33	12
13	Костянтин С.	35	Ксенія С.	30	12
14	Дмитро К.	35	Катерина К.	32	14
15	Олександр А.	37	Оксана А.	35	15
16	Валерій М.	40	Марія М.	38	17
17	Леонід Н.	42	Лілія Н.	40	18
18	Віктор Х.	43	Жанна Х.	39	19
19	Владислав С.	44	Наталія С.	44	19
20	Володимир М.	45	Тетяна М.	41	20

Після проведення даної методики подружні пари були розподілені за кількістю отриманих балів на 4 категорії: неблагополучна, скоріш благополучна, благополучна та абсолютно благополучна сім'я. Абсолютно неблагополучних, скоріш неблагополучних та перехідних сімей серед наших досліджуваних виявлено не було (табл. 2.2).

Як видно з табл. 2.2, переважна кількість досліджуваних сімей (60%) належить до групи «благополучні», що свідчить про високий рівень

задоволеності шлюбом. При цьому, по 10% мають у своєму складі групи сімей, які є «скоріш благополучними» та «абсолютно благополучними», що також свідчить про високу задоволеність шлюбом.

*Таблиця 2.2.*

**Розподіл досліджуваних подружніх пар за рівнем благополуччя**

<b>Рівень благополуччя</b>	<b>Кількість сімейних пар</b>
Абсолютно неблагополучні	0%
Неблагополучні	20%
Скоріш неблагополучні	0%
Перехідні	0%
Скоріш благополучні	10%
Благополучні	60%
Абсолютно благополучні	10%

Благополучній сім'ї притаманний позитивний вплив на формування особистості дітей у сім'ї, емоційний комфорт у сім'ї, взаєморозуміння між її членами, високий рівень злагоди, взаємоповаги між усіма її членами; позитивна моральна атмосфера, спільні погляди на більшість сфер духовного життя, врахування інтересів кожного, психологічна взаємопідтримка, співпраця, почуття власної гідності, особиста задоволеність, взаємна довіра, доброзичливість, чуйність, раціональні шляхи вирішення всіх сімейних проблем, однакові підходи до виховання дітей в сім'ї, розуміння своїх обов'язків тощо .

Такі сім'ї становлять більшість досліджуваних нами сімей; це чітко видно з конкретних показників, які ми отримали під час дослідження та подальшого асоціативного експерименту.

Абсолютно благополучні сім'ї в нашому прикладі – це сім'ї з багаторічним стажем шлюбу, наявністю дорослих дітей і стабільною постійною роботою.

До неблагополучних сімей належать ті, які з певних причин повністю або частково втратили можливості виховного аспекту сім'ї. Внаслідок цього в таких сім'ях виникають об'єктивно чи суб'єктивно несприятливі умови для існування

подружньої пари. До таких сімей насамперед належать сім'ї, в яких подружжя зловживає алкогольними напоями, веде аморальний спосіб життя та суперечить моральним і правовим нормам суспільства. Такі сім'ї зовні виглядають досить пристойними та благополучними, але насправді у відносинах може бути насильство над жінками чи дітьми. У таких сім'ях допускаються серйозні помилки у створенні емоційно стабільної обстановки спілкування, можливі сварки і конфлікти.

Неблагополучними сім'ями в цій вибірці є сім'ї, в яких один або обоє з подружжя безробітні, повторно одружені або багатодітні.

Надалі ми провели «Асоціативний експеримент» до слів-стимулів «Шлюб», «Сім'я», «Подружжя».

Аналізуючи результати експерименту, було визначено декілька груп асоціацій:

1) до слова «ШЛЮБ» найчастіше вживались поняття: весілля (60%), пара (50%), традиція (40%), стосунки (40%), труднощі (30%);

2) до слова «СІМ'Я» - діти (100%), родина (90%), близькі люди (60%), обов'язок (50%), кухня (40%), відповідальність (40%), підтримка (30%), сварка (20%), конфлікт (20%);

3) до слова «ПОДРУЖЖЯ» - пара (80%), відносини (80%), спільне життя (70%), рівноправ'я (50%), партнерство (40%), ревності (30%), скандал (20%).

Як видно із перерахованих асоціацій, досліджувані пари найчастіше використовували позитивні асоціації на слова-стимули, і лише 30% досліджуваних пар використовували асоціації з негативним підтекстом, такі як: труднощі (30%), ревності (30%), сварка (20%), скандал (20%), конфлікт (20%).

Окрім того, при визначенні того, наскільки асоціації у парі узгоджені між собою, було визначено, що незалежно від терміну тривалості шлюбу асоціації у подружніх парах у більшості випадків (80%) збігались. Найбільша схожість (80%) була у благополучних сім'ях. Тобто, можна засвідчити, що чим вищий рівень задоволеності шлюбом, тим більш позитивно забарвленими та узгодженими між подружжям є асоціації та очікування один від одного.

Надалі нами було використано методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі. Розглянемо загальні отримані результати за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі та представимо їх у вигляді таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3.*

**Загальне процентне співвідношення домінування типів відносин респондентів за методикою Т. Лірі**

Шкали	Рівні та їх значення у процентному співвідношенні		
	високий	середній	низький
Авторитарність	5	35	60
Егоїстичність	25	65	10
Агресивність	15	45	40
Підозрілість	20	50	30
Підлеглість	10	40	50
Залежність	10	60	30
Доброзичливість	20	70	10
Альтруїстичність	30	50	20
Домінування	10	20	70
Дружелюбність	70	20	10

Як видно з табл. 2.3, показники за методикою Т. Лірі в основному мають середні показники, відхилення від середніх показників проявляється у незначній мірі. Найбільш значущі високі показники виявлено за шкалою «Дружелюбність» (70%), що свідчить про позитивні відносини у сім'ї та безпосередньо о партнера по шлюбу. Високі показники за даною шкалою корелюють з низькими показниками (70%) за шкалою «Домінування», тобто, досліджувані пари не прагнуть домінувати над своїми партнерами по шлюбу, а завдяки дружелюбності (70%) та доброзичливості (70% середніх показників) створюють позитивну атмосферу у родині. Низькі бали за шкалою «Підлеглість» (50%), також корелюють з низькими показниками за шкалою «Домінування» (70%) та «Авторитарність» (60%). Загалом можна стверджувати, що у досліджуваних сім'ях панує атмосфера доброзичливості, дружелюбності, поваги, довіри до



партнера, альтруїстичного ставлення до життя. Дані показники узгоджуються з результатами попередньої методики, яка показала, що до нашої вибірки потрапили в основному благополучні (60%) скоріш благополучні (10%) та абсолютно благополучні (10%) сім'ї.

Надалі, ми скористались методикою, яка визначає суб'єктивну оцінку міжособистісних відносин (СОМО) у сім'ях досліджуваних. Результати представлено у табл. 2.4.

*Таблиця 2.4.*

**Процентне співвідношення суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків за методикою СОМО С. Духновського**

Показники	Напруженість у відносинах	Відчуженість у відносинах	Конфліктність у відносинах	Агресія у відносинах	Загальна картина
Високий рівень	10%	0%	5%	5%	5%
Середній рівень	30%	25%	50%	55%	40%
Низький рівень	60%	75%	45%	40%	55%

Як видно з табл. 2.4, найвищий показник в групі респондентів наявний за шкалою «напруженість у відносинах» лише у 10-ти відсотків досліджуваних і по 5 відсотків високого рівня набрали показники «конфліктності та агресивності у відносинах». Це також підтверджує отримані результати попередніх методик щодо високого рівня благополуччя у досліджуваних сім'ях. Аналізуючи загальну картину, бачимо, що в цілому комунікативні особливості подружніх пар носять досить стабільний, відкритий характер, проте можуть проявлятися агресія та конфліктність на середньому рівні, що говорить про здорове відстоювання власних кордонів у спілкуванні та відносинах. Напруженість та відчуженість у відносинах також не проявляються.

Надалі нами було проведено методику «Реакція подружжя на конфлікт», результати за якою представлено у табл. 2.5.

Як видно з табл. 3.5, високі показники спостерігаються лише за шкалами «дефензивні механізми» (50%) та «соматичні тривоги» (40%), причому це спостерігається у жінок. «Дефензивні механізми» – це такі механізми психіки, які дозволяють психіці пропустити психотравмуючу ситуацію у свідомість. Тобто, жінки більше піддаються впливу негативної інформації та подій, ніж чоловіки, що може негативно відобразитись на сімейній ситуації та спілкуванні.

Таблиця 2.5.

### Реакції подружжя на конфлікт

Шкала	Стать					
	чоловіки			жінки		
	Рівень прояву					
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Неконструктивні установки на шлюб	25%	75%	0%	25%	75%	0%
Депресія	80%	20%	0%	75%	25%	0%
Проективні захисти	20%	65%	15%	35%	75%	0%
Дефензивні механізми	0%	90%	10%	0%	50%	50%
Агресія	0%	100%	0%	20%	80%	0%
Соматичні тривоги	80%	15%	5%	0%	60%	40%
Фіксація на психотравмі	50%	50%	0%	30%	65%	5%

До психотравмуючих ситуацій може належати не тільки спілкування із подружжям, а й атмосфера війни в країні. Тому, потрібно проводити роботу щодо удосконалення навичок спілкування та адекватної інтерпретації отриманої інформації.

За рештою шкал методики А.С. Кочаряна показники в основному знаходяться на середньому рівні і у чоловіків, і у жінок. Єдина відмінність стосується шкал «соматичні тривоги» та «агресія»: жінки на відміну від чоловіків

більше турбуються стосовно здоров'я свого та членів родини, при цьому вони менш агресивні у стосунках та при з'ясуванні конфліктних питань.

Варто звернути увагу на шкалу «неконструктивні установки на шлюб», яка і у чоловіків, і у жінок має в основному показники середнього рівня (75%), що говорить про наявність певного різновиду неконструктивних установок, які за деяких негативних обставин можуть вплинути на особливості перебігу не тільки криз шлюбного життя, а й усього спільного життя подружжя.

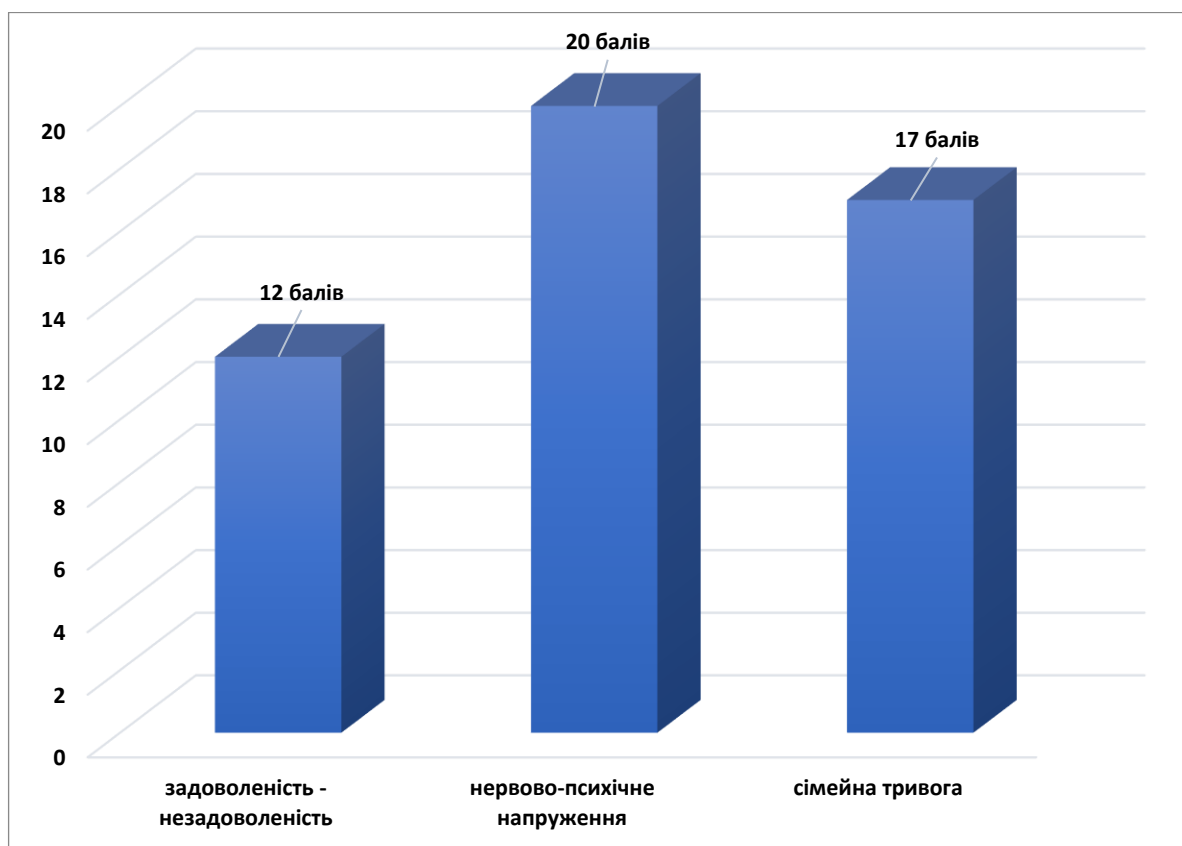
Також за цією методикою у досліджуваних пар не було виявлено ознак депресії. Лише у незначної частки опитуваних спостерігалися деякі ознаки цього стану, а саме: сповільненість поведінки та емоцій, слабкість, млявість, зниження інтересів, байдужість. Але це може бути пов'язано не з подружнім життям, а із загальною економічно, політичною та воєнною ситуацією в країні.

За шкалою «проективні захисти» також були продемонстровані середні показники як у чоловіків (65%), так і у жінок (75%). Дані показники свідчать про наявність механізмів захисту, які напряду не допускають у свідомість психотравмуючу ситуацію, а застосовують фільтри раціоналізації, інтелектуалізації тощо. Це є механізмом захисту психіки від негативної інформації, але у свою чергу не дозволяє адекватно інтерпретувати отриману інформацію, що заважає адекватному сприйняттю дійсності.

Отже, у досліджуваних сімей немає яскраво виражених негативних реакцій на конфлікт, в залежності від конкретної ситуації той чи інший різновид реакції може проявлятися у більшій або меншій мірі. Усе залежатиме від конкретних обставин.

На завершення нами було проведено методику «Типовий сімейний стан» Е.Г. Ейдемільера, І.В. Юстіцкіса. Для проведення даної методики, досліджуваним пропонувалось дати відповідь на 21 твердження, які розподілені за трьома шкалами: «задовільність – незадовільність»; «нервово-психічна напруга»; «сімейна тривожність». Сумарні результати нашого дослідження за даними шкалами представлено на рис. 2.1.

За даною методикою критично значущими є показники, які дорівнюють за шкалою «задоволеність-незадоволеність» – 24 бали, «нервово-психічне напруження» – 26 балів, «сімейна тривога» – 24 бали.



**Рис. 2.1. Середні показники розподілу значень за методикою «Типовий сімейний стан» Е.Г. Ейдемільера, І.В. Юстіцкіса.**

Як видно з рис. 2.1, усі показники менше критично значущих, що свідчить про те, що досліджувані пари у більшості своїй відчують задоволення сімейними стосунками, які приносять їм радість спілкування. Однак, дещо виявляється сімейна тривога, яка свідчить про наявність сумнівів, страхів, побоювань, що стосуються здоров'я членів родини, майбутнього через воєнні події в країні. У найбільшій мірі проявляється нервово-психічне напруження, яке пов'язується з відчуттям втоми через надміру зайнятість та стурбованість за благополуччя родини. Отже, означені показники, хоча і наявні, але не є критичними за даною методикою і можуть свідчити про загальний позитивний типовий сімейний стан у досліджуваних парах.

Надалі, ми проаналізували отримані результати у відповідності до їх рівнів на кожному із етапів подружнього життя і представили їх у вигляді таблиць 2.6. – 2.9.

Таблиця 2.6.

**Рівень благополуччя у відповідності до терміну перебування у шлюбі**

Рівень благополуччя	Термін перебування у шлюбі			
	0-5 років	6-10 років	11-15 років	16-20 років
Абсолютно неблагополучні	–	15%	5%	–
Неблагополучні	–	–	–	–
Скоріш неблагополучні	–	–	–	–
Перехідні	–	–	–	–
Скоріш благополучні	–	5%	5%	–
Благополучні	20%	5%	15%	20%
Абсолютно благополучні	5%	–	–	5%

Результати, представлені у табл. 2.6 говорять про те, що стан незадоволеності шлюбом, який свідчить про сімейне неблагополуччя, частіше спостерігається у період 6-10 років подружнього життя. Якщо побудувати графік, то він мав би V-подібний вигляд, тобто на початку подружнього життя рівень сімейного благополуччя знаходиться на піку, потім впродовж десятиліття поступово знижується, а потім знову іде вгору. При цьому, у перші роки задоволеність шлюбом вище у жінок, але після 10-ти років перебування у шлюбі рівень задоволеності стає вищим у чоловіків, тобто, найвищий рівень задоволеності шлюбом спостерігається у жінок у перший рік подружнього життя, а у чоловіків, навпаки, в період після 16-ти років подружнього життя.

Як видно з табл. 3.7, майже за усіма показниками спостерігаються високі показники, окрім «Альтруїстичного», «Дружелюбного» та «Доброзичливого» у період від 6 до 10 років, що свідчить про те, що в період з 6 о 10 років подружжя

стає більш підозрілим, частіше ображаються один на одного, стають більш схильними до сумнівів.

Таблиця 2.7.

**Загальне процентне співвідношення домінування типів відносин респондентів за методикою Т. Лірі на різних етапах перебування у шлюбі**

Шкали	Рівень	Термін перебування у шлюбі			
		0-5 років	6-10 років	11-15 років	16-20 років
Авторитарність	високий	–	5%	–	–
	середній	10%	10%	15%	–
	низький	15%	10%	10%	25%
Егоїстичність	високий	–	20%	5%	–
	середній	20%	5%	20%	20%
	низький	5%	–	–	5%
Агресивність	високий	–	10%	5%	–
	середній	10%	15%	15%	5%
	низький	15%	–	5%	20%
Підозрілість	високий	–	15%	5%	–
	середній	10%	10%	20%	10%
	низький	15%	–	–	15%
Підлеглість	високий	–	10%	10%	–
	середній	10%	15%	15%	10%
	низький	15%	–	–	15%
Залежність	високий	–	10%	–	–
	середній	15%	15%	15%	15%
	низький	10%	–	10%	10%
Доброчливість	високий	–	–	–	10%
	середній	20%	10%	25%	15%
	низький	5%	15%	–	–
Альтруїстичність	високий	10%	–	10%	10%
	середній	15%	5%	15%	15%
	низький	–	20%	–	–
Домінування	високий	–	10%	–	–
	середній	–	10%	10%	–
	низький	25%	5%	15%	25%

Продовження табл. 2.7.

Шкали	Рівень	Термін перебування у шлюбі			
		0-5 років	6-10 років	11-15 років	16-20 років
Дружелюбність	високий	25%	–	20%	25%
	середній	–	15%	5%	–
	низький	–	10%	–	–

Через що намагаються більше підкорити партнера собі, змусити відчутти його залежним, проявляючи при цьому авторитарність, агресивність через власний егоїзм. Тому період 6-10 років подружнього життя можна назвати критичним у подружніх стосунках. Але пройшовши його у відносини знов повертається довіра, доброзичливість та дружелюбність.

Результати дослідження показали, що найвищі показники «авторитарного» типу стосунків спостерігаються у чоловіків і жінок на всіх етапах створення сім'ї, за винятком періоду спільного проживання у віці від 15 до 20 років, де стосунки стають такими як «дружні» та «альтруїстичні». Найвищі значення типу стосунків «егоїзм» фіксуються в період 6-10 років спільного життя, причому чоловіки виявляють більший егоїзм, ніж жінки. Проте «недовіра» частіше зустрічається серед жінок, ніж серед чоловіків на всіх етапах сімейного життя; найменші значення таких зв'язків спостерігаються як у чоловіків, так і у жінок на початку спільного життя і зростають до середини шлюбу, тобто в період від 6 до 10 років шлюбу. На цьому етапі спільного проживання також спостерігаються найвищі значення «залежного» типу відносин. «Підлеглість» також вище у жінок на всіх етапах становлення сім'ї, за винятком періоду спільного життя до 1 року - на цьому етапі значення вище у чоловіків. Найвищі значення в таких відносинах спостерігаються в середині шлюбу, тобто на фазах розвитку сім'ї у віці від 6 до 10 років і від 11 до 15 років. З роками подружжя стає більш толерантними один до одного.

При розгляді суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків (див. табл. 2.8) було показано, що показники за всіма шкалами в основному були на

середньому рівні. Це означає, що партнери виявляють помірну напругу, необхідну для підтримки інтенсивності відносин, відчувають емоційне благополуччя і комфорт у стосунках. Відносини досить гармонійні, мають стабільний характер, вимагають тривалої підтримки взаємодії в парі і викликають позитивні емоції.

Таблиця 2.8.

**Процентне співвідношення суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків за методикою СОМО на різних етапах перебування у шлюбі**

Шкали	Рівень	Термін перебування у шлюбі			
		0-5 років	6-10 років	11-15 років	16-20 років
Напруженість у відносинах	високий	–	10%	–	–
	середній	–	15%	10%	5%
	низький	25%	–	15%	20%
Відчуженість у відносинах	високий	–	–	–	–
	середній	–	20%	5%	–
	низький	25%	5%	25%	25%
Конфліктність у відносинах	високий	–	5%	–	–
	середній	5%	25%	5%	5%
	низький	20%	–	20%	20%
Агресія у відносинах	високий	–	5%	–	–
	середній	10%	20%	20%	–
	низький	15%	–	5%	25%
Загальна картина	високий	–	5%	–	–
	середній	5%	20%	10%	–
	низький	20%	–	15%	25%

Аналізуючи результати табл. 2.9, можна констатувати, що найбільш напруженими роками сімейного життя серед нашої групи досліджуваних виявились пари, які перебувають у шлюбі від 6 до 15 років. У цей же період спостерігається наявність незадоволеності шлюбом, а з 6 до 10 років у найбільшій мірі проявляється сімейна тривога.



Таблиця 2.9.

### Типові сімейні стани на різних етапах розвитку сім'ї

Рівень благополуччя	Термін перебування у шлюбі			
	0-5 років	6-10 років	11-15 років	16-20 років
Задоволеність – незадоволеність	+	–	–	+
Нервово-психічне напруження	–	+	+	–
Сімейна тривога	–	+	–	–

Для визначення взаємозв'язків між рівнем задоволеності шлюбом і терміном перебування у ньому, нами було проведено статистичну обробку даних за допомогою кореляційного аналізу Пірсона (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Показник	Рівень взаємозв'язку	Рівень достовірності
Рівень задоволеності шлюбом – Термін перебування у шлюбі	0,5008	$p \leq 0,05$

Як видно з таблиці 2.10, між показниками задоволеності шлюбом та терміном перебування у шлюбі існує прямий взаємозв'язок на рівні достовірності 95%. Тобто, можна стверджувати, що висунута нами гіпотеза про те, що психологічне благополуччя подружжя визначається тривалістю шлюбного життя, зокрема, чим тривалішими є шлюбні відносини, тим вищим буде рівень психологічного благополуччя, підтвердилася.

Разом з тим, було визначено, що психічні стани чоловіка і жінки залежать від рівня розвитку сім'ї на різних етапах подружнього життя. З високими значеннями властивостей спілкування: надійність, взаєморозуміння між подружжям (у самооцінці та оцінці партнера), психотерапевтична комунікація, наявність загальних символів у структурі сімейного спілкування та у прояві дружби та альтруїзму у стосунках, позитивні ситуації, стають більш інтенсивними і більш яскраво переживаються негативні. Коли у стосунках високий рівень конфлікту, напруженості та агресії, стани дратівливості та гніву

переживаються сильніше. Ревнощі посилюються, коли довіра у стосунках низька, а у поглядах подружжя немає спільних символів і схожості.

Частота прояву негативних психічних станів, так само як і інтенсивність їх переживання на різних етапах розвитку сім'ї є різною. Особливо негативно забарвленими є 6-ті – 10-ті роки подружнього життя.

Загалом, можна стверджувати, що розуміння та управління психічними станами подружжя може бути ключовим для підтримки сімейного благополуччя та здоров'я. Врахування цих факторів може сприяти зміцненню взаємин в сім'ї та забезпеченню її стабільності на різних етапах розвитку.

## **Висновки до розділу 2**

У процесі планування емпіричного дослідження були розроблені методика збору даних, визначені критерії оцінки психологічного благополуччя та обрані стратегії аналізу результатів.

У результаті проведеного експериментального дослідження рівня задоволеності шлюбом за методикою В.В. Століна, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романової, нами було з'ясовано, що переважна більшість досліджуваних подружніх пар належить до благополучних сімей і, лише 20% досліджуваних пар виявилися неблагополучними.

Після проведення «асоціативного експерименту» на слова-стимули «шлюб», «сім'я», «подружжя» виявилось, що подружжя з неблагополучних сімей мають переважно негативну конотацію, а благополучні сім'ї, навпаки, характеризують ці поняття з позитивної точки зору. Асоціації у чоловіків та жінок з неблагополучних сімей істотно відрізнялися; це може бути причиною конфліктів і невдоволення в шлюбі.

Рівень благополуччя може залежати від того, які психічні стани переважають у подружжя на певному етапі шлюбного життя. Наприклад, на етапі стадії «монада» спостерігається підвищений рівень інтимності, а на етапі «вихід

матері на роботу» можливе збільшення стресу через зміни у сімейних ролях. Основні конфліктні ситуації, які супроводжуються негативними психічними станами найчастіше припадають на період від 5 до 10 років подружнього життя.

Провівши кореляційний аналіз Пірсона між параметрами «рівень задоволеності шлюбом» та «термін перебування у шлюбі», було визначено, що чим тривалішими є шлюбні відносини, тим вищим є рівень психологічного благополуччя у подружньої пари, що підтвердило висунуту нами гіпотезу.

Отже, розуміння та управління психічними станами подружжя може бути ключовим для підтримки сімейного благополуччя та здоров'я. Врахування цих факторів може сприяти зміцненню взаємин в сім'ї та забезпеченню її стабільності на різних етапах розвитку.

## РОЗДІЛ 3

### МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ НЕЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ПОДРУЖЖЯ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ТРИВАЛОСТІ ШЛЮБНОГО ЖИТТЯ

#### **3.1. Аналіз наукової літератури щодо методів профілактики незадоволеності шлюбом, яка супроводжується появою негативних психічних станів у подружжя на різних етапах шлюбного життя**

Сімейне життя – це динамічний процес, який наповнений не лише радістю та щастям, але й викликами, що можуть призвести до негативних психічних станів подружжя. Ці виклики можуть призвести до виникнення негативних психічних станів у подружжя, що, в свою чергу, негативно впливає на їхні стосунки, емоційне благополуччя та якість життя. Протягом різних етапів розвитку сім'ї, від початкового захоплення до зрілої стадії, виникають специфічні ризики для психічного благополуччя. Тому профілактика та корекція негативних психічних станів подружжя має велике значення.

Важливо розуміти, що кожен етап розвитку сім'ї має свої особливості та ризики для психічного благополуччя:

- *Формування сім'ї:* На цьому етапі подружжя може стикатися з труднощами адаптації до нового життя, розподілу ролей, вирішення побутових питань.
- *Народження дітей:* Збільшення навантаження, недосипання, турбота про дитину можуть призвести до виникнення тривожності, депресії, емоційного виснаження.
- *Виховання дітей:* Різні вікові кризи дітей, проблеми в навчанні, поведінці, стосунки з однолітками – все це може стати джерелом стресу для подружжя.

- *Зріла стадія*: Криза середнього віку, зміна сімейних ролей (виростання дітей, догляд на пенсію), проблеми зі здоров'ям – все це може призвести до емоційних проблем.

- *Старість*: Втрата близьких людей, проблеми зі здоров'ям, самотність – ці фактори можуть негативно вплинути на психічний стан людей похилого віку [45].

Профілактика негативних психічних станів сприяє:

- попередженню виникнення сімейних проблем: завдяки профілактичним заходам можна знизити ризик розвитку серйозних психічних розладів, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші.

- зниженню ризику хронічних розладів: раннє втручання та корекція негативних психічних станів на ранніх стадіях може запобігти їх переходу в хронічну форму.

- покращенню якості життя: здорове психічне благополуччя подружжя веде до кращого емоційного стану, підвищення самооцінки, більшої стійкості до стресів, а також покращує загальну якість життя.

- зміцненню сімейних стосунків: профілактика та корекція психічних проблем допомагає подружжю краще розуміти один одного, налагодити емоційний зв'язок, покращити комунікацію та вирішувати конфлікти більш конструктивно [38].

Профілактика та корекція негативних психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї може включати:

- *навчання ефективній комунікації*: навчання подружжя відкрито говорити про свої почуття, потреби та очікування, вміння слухати та розуміти один одного.

- *навички вирішення конфліктів*: опанування конструктивними способами вирішення конфліктів, без звинувачень, образ та емоційного тиску.

- *підтримку та емпатію*: вміння надавати емоційну підтримку один одному, проявляти співчуття та розуміння до почуттів партнера.

– *здоровий спосіб життя*: фізична активність, збалансоване харчування, якісний сон, відпочинок та дозвілля – все це сприятливо впливає на психічне здоров'я.

– *звернення за професійною допомогою*: якщо самостійні зусилля не дають результату, важливо не соромитися звертатися за допомогою до психолога або сімейного терапевта [37].

Важливо пам'ятати, що профілактика та корекція негативних психічних станів – це спільна відповідальність подружжя.

Підтримка, увага, розуміння та спільні зусилля допоможуть вам зберегти та зміцнити ваші стосунки, а також покращити ваше психічне благополуччя.

На кожному етапі розвитку сім'ї подружжя може стикатися з певними викликами, які можуть призвести до виникнення негативних психічних станів.

Тому важливо використовувати методи профілактики, які відповідають специфіці кожного етапу:

#### 1. Дошлюбний етап:

– *психологічне консультування*: допомагає партнерам краще зрозуміти себе та один одного, а також налагодити здорову комунікацію.

– *тренінги з підготовки до сімейного життя*: навчають партнерам навичкам конструктивного вирішення конфліктів, ведення бюджету, планування сім'ї тощо.

#### 2. Етап створення сім'ї:

– *сімейна терапія*: допомагає подружжю адаптуватися до нового статусу, навчитися розподіляти обов'язки та виховувати дітей.

– *групи підтримки для молодих сімей*: дають можливість подружжю спілкуватися з людьми, які переживають схожі труднощі, та отримати емоційну підтримку.

#### 3. Етап народження дітей:

– *психологічна допомога при післяпологовій депресії*: допомагає жінці впоратися з негативними емоціями та відновити психоемоційний стан.

– *консультування з питань виховання дітей*: допомагає батькам навчитися правильно виховувати дітей, уникати помилок та будувати з ними здорові стосунки.

#### 4. Етап «порожнього гнізда»:

– *психологічна допомога при кризі середнього віку*: допомагає подружжю пережити цей складний період та знайти нові сенси життя.

– *спільне дозвілля*: допомагає подружжю зберегти близькість та інтерес один до одного.

#### 5. Етап старіння:

– *психологічна допомога при догляді за людьми похилого віку*: допомагає подружжю впоратися з фізичними та емоційними труднощами, пов'язаними зі старінням.

– *соціальна підтримка*: допомагає подружжю відчувати себе потрібними та не самотніми [18].

#### Додаткові рекомендації:

– *підтримка здорового способу життя*: збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи, повноцінний сон.

– *розвиток особистості*: навчання новим навичкам, захоплення, спілкування з друзями та близькими людьми.

– *збереження романтики у стосунках*: спільне дозвілля, приємні сюрпризи, слова любові та підтримки.

Зберігаючи психічне здоров'я та зміцнюючи сімейні стосунки, подружжя може зробити своє життя щасливим та гармонійним.

#### До методів роботи з парами належать:

1. *Розвиток комунікаційних навичок*: покращення навичок спілкування може сприяти вирішенню конфліктів та зменшенню напруги в сімейних відносинах. Це може включати тренінги з активного слухання, вираження почуттів та потреб, а також навчання ефективних стратегій врегулювання конфліктів.

Ефективна комунікація – це процес взаємодії, спрямований на чітке та зрозуміле донесення інформації, почуттів та потреб до іншої людини, а також на активне слухання та розуміння її точки зору.

Суть методу полягає в наступних принципах:

- *Я-висловлювання*: говоріть про свої почуття, потреби та думки, використовуючи "Я"-конструкції. Це допоможе вам уникнути звинувачень, критики та узагальнень, а також чітко сформулювати свої емоції.
- *Активне слухання*: не просто слухайте, а чуйте, що говорить вам співрозмовник. Перефразуйте його слова, щоб переконатися, що ви правильно його зрозуміли, задавайте уточнюючі запитання, демонструйте зацікавленість.
- *Повага*: ставтеся до співрозмовника з повагою, навіть якщо ви з ним не згодні. Уникайте образ, знецінення та сарказму.
- *Невербальна комунікація*: звертайте увагу не лише на слова, але й на невербальні сигнали: міміку, жести, інтонацію.
- *Емпатія*: намагайтеся зрозуміти емоції та точку зору співрозмовника, поставте себе на його місце.
- *Зворотний зв'язок*: надавайте конструктивний зворотний зв'язок, говоріть про те, що вам подобається в спілкуванні з партнером, а що можна покращити [32].

Навчитися ефективній комунікації можна: відвідуючи тренінги та семінари, на яких можна отримати теоретичні знання та практичні навички спілкування; читаючи книги та статті, адже існує багато книг та статей, присвячених темі ефективної комунікації; практикуючись використовувати принципи ефективної комунікації в повсякденному спілкуванні з друзями, родиною та колегами; звернувшись по допомогу до психолога, який допоможе розібратися з причинами проблем у спілкуванні та навчить ефективним методам комунікації; відвідуючи терапію пар, що може допомогти відкрити проблеми, збільшити взаєморозуміння та знайти спільні рішення, адже досвідчений терапевт може надати необхідну підтримку та поради для подолання труднощів; розвиваючи емоційний інтелект. Навчання стратегій саморегуляції емоцій може



допомогти керувати стресом та негативними емоціями, що можуть виникати в сімейному житті. Це може включати практику медитації, глибокого дихання та інші методи релаксації.

Також можна використовувати роботу над спільними цілями та інтересами може підвищити взаєморозуміння та відчуття спільності в сім'ї. Пари можуть розглядати спільні хобі, розвивати плани на майбутнє та займатися спільною діяльністю для зміцнення зв'язку; підтримку від родини та друзів, яка може бути важливою для подолання труднощів у сімейних відносинах. Відкрите спілкування та допомога з боку родичів та друзів можуть допомогти подружжю відновити гармонію та злагоду.

Ці методи можуть бути використані окремо або в поєднанні залежно від конкретної ситуації та потреб подружжя. Важливо також пам'ятати, що для досягнення позитивних змін часто потрібен час та терпіння.

Одним із методів роботи може виступати соціально-психологічний тренінг. Він може бути корисним інструментом для корекції негативних сімейних станів. Такі тренінги зазвичай спрямовані на розвиток комунікаційних навичок, розуміння власних та партнера потреб та почуттів, вирішення конфліктів та підвищення рівня емпатії.

Ось деякі способи, які соціально-психологічний тренінг може допомогти у вирішенні проблем сімейних відносин:

1. *Розвиток комунікаційних навичок:* тренінг може навчити ефективним стратегіям спілкування, активного слухання та вираження почуттів. Це допоможе підвищити рівень зрозуміння та взаєморозуміння між партнерами.

2. *Вирішення конфліктів:* тренінги можуть надати учасникам інструменти для вирішення конфліктів конструктивним способом. Це може включати навички негайного вираження обурення, пошук компромісів та пошук спільних рішень.

3. *Підвищення емпатії:* тренінг може допомогти підвищити рівень емпатії між партнерами, що сприятиме кращому зрозумінню потреб та почуттів один одного.

4. *Розвиток навичок саморегуляції*: тренінг може включати практики саморегуляції емоцій, такі як глибоке дихання, медитація та релаксація, які допоможуть зменшити напругу та стрес у сімейних відносинах.

5. *Сприяння взаємної підтримки*: тренінг може створити сприятливу атмосферу взаємної підтримки та допомоги між учасниками, що стимулюватиме позитивні зміни у сімейних відносинах [4].

Разом із тим, важливо обирати тренінги, які відповідають конкретним потребам подружжя та їхнім цілям. Також корисно використовувати інші методи корекції сімейних станів, такі як терапія пар, розвиток емоційної інтелігенції та підтримка від родини та друзів.

Вибір методу корекції негативних сімейних станів залежить від конкретної ситуації, потреб та можливостей подружжя. Ось кілька факторів, які варто врахувати при виборі методу:

1. *Потреби і цілі*: спочатку важливо зрозуміти, що саме хоче досягнути кожен з партнерів. Чи є основними проблемами комунікація, конфлікти, стрес або емоційне виснаження? Залежно від цього, можна обрати метод, спрямований на розвиток конкретних навичок чи способів взаємодії.

2. *Доступність і фінансові можливості*: деякі методи, такі як індивідуальна терапія, можуть бути дорогими. В інших випадках, наприклад, участь у груповому тренінгу або вебінарі може бути більш доступним фінансово.

3. *Відкритість і готовність до змін*: деякі методи вимагають більшої відкритості та готовності до співпраці з обох партнерів. Якщо один із вас більш зацікавлений у розвитку відносин, ніж інший, можливо, спочатку варто обрати метод, який не вимагає активної участі обох сторін.

4. *Рекомендації фахівців*: якщо у вас є можливість, зверніться до психолога чи сімейного консультанта для отримання рекомендацій. Вони зможуть врахувати конкретні особливості вашої сімейної ситуації та допомогти обрати найбільш ефективний метод [6].

Необхідно врахувати, що кожна сім'я унікальна, тому може знадобитися спробувати декілька методів, перш ніж знайти той, який найбільш підходить саме

вам. Важливо вірити у можливість покращення ваших відносин і бути відкритими до нових досвідів та змін.

Важливо також звернутися за допомогою до кваліфікованого психолога або сімейного консультанта, який надасть індивідуальну підтримку та поради для подолання конкретних проблем в сімейних відносинах.

### **3.2. Тренінг «Довіра у сімейних стосунках» як засіб підвищення рівня психологічного благополуччя у сім'ї**

Психологічний тренінг може стати ефективним засобом зниження рівня конфліктності та підвищення довіри у сімейних стосунках.

Психологічний тренінг – це процес навчання та розвитку, спрямований на підвищення психологічного благополуччя, розвиток особистості та покращення міжособистісних відносин. Він базується на принципах психології, педагогіки та методів тренінгу, і використовується для досягнення різноманітних цілей, включаючи розвиток навичок спілкування, підвищення самосвідомості, подолання стресу та конфліктів, підвищення ефективності командної роботи тощо [25].

Соціально-психологічний тренінг – це форма навчання і розвитку, спрямована на зміцнення соціальних навичок, покращення міжособистісних відносин, розвиток співпраці та комунікаційних здібностей учасників. В основі соціально-психологічного тренінгу лежать різноманітні психологічні техніки, групові вправи, дискусії, ролеві ігри тощо, спрямовані на досягнення конкретних цілей, таких як підвищення самосвідомості, розвиток емпатії, вирішення конфліктів, розвиток лідерських навичок та інші. У контексті сімейних стосунків, соціально-психологічний тренінг може бути спрямований на покращення спілкування між партнерами, розвиток взаєморозуміння, вирішення конфліктів та підвищення рівня довіри в сімейних відносинах [42].

У випадку, коли в парі з'являються проблеми з недовірою, бажанням домінувати, агресивністю та егоїстичністю, корисним може бути психологічний тренінг зі зниження агресивності та конфліктного спілкування.

Психологічний тренінг може включати наступні елементи:

1. Навчання навичкам ефективної комунікації: Партнери можуть навчитися вислуховувати одне одного та висловлювати свої думки та почуття без агресії та домінування.

2. Тренування навичок врегулювання конфліктів: Пара може вивчити способи конструктивного вирішення конфліктів та уникнення агресивних виразів емоцій.

3. Розвиток емпатії та співчуття: Важливо вміти сприймати почуття та потреби партнера і відповідно до цього діяти.

4. Робота над самосвідомістю та самоконтролем: Партнери можуть вивчити способи контролю своїх емоцій та реакцій у складних ситуаціях.

5. Підтримка та розвиток взаєморозуміння: Психологічний тренінг може сприяти покращенню взаєморозуміння та сприйняття партнером одне одного [15].

### **Програма тренінгу «Довіра у сімейних стосунках»**

*Мета:* знизити рівень агресивності та конфліктності в сімейних відносинах; покращити навички ефективного спілкування та вирішення конфліктів; сприяти побудові довірливих та здорових відносин у сім'ї.

*Структура тренінгу:*

1. Вступ.
  - Представлення учасників.
  - Пояснення мети та цілей тренінгу.
2. Розуміння агресивності та конфліктів.
  - Пояснення природи агресивності та її впливу на сімейні відносини.
  - Виявлення факторів, що призводять до конфліктів у сім'ї.
3. Навички ефективного спілкування.
  - Техніки активного слухання.

- Виразне та чітке формулювання почуттів та потреб.
  - Вирішення конфліктів за допомогою "Я-повідомлень".
4. Вирішення конфліктів.
- Вивчення стратегій конструктивного вирішення конфліктів.
  - Тренування навичок пошуку компромісів та пошуку взаємовигідних рішень.
5. Розвиток емпатії та співчуття.
- Вправи на розвиток емпатії та співчуття до потреб та почуттів партнера.
6. Самоконтроль та стресове управління.
- Техніки самоконтролю та зниження стресу в сімейних ситуаціях.
7. Заключне слово та обговорення.
- Підведення підсумків тренінгу.
  - Обговорення планів подальшої практики отриманих навичок в сімейному житті.

*Формат проведення:* групові заняття з використанням інтерактивних вправ та обговорень; рольові ігри та практичні вправи для відпрацювання навичок; індивідуальні консультації з психологом при необхідності.

*Цільова аудиторія:* подружні пари, які прагнуть покращити свої стосунки.

*Тривалість:* 6 тижнів, 1 заняття на тиждень, 2 години на заняття.

*Методи:* лекції, дискусії, рольові ігри, вправи, домашні завдання.

*Матеріали:* роздатковий матеріал, презентації, відеоматеріали.

*Структура програми:*

***Тиждень 1:***

- Вступ:
  - Знайомство.
  - Очікування від тренінгу.
  - Що таке здорові стосунки?
- Комунікація:
  - Активне слухання.

- «Я»-висловлювання.
- Конструктивна критика.

### ***Тиждень 2:***

- Емоційний зв'язок:
  - Мова любові.
  - Фізична близькість.
  - Емоційна близькість.
  - Спільний час.

### ***Тиждень 3:***

- Вирішення сімейних конфліктів:
  - Стилi поведінки в конфлікті.
  - Етапи вирішення конфлікту.
  - Переговори та компроміс.

### ***Тиждень 4:***

- Прощення:
  - Чому важливо прощати?
  - Як просити прощення.
  - Як дарувати прощення.

### ***Тиждень 5:***

- Сексуальні стосунки:
  - Сексуальна близькість та інтимність.
  - Сексуальні проблеми та їх вирішення.
  - Спілкування про секс.

### ***Тиждень 6:***

- Підсумки тренінгу:
  - Досягнення та зміни.
  - Рекомендації для подальшого розвитку стосунків.

### ***Рекомендації:***

- створити комфортну та безпечну атмосферу для навчання.
- заохочувати активну участь та щирість.

- дотримуватися конфіденційності.
- надавати конструктивний зворотний зв'язок.

*Очікувані результати:*

- Покращення комунікації та взаєморозуміння між подружжям.
- Набуття навичок ефективного вирішення сімейних конфліктів.
- Зміцнення емоційного зв'язку та довіри.

Отже, сімейне життя – це динамічний процес, який потребує постійної уваги та зусиль. На різних етапах розвитку сім'ї виникають специфічні виклики, що можуть призвести до виникнення негативних психічних станів у подружжя.

Профілактика та корекція цих станів має велике значення для збереження та зміцнення сімейних стосунків, покращення емоційного благополуччя та якості життя подружжя.

Ефективна комунікація, навички вирішення конфліктів, емпатія та підтримка – це ключові фактори, які допомагають подружжю краще розуміти один одного, налагодити емоційний зв'язок та подолати труднощі.

Психологічні тренінги, семінари, книги та статті можуть стати корисними інструментами для опанування цих навичок.

Щаслива сім'я – це результат спільних зусиль подружжя. Тому подружжю потрібно звертати увагу не тільки на свої емоції та потреби, а щиро спілкуйтеся з партнером, намагаючись зрозуміти його; при появі проблем не боятися звертатися по допомогу до фахівців, і тоді сімейне життя буде сповнене радості, любові та взаєморозуміння.

### Висновки до розділу 3

У результаті проведеного дослідження ми дійшли наступних висновків:

1. До методів профілактики незадоволеності шлюбом належать: когнітивно-поведінкова терапія: допомагає подружжю ідентифікувати та змінити деструктивні думки та поведінкові патерни, що провокують негативні емоції; психотерапія, орієнтована на емоції: допомагає подружжю краще розуміти та регулювати свої емоції, а також налагодити емоційний зв'язок; сімейна терапія: допомагає подружжю покращити комунікацію, навчитися конструктивно вирішувати конфлікти та зміцнити сімейні стосунки; арт-терапія: допомагає подружжю виражати та опрацьовувати свої емоції та переживання через творчість; медитація та йога: допомагають подружжю навчитися релаксації, знизити рівень тривожності та покращити емоційний стан; соціально-психологічний тренінг: є ефективною формою профілактичної роботи з сім'ями, схильними до сімейних конфліктів.

2. Соціально-психологічний тренінг сприяє: підвищенню рівня комунікативної компетентності членів сім'ї; розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів; підвищенню рівня емпатії та співчуття один до одного; зниженню рівня тривожності та емоційної напруги; зміцненню сімейних стосунків.

3. Ефективність тренінгу залежить від ряду факторів: кваліфікації тренера; мотивації учасників; дотримання принципів групової роботи; використання ефективних методів та вправ.

4. Для досягнення стійкого результату рекомендується проводити повторні тренінги, а також використовувати інші форми профілактичної роботи з сім'ями: додержання здорового способу життя: збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи, повноцінний сон; соціальна підтримка: спілкування з друзями та близькими людьми, участь у групах підтримки; звернення за допомогою до фахівців: при виникненні труднощів у подоланні негативних психічних станів.



Підтримка психічного здоров'я подружжя є важливим фактором для збереження та зміцнення сімейних стосунків.

Важливо зазначити, що вибір методу профілактики залежить від індивідуальних потреб та особливостей подружжя. Рекомендується також використовувати комплексний підхід, який поєднує в собі різні методи та форми роботи.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження психологічного благополуччя подружжя з різним досвідом шлюбного життя ми дійшли наступних висновків:

1. Психологічне благополуччя подружжя – це комплексний поняття, яке включає в себе взаємопідтримку, розуміння, взаємну повагу, гармонійні відносини та емоційну близькість між партнерами. Це стан, коли кожен партнер відчуває задоволення від спільного життя і почувається емоційно підтриманим і зрозумілим своїм партнером.

Згідно з теоретичними підходами, тривалість шлюбного життя може впливати на рівень спілкування, взаєморозуміння та загальну задоволеність від відносин. Дослідження показало, що відсутність узгодженості між партнерами, недостатнє вміння вирішувати конфлікти та різноманітні інші чинники можуть призвести до зниження рівня психологічного благополуччя у подружжя. Адже, кожен із подружжя прагне задовольнити, перш за все, власні потреби, часто не думає про узгодженість дій при задоволенні своїх потреб, що призводить до порушення сімейної стабільності та зниження задоволеності шлюбними стосунками.

Найбільше психологічне задоволення від шлюбу та відчуття психологічного благополуччя часто спостерігається на середніх етапах подружнього життя. Зазвичай це припадає на період від 10 до 20 років подружнього життя. На цьому етапі подружжя вже успішно пройшли через період адаптації, встановили стабільні взаємини та розробили способи подолання конфліктів.

2. У процесі планування емпіричного дослідження були розроблені методика збору даних, визначені критерії оцінки психологічного благополуччя та обрані стратегії аналізу результатів. Дослідження включало тестування та асоціативний експеримент з подружжям, які перебували на різних етапах тривалості шлюбного життя. Ці методи дозволили отримати картину

психологічного стану подружжя та зрозуміти вплив різних чинників на його благополуччя.

3. У нашому дослідженні було виділено чотири категорії сімей у відповідності до рівня задоволеності шлюбом за методикою Століна, Бутенко, Романової. Найбільшою категорією були благополучні сім'ї, які мали тривалий шлюбний стаж, дорослих дітей та постійну роботу і стабільний заробіток.

До неблагополучних належать сім'ї, які з будь-яких причин повністю або частково втратили свої виховні можливості. Це створює об'єктивно чи суб'єктивно несприятливі умови для існування подружньої пари в таких сім'ях. До таких сімей передусім належать сім'ї, в яких подружжя зловживають алкогольними напоями, ведуть аморальний спосіб життя та суперечать моральним і правовим нормам суспільства. Неблагополучними сім'ями в цій вибірці є сім'ї, в яких один або обоє з подружжя безробітні, повторно одружені або багатодітні.

Емпірично встановлено, що благополучна сім'я характеризується позитивним впливом на формування особистості дітей у сім'ї, емоційним комфортом у сім'ї, у такій сім'ї панує взаєморозуміння, високий рівень злагодженості, взаємоповаги між усіма її членами тощо, позитивна моральна атмосфера, спільні погляди на більшість сфер духовного життя, врахування інтересів кожного, психологічна взаємопідтримка, трудова спільність, почуття власної гідності, самовдоволення, взаємодовіра, доброзичливість, чуйність, раціональні шляхи вирішення всіх сімейних проблем, розуміння завдань виховання дітей у сім'ї тощо.

За методикою Т. Лірі було виявлено, що у досліджуваних сім'ях панує атмосфера доброзичливості, дружелюбності, поваги, довіри до партнера, альтруїстичного ставлення до життя. Дані показники узгоджуються з результатами попередньої методики.

За результатами методики СОМО С. Духновського було емпірично встановлено, що найвищий показник в групі респондентів наявний за шкалою «напруженість у відносинах» лише у 10-ти відсотків досліджуваних і по 5

відсотків високого рівня набрали показники «конфліктності та агресивності у відносинах». Це також підтверджує отримані результати попередніх методик щодо високого рівня благополуччя у досліджуваних сім'ях. Аналізуючи загальну картину, бачимо, що в цілому комунікативні особливості подружніх пар носять досить стабільний, відкритий характер, проте можуть проявлятися агресія та конфліктність на середньому рівні, що говорить про здорове відстоювання власних кордонів у спілкуванні та відносинах. Напруженість та відчуженість у відносинах також не проявляються.

Аналізуючи отримані дані, щодо узгодженості асоціацій на слова-стимули «шлюб», «сім'я», «подружжя» чоловіка та дружити, встановлено, що різниця в поглядах є зовсім не великою, що може свідчити про низький ступінь конфліктності у парі, оскільки різниця узгодженості незначна, але значні відмінності спостерігаються у представників неблагополучних пар, що може свідчити про високий рівень їх конфліктності та незадоволеності шлюбом.

За результатами методики «Реакція подружжя на конфлікт» було визначено, що високі показники спостерігаються лише за шкалами «дефензивні механізми», які дозволяють психіці пропустити психотравмуючу ситуацію у свідомість та «соматичні тривоги», причому це спостерігається у жінок. Тобто, жінки більше піддаються впливу негативної інформації та подій, ніж чоловіки, що може негативно відобразитись на сімейній ситуації та спілкуванні. Варто звернути увагу на шкалу «неконструктивні установки на шлюб», яка і у чоловіків, і у жінок має в основному показники середнього рівня, що говорить про наявність певного різновиду неконструктивних установок, які за деяких негативних обставин можуть вплинути на особливості перебігу не тільки криз шлюбного життя, а й усього спільного життя подружжя.

Отже, у досліджуваних сімей немає яскраво виражених негативних реакцій на конфлікт, в залежності від конкретної ситуації той чи інший різновид реакції може проявлятися у більшій або меншій мірі. Усе залежатиме від конкретних обставин.

На завершення нами було проведено методику «Типовий сімейний стан»

Е.Г. Ейдеміллера, І.В. Юстіцкіса, яка показала, що усі показники методики мають значення, які менші за критичні і можуть свідчити про загальний позитивний типовий сімейний стан у досліджуваних парах.

4. Проаналізували отримані результати у відповідності до їх рівнів на кожному із етапів подружнього життя було визначено, що стан незадоволеності шлюбом, який свідчить про сімейне неблагополуччя, частіше спостерігається у період 6-10 років подружнього життя. Якщо побудувати графік, то він мав би V-подібний вигляд, тобто на початку подружнього життя рівень сімейного благополуччя знаходиться на піку, потім впродовж десятиліття поступово знижується, а потім знову іде вгору. При цьому, у перші роки задоволеність шлюбом вище у жінок, але після 10-ти років перебування у шлюбі рівень задоволеності стає вищим у чоловіків, тобто, найвищий рівень задоволеності шлюбом спостерігається у жінок у перший рік подружнього життя, а у чоловіків, навпаки, в період після 16-ти років подружнього життя. Найбільш напруженими роками сімейного життя серед нашої групи досліджуваних виявились пари, які перебувають у шлюбі від 6 до 15 років. У цей же період спостерігається наявність незадоволеності шлюбом, а з 6 до 10 років у найбільшій мірі проявляється сімейна тривога.

5. До методів профілактики негативних психічних станів подружжя належать: когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає подружжю ідентифікувати та змінити деструктивні думки та поведінкові патерни, що провокують негативні емоції; психотерапія, орієнтована на емоції, яка допомагає подружжю краще розуміти та регулювати свої емоції, а також налагодити емоційний зв'язок; сімейна терапія допомагає подружжю покращити комунікацію, навчитися конструктивно вирішувати конфлікти та зміцнити сімейні стосунки; арт-терапія, допомагаючи подружжю виражати та опрацьовувати свої емоції та переживання через творчість; соціально-психологічний тренінг, який є ефективною формою профілактичної роботи з сім'ями, схильними до сімейних конфліктів. Тренінг сприяє підвищенню рівня комунікативної компетентності членів сім'ї; розвитку навичок конструктивного

вирішення конфліктів; підвищенню рівня емпатії та співчуття один до одного; зниженню рівня тривожності та емоційної напруги; зміцненню сімейних стосунків. Підтримка психічного здоров'я подружжя є важливим фактором для збереження та зміцнення сімейних стосунків.

Отже, наше дослідження підтверджує висунуту нами гіпотезу проте, що психічні стани подружжя можуть відрізнятися на різних етапах розвитку сім'ї і впливати на сімейне благополуччя подружжя. Покращити сімейні стосунки та підвищити рівень сімейного благополуччя можна за допомогою соціально-психологічного тренінгу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф., Носенко Д.В. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально - психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія*. Дніпропетровськ, 2012. Вип. 18, Т. 20, №9/1. С. 3-10
2. Березова Л.Г. Поняття та сутність феномену психологічного благополуччя особистості. Матеріали науково-практичної конференції. Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. 2020. С. 21-23.
3. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2010. № 9.
4. Буковинський А.Й. Навчально-методичний посібник для фахівців, які впроваджують програми підготовки до подружнього життя / А.Й. Буковинський, Ф. В. Фомін. К.: Україна, 2013.
5. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл., 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
6. Головнієва І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №4. С.12-16.
7. Журавльова Л.П., Хильченко Л. Г. Психічні стани українців в умовах військового часу. І науково-практична конференція молодих вчених «Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів» Поліський національний університет, 16 – 17 листопада 2022 року, Житомир, С. 3–5.
8. Загальна психологія: підручник/ за заг. ред. акад. Максименка. 2-ге вид., перероб. і допов. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.
9. Законодавство України про сім'ю: *Зб. Нормативних актів*. К.: Юрінком. Інтер, 2002. 384 с.
10. Іщук Ж.В. Особливості психологічного благополуччя подружжя на різних етапах шлюбного життя. *Особливості національної економіки в умовах активізації євроінтеграційного співробітництва* : матеріали X Всеукр.

- наук.-практ. конф., м. Житомир, 29-30 квіт., 2024 р. Житомир: ЖІ ПрАТ «ВНЗ «МАУП», 2024. С. 264-270.
11. Іщук Ж.В. Психічні стани подружжя та їх вплив на психологічне благополуччя подружжя на різних етапах шлюбного життя. *Achievements of 21st Century Scientific Community: Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Internet Conference, September 16-17, 2024*. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, С. 103-104.
  12. Іщук Ж.В. Психологічне благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбного життя. «*Наукові читання – 2024*». Збірник наукових праць за результатами науково-практичної конференції науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів та молодих вчених НІІ менеджменту, бізнесу і права, присвячений Дню науки в Україні. М. Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. 115-117.
  13. Карсаканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип.1. С. 1-10.
  14. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. №3, 2015. С. 48-55.
  15. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. : у 3 кн. К. : Главник, 2006. 186 с.
  16. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук. К., 2010.
  17. Котлова Л., Ковтун В. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 53-56.
  18. Максимова Н. Ю Сімейне консультивання : навч. посіб. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
  19. Найдьонова Н. Психологічне благополуччя людини. *Директор школи*. Україна. 2007. №2. С. 10-19.



20. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія /за ред.: С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми, 2017. Кн. 2. С. 201–215.
21. 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.
22. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Вид-во Нац. авіац. унту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
23. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформаційний буклет. Львів: Центр психологічного здоров'я та травмотерапії «Простір надії», Ін-т психічного здоров'я УКУ, 2017.
24. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
25. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергеєнкова; ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.
26. Психологія сім'ї : навч. посіб. / В. М. Поліщук, Н. М. Ульяна, С. А. Поліщук та ін. ; за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-ге вид., доповн. Суми: Університет. кн., 2009. 282 с.
27. Психологія сучасної сім'ї: навч.посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
28. Прищак М. Д., Мацко Л. А. Сучасні теорії психології особистості: навчальний посібник, Вінниця : ВНТУ, 2012. 141 с.
29. Райгородський Д.Я. Практична психодіагностика. методика і тести.: навчальний посібник. Київ: 2008, 672 с.
30. 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.

31. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Академвидав, 2015. 192 с.
32. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. К.: Веселка, 1998. 214 с.
33. Сімейне консультування : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с. Бібліогр.: с. 300-302.
34. 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
35. Смелзер Н.Дж. Сексуальні ролі і нерівність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №4. С.63-67.
36. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретико-методологічні проблеми: навч. посіб. Київ: Вид-во нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 288 с.
37. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ: «Плавник», 2004. 96 с.
38. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації / Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матеріали методол. семінару НАПН України (24 берез. 2016 р.) / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 42–51. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>
39. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 113-116.
40. Троценко Н. Є. Фактори сімейного благополуччя. *Психологічний журнал*. 2011. Т. 32. №2. С. 82-93.
41. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
42. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. за ред. Л.А. Чепи. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.

43. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї та сімейна криза : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
44. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї [Текст]: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
45. Фомін Ф. Сім'я у нестабільній сучасній реальності. *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.
46. Фомін Ф. Феномен любові як екзистенціальна та моральна основа сім'ї. *Гілея (науковий вісник)*: [зб. наук. праць] / [гол. ред. В. М. Вашкевич]. К.: ВІР УАН, 2012. Випуск 67 (№ 12). С. 316-321.
47. Хамітов Н. Психіка Філософський енциклопедичний словник. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002. С. 533-542.
48. Холмогорова А. Б. Сімейні фактори депресії. *Питання психології*. 2005. № 6. С. 63-71.
49. Царькова О. В. Феномен почуття провини у зарубіжній та вітчизняній психології. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Дод. 2 до Вип. 35, Том I (13): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ: Гнозис, 2015. С. 387-395.
50. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479-491.
51. Чепмен Г. П'ять ознак доброї сім'ї. Львів: Свічадо, 2014. 270 с.
52. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
53. Шевчук О. П. Психолінгвістичні засоби реорганізації травматичної пам'яті особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015.

54. Юрченко, В. М. Психічні стани людини: системний опис. Рівне: б. в., 2006. 574 С. 539-569.
55. 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.
56. Яворська Л.М., Філоненко Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12.
57. Adler B. Deployment Psychology: Evidence-Based Strategies to Promote Mental Health in the Military by Amy B. Adler (Editor), Paul D. Bliese (Editor), Carl Andrew Castro (Editor). Publisher: Amer Psychological Assn; 1 edition (October 15, 2010). ISBN-10 : 1433808811 ; ISBN-13 : 978-1433808814. Hardcover: 294 pages
58. Beck A.T. Depressive neurosis // Amer. hanbd. hpsychiatry. New York, 1974, Vol. 3. P. 61 90.12,61-90
59. Cloninger C. R. Temperament and Personality. Current Opinion in Neurobiology. 1994. Vol. 4, P. 266–273.29
60. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX.
61. Kakaje A., Al Zohbi R., Hosam Aldeen O. et al. Mental disorder and PTSD in Syria during wartime: a nationwide crisis. BMC Psychiatry.2021, 10-12 p. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-020-03002-3#article-info>
62. Khomenko Y.H. Study of the psychological well-being of academic staff under martial law / Y.H. Khomenko, V.V. Shevchuk, K.V. Sedykh // The importance of pedagogy and psychology in the modern world : Scientific monograph. – Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. – P. 254–275.
63. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719-727
64. Seligman, Martin E. P. (2004). «Can Happiness be Taught?». Daedalus, Spring 2004.