

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Сметанкіної Тетяни Вікторівни

УДК 159.938

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Чинники сімейного благополуччя

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
Можаровська Тетяна Вікторівна
доцент кафедри психології
кандидат психологічних наук

Житомир – 2025

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 2025 року

Завідувач кафедри

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Сметанкіна Тетяна Вікторівна _____ захистила
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

Сметанкіна Т. В. Чинники сімейного благополуччя. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 Психологія. Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Робота складається з трьох розділів, перший з яких містить три пункти, решта – по два підпункти. Список літератури містить 69 джерел. Основний зміст роботи викладено на 88 сторінках.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити чинники психологічного благополуччя сім'ї.

Об'єктом дослідження є сімейне благополуччя.

Предметом дослідження є психологічні чинники сімейного благополуччя.

У кваліфікаційній роботі здійснено аналіз теоретичних підходів до визначення чинників сімейного благополуччя; поглиблено та розширено зміст поняття «сімейне благополуччя»; подальшого розвитку набули положення щодо задоволеності шлюбом та його впливу на психологічне благополуччя подружжя; сплановано та проведено емпіричне дослідження чинників сімейного благополуччя; визначено рівень розвитку сімейного благополуччя досліджуваних сімейних пар; розроблено практичні рекомендації для збереження сімейного благополуччя.

Одержані результати дослідження та створенні рекомендацій можуть бути використані для роботи практичних, сімейних психологів та соціальних працівників, а також у створенні бази для подальших наукових досліджень у цій сфері.

Ключові слова: шлюб, сім'я, благополуччя, психологічне благополуччя, концепції сімейного благополуччя; чинники сімейного благополуччя; задоволеність шлюбом; задоволеність життям.

ANNOTATION

Smetankina T. Factors of family well-being. – Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of master in the specialty 053 Psychology. Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The work consists of three sections, the first of which contains three items, the rest – two sub-items each. The list of references contains 69 sources. The main content of the work is set out on 88 pages.

Purpose of the work: to theoretically substantiate and empirically investigate the factors of psychological well-being of the family.

The object of the study is family well-being.

The subject of the study is psychological factors of family well-being.

The qualification work analyzes theoretical approaches to determining the factors of family well-being; deepens and expands the meaning of the concept of "family well-being"; further development, the provisions on satisfaction with marriage and its impact on the psychological well-being of spouses were obtained; an empirical study of the factors of family well-being was planned and conducted; the level of development of family well-being of the studied couples was determined; practical recommendations were developed for preserving family well-being.

The results of the study and the creation of recommendations can be used for the work of practical, family psychologists and social workers, as well as in creating a base for further scientific research in this area.

Keywords: marriage, family, well-being, psychological well-being, concepts of family well-being; factors of family well-being; satisfaction with marriage; satisfaction with life.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ТА ЧИННИКІВ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	7
1.1. Поняття та основні підходи до вивчення сімейного благополуччя	7
1.2. Моделі та концепції сімейного благополуччя в сучасній психології	20
1.3. Психологічні чинники сімейного благополуччя	38
Висновки до розділу 1	44
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	46
2.1. Планування та організація дослідження чинників сімейного благополуччя	46
2.2. Аналіз результатів дослідження чинників сімейного благополуччя	55
Висновки до розділу 2	68
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ СІМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ	71
3.1. Аналіз наукової літератури щодо методів підвищення сімейного благополуччя	71
3.2. Практичні рекомендації для збереження сімейного благополуччя	80
Висновки до розділу 3	85
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ	97

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сімейне благополуччя є одним із найважливіших показників стабільності та гармонійного розвитку суспільства. Сім'я відіграє ключову роль у формуванні особистості, забезпеченні емоційного, соціального та економічного добробуту її членів. В умовах сучасних соціально-економічних викликів, таких як фінансова нестабільність, міграційні процеси, війна та її наслідки, питання збереження та зміцнення сімейного благополуччя набуває особливої актуальності.

В українському контексті значний вплив на благополуччя сімей мають як зовнішні фактори (соціально-економічна ситуація, політичні зміни, військовий стан), так і внутрішні (емоційна стабільність, стосунки між членами сім'ї, рівень комунікації). Дослідження чинників, які впливають на ці аспекти, є необхідним для розробки ефективних профілактичних та підтримуючих програм, спрямованих на підвищення якості життя родин.

Проблемами сімейних стосунків займалися як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Серед українських вчених аспектами сімейної психології в умовах сучасної України займалися Ю. Альошина, Т. Андреева, І. Василенко, А. Волкова, О. Карпенко, Д. Карпова, С. Клапішевська, Т. Коломієць, Л. Котлова, В. Кузьменко, Г. Ложкін, О. Посвістак, Є. Потапчук, Н. Потапчук, В. Ткачук, А. Шпилевська, Ю. Шевчук, Р. Федоренко, Р. Хабула) та ін.

Розгляду аспектів сімейного благополуччя у своїх роботах приділяли увагу закордонні вчені Е. Берсоліні, Дж. Готманн, А. Граф, Е. Гринберг, Б. Картер, Р. Крогер, Р. Левінсон, Дж. Макголдрик, Т. Орбуч, К. Страуд, М. Тейлор та ін.

Актуальність дослідження також зумовлена потребою у вдосконаленні національної політики щодо підтримки сімей. Сучасна наука та практика потребують нових підходів до аналізу та вирішення проблем, пов'язаних із

порушенням сімейного благополуччя, що сприятиме формуванню гармонійного суспільства.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити чинники психологічного благополуччя сім'ї.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз теоретичних підходів до визначення та вивчення сімейного благополуччя.
2. Спланувати та провести емпіричне дослідження чинників сімейного благополуччя.
3. Визначити рівень розвитку сімейного благополуччя досліджуваних сімейних пар.
4. Розробити практичні рекомендації для збереження сімейного благополуччя.

Об'єкт дослідження – сімейне благополуччя.

Предмет дослідження – психологічні чинники сімейного благополуччя.

Гіпотеза дослідження. Сімейне благополуччя залежить від рівня емоційної підтримки, комунікації та психологічної стабільності членів родини, а також здатності адекватно реагувати на конфлікти та розподіляти ролі у родині.

Теоретико-методологічною основою дослідження є теорія сімейних систем М. Боуена, яка розглядає дослідження сім'ї як інтегрованої системи, що впливає на формування емоційних та поведінкових патернів; *структурний підхід* С. Мінухіна, який дозволяє здійснити аналіз структури сім'ї, ролей, ієрархій та взаємодій; *психоаналітичні концепції* З. Фрейда, А. Адлера, яка розглядають вплив раннього дитячого досвіду та внутрішньосімейної динаміки на благополуччя; *модель сімейної адаптації* Хілла, яка вивчає адаптацію сімей до кризових ситуацій; *теорії життєвих криз і розвитку* Е. Еріксона, Д. Левінсона, які визначають періоди життєвого

циклу сім'ї та різні етапи розвитку особистості на сімейні стосунки та сімейне благополуччя.

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: методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф; в адаптації Т.Д. Шевелєнкової та П.П. Фесенко); тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова); методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова); опитувальник «Спілкування в сім'ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська); Методика «Реакції подружжя на конфлікт» А.С. Кочарянова; методи статистичної обробки даних: описова статистика (знаходження рівнів вираженості ознаки у відсотках, середнє арифметичне значення), лінійний кореляційний аналіз Пірсона.

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження сімейного благополуччя подружжя проводилось у 2024 році на базі Державного підприємства «Українські спеціальні системи» у дистанційному форматі за допомогою дистанційних технологій (google-forms). У дослідженні приймали участь 20 подружніх пар із середнім терміном перебування у шлюбі від 7 до 10 років.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у виявленні специфічних психологічних особливостей впливу соціальних, економічних та кризових ситуацій, пов'язаних із військовими діями, на сімейне благополуччя.

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

Практична значущість одержаних результатів полягає у використанні результатів дослідження та створенні рекомендацій для роботи

практичних, сімейних психологів та соціальних працівників, а також у створенні бази для подальших наукових досліджень у цій сфері.

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

1. Сметанкіна Т. Психологічні чинники сімейного благополуччя. *Зміни векторів розвитку для забезпечення національної соціально-економічної стратегії*: матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф., 4-5 грудня 2023 р. Житомир : Житомирський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП», 2023. С. 397-399.

2. Сметанкіна Т. Моделі та концепції сімейного благополуччя в сучасній психології. *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. 294-299.

3. Сметанкіна Т. Методи профілактики сімейного неблагополуччя. *Українське суспільство та економіка: оцінка та перспективи розвитку*: матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. (9-10 груд. 2024 р. ЖІ ПрАТ «ВНЗ «МАУП», м. Житомир). ЖІ ПрАТ «ВНЗ «МАУП», 2024. С. 292-295.

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 69 найменувань (з них 14 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 98 сторінок, основний зміст роботи викладено на 89 сторінках. Робота містить 10 таблиць та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ТА ЧИННИКІВ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Поняття та основні підходи до вивчення сімейного благополуччя

Сімейне благополуччя є важливою складовою якості життя кожної людини та суспільства в цілому. В сучасних умовах, коли соціально-економічні та культурні трансформації суттєво впливають на функціонування сімей, дослідження цього явища набуває особливої актуальності. Вивчення сімейного благополуччя дозволяє визначити рівень гармонійності відносин між членами сім'ї, задоволеність їхніх потреб та психологічний комфорт.

Науковий інтерес до поняття сімейного благополуччя пов'язаний із його багатогранністю та міждисциплінарністю. Дослідження цього феномену здійснюється в межах різних наукових підходів – психологічного, соціологічного, педагогічного, економічного та культурологічного. Визначення основних підходів до аналізу сімейного благополуччя сприяє кращому розумінню його сутності та розробці ефективних заходів для його підтримки та покращення.

Для того, щоб більш глибоко зрозуміти поняття «сімейне благополуччя» слід розібратися з тим як науковці розглядають такі поняття як: «сім'я» і «благополуччя».

Поняття «сім'я» є багатогранним і досліджується в різних наукових дисциплінах, таких як соціологія, психологія, педагогіка, право та інші. Кожна з цих наук надає власне визначення сім'ї, враховуючи специфіку свого предмета дослідження.

Соціологічний підхід розглядає сім'ю як базову соціальну інституцію, що забезпечує відтворення населення, соціалізацію індивідів та підтримку

соціального порядку. Сім'я виконує такі функції, як репродуктивна, виховна, економічна та рекреаційна.

Психологічний підхід фокусується на внутрішньосімейних стосунках, емоційних зв'язках та психологічному кліматі. Сім'я розглядається як мала група, члени якої пов'язані емоційними відносинами, взаємною підтримкою та спільною відповідальністю.

Юридичний підхід визначає сім'ю через призму правових відносин між її членами. Згідно з дослідженням Романа Падуна, «сім'я – це правовідносини між особами, засновані на шлюбі, спорідненості, усиновленні та інших законодавчих підставах, що виражаються у взаємних особистих немайнових та майнових правах і обов'язках, спільному житті, спільних інтересах та взаємній юридичній відповідальності» [26].

Таким чином, сім'я може бути визначена як соціальна група, члени якої пов'язані спільним проживанням, побутом, взаємними правами та обов'язками, що виникають на основі шлюбних, кровноспоріднених або інших відносин, передбачених законодавством.

Поняття «благополуччя» також є багатогранним і досліджується в різних наукових дисциплінах, таких як психологія, соціологія, філософія та медицина. Різні вчені пропонують свої підходи до визначення цього феномену, акцентуючи увагу на різних його аспектах.

Психологічний підхід зосереджується на суб'єктивному сприйнятті індивідом свого життя. Зокрема, Ед Дінер визначає суб'єктивне благополуччя як поєднання когнітивної оцінки життя (задоволеність життям) та емоційних реакцій (частота позитивних і негативних емоцій). Високий рівень суб'єктивного благополуччя характеризується високою задоволеністю життям, частими позитивними емоціями та рідкісними негативними переживаннями [59].

Керол Ріфф пропонує концепцію психологічного благополуччя, яка включає шість ключових компонентів [37]:

- *автономія*: здатність самостійно приймати рішення та керувати своїм життям;
- *екологічна майстерність*: ефективне управління життєвими обставинами та використання наявних можливостей;
- *особистісне зростання*: постійний розвиток та реалізація свого потенціалу;
- *позитивні відносини з іншими*: наявність глибоких та довірливих стосунків;
- *ціль у житті*: наявність смислу та мети, які надають життю значущості;
- *самоприйняття*: позитивне ставлення до себе та прийняття своїх сильних і слабких сторін.

Ця модель підкреслює важливість особистісного розвитку та самореалізації для досягнення благополуччя.

Соціологічний підхід розглядає благополуччя як інтегральний показник якості життя, що включає матеріальні умови, соціальні зв'язки та доступ до ресурсів. Дослідники Рат і Хартер виділяють п'ять сфер благополуччя [65]:

- *професійне благополуччя*: задоволеність роботою та можливість професійного розвитку;
- *фізичне благополуччя*: міцне здоров'я та енергійність;
- *соціальне благополуччя*: наявність підтримуючих соціальних зв'язків та відчуття приналежності;
- *фінансове благополуччя*: фінансова безпека та задоволеність своїм рівнем життя;
- *благополуччя за місцем проживання*: безпека, комфорт та відчуття спільноти.

Вчені підкреслюють, що успіх повинен бути присутнім у всіх п'яти елементах, оскільки досягнення в одній сфері не може компенсувати невдачу в іншій.

Філософський підхід зосереджується на концепціях щастя та добробуту. Евдемоністичний підхід, зокрема, підкреслює важливість реалізації внутрішнього потенціалу та досягнення смислу життя як ключових аспектів благополуччя.

У філософії термін «благополуччя» ототожнюється з терміном «щастя» і вважається кінцевою метою людської діяльності, вищим критерієм цінності всього іншого. У психології, однак, увага зосереджена насамперед на емоціях і цінностях, афективних компонентах суб'єктивного благополуччя.

Норман Бредберн, який ввів поняття психологічного благополуччя, ототожнював його із суб'єктивним відчуттям щастя та загального задоволення життям. Автор також посилався на визначення Арістотеля поняття «евдемонія», яке відображає сутність психологічного благополуччя. Н. Бредберн припустив, що під поняттям психологічного благополуччя він мав на увазі: самоактуалізацію, самооцінку, автономію; однак ці поняття також можуть збігатися. Він розробив модель структури психологічного благополуччя, яка являє собою баланс, досягнутий шляхом поперемінного переживання двох типів емоцій – негативних і позитивних [4].

Досліджуючи проблему «психологічного благополуччя» слід зазначити, що в наукових джерелах сформувалося дві парадигми розуміння даного поняття: гедоністична та евдемоністична.

Представники гедоністичної парадигми розглядають психологічне благополуччя як стан суб'єктивного задоволення життям, у якому домінують позитивні емоції, задоволеність бажань та уникнення страждань. Вони акцентують увагу на таких аспектах, як задоволення потреб, насолода, комфорт та позитивні переживання, які визначають рівень благополуччя особистості.

Основні підходи в межах гедоністичної парадигми:

1) *Суб'єктивне благополуччя (Subjective Well-Being, SWB)*. Концепція, розроблена Едом Дінером, передбачає три складові: когнітивну оцінку задоволеності життям, позитивні емоції, відсутність негативних емоцій.

Основна ідея: людина відчуває благополуччя, коли вона загалом задоволена життям та частіше відчуває позитивні емоції [59].

2) *Теорія очікуваного корисного результату (Utility Theory)*. Благополуччя залежить від задоволення індивідуальних потреб та досягнення поставлених цілей. Людина оцінює своє життя залежно від того, наскільки воно відповідає її очікуванням та бажанням.

3) Гедоністичний баланс (Hedonic Balance). Передбачає баланс між приємними та неприємними переживаннями: чим більше задоволень і менше стресу, тим вищий рівень благополуччя.

Основні представники гедоністичного підходу:

- Ед Дінер (Ed Diener) – засновник концепції суб'єктивного благополуччя, який визначає його як інтеграцію позитивних і негативних переживань із загальною задоволеністю життям [59].

- Даніель Канеман (Daniel Kahneman) – лауреат Нобелівської премії, який досліджував суб'єктивне благополуччя через призму «досвідченого» та «оцінюваного» щастя [61].

- Річард Лейярд (Richard Layard) – британський економіст і дослідник щастя, який підкреслює роль економічних та соціальних чинників у формуванні благополуччя [62].

Основні критичні зауваження до гедоністичної парадигми:

- короткостроковість – фокус на миттєвому задоволенні не враховує довгострокові цілі та особистісний розвиток;
- індивідуалізм – гедонізм концентрується на особистих відчуттях, ігноруючи соціальні та культурні фактори.

Гедоністична парадигма контрастує з евдемоністичною,

Представники евдемоністичної парадигми розглядають психологічне благополуччя як процес самореалізації, досягнення особистісного потенціалу та гармонії з власними цінностями та смислами життя. На відміну від гедонізму, який фокусується на отриманні задоволення та уникненні

страждань, евдемонізм підкреслює важливість розвитку особистості, автентичності та відповідності життя внутрішнім цілям.

Відмінності між евдемоністичним та гедоністичним підходами подано в табл. 1.1.

Таблиця 1.1.

Відмінності між евдемоністичним та гедоністичним підходами

Критерій	Евдемонізм	Гедонізм
Основний фокус	Самореалізація, сенс життя	Задоволення, позитивні емоції
Джерело щастя	Розвиток, цінності, гармонія	Насолода, комфорт, уникнення стресу
Тривалість	Довготривале, глибоке задоволення	Миттєве, короткотривале задоволення

Основні характеристики евдемоністичного підходу до благополуччя:

1) Самореалізація та особистісний ріст. Психологічне благополуччя досягається шляхом розкриття власного потенціалу та постійного самовдосконалення, а людина має жити у відповідності до своїх глибинних цінностей та прагнень.

2) Автентичність та гармонія. Важливість чесності із собою та життя згідно з власними принципами та переконаннями. Благополуччя можливе лише тоді, коли особистість відчуває відповідність між зовнішніми умовами та внутрішніми очікуваннями.

3) Смысловое наповнення життя. Щастя розглядається не лише як отримання задоволення, а й як здобуття глибокого смислу та значущих життєвих цілей.

4) Соціальна відповідальність. Особистість відчуває благополуччя через внесок у суспільство, підтримку інших людей та відчуття своєї корисності.

Основні концепції евдемоністичного благополуччя:

1. Модель психологічного благополуччя Керол Ріфф, яка включає шість основних складових: автономія – незалежність та здатність слідувати власним переконанням; особистісний ріст – прагнення до розвитку та розширення можливостей; ціль у житті – наявність чітких цінностей та смислових орієнтирів; позитивні стосунки – здатність будувати глибокі міжособистісні зв'язки; екологічна майстерність – ефективне управління життєвими обставинами; самоприйняття – позитивне ставлення до себе та своїх особливостей [37].

2. Концепція самоактуалізації Абрагама Маслоу (A. Maslow). Благополуччя досягається шляхом самореалізації та задоволення вищих потреб, таких як потреба в самовираженні, творчості та особистісному розвитку [21].

3. Теорія автентичного щастя Мартіна Селігмана (M. Seligman, 2002). Справжнє благополуччя базується на трьох ключових елементах: задоволення (Pleasure) – отримання радості від повсякденних речей; залученість (Engagement) – глибоке занурення в діяльність, яка приносить задоволення; сенс (Meaning) – усвідомлення своєї ролі та цілей у ширшому контексті [68].

4. Концепція «потoku» Міхая Чиксентмігаї (M. Csikszentmihalyi). Стан оптимального досвіду, коли людина повністю поглинається діяльністю, що відповідає її навичкам та інтересам [57].

Основні представники евдемоністичної парадигми:

- Аристотель – перший, хто ввів поняття евдемонії як «життя відповідно до доброчесності та розуму».
- Керол Ріфф (Carol Ryff) – авторка теорії психологічного благополуччя, яка наголошує на самореалізації та гармонії з собою.
- Абрагам Маслоу (Abraham Maslow) – представник гуманістичної психології, який розглядав благополуччя через призму потреб людини.
- Мартін Селігман (Martin Seligman) – засновник позитивної психології, який підкреслює значущість змістовного життя.

Отже, евдемоністичний підхід до психологічного благополуччя орієнтований на досягнення глибокого, довготривалого щастя через гармонійний розвиток особистості, самореалізацію та усвідомленість життєвих цінностей.

Українські вчені також займались вивченням поняття «психологічне благополуччя».

За визначенням українського вченого Т. Титаренко, «психологічне благополуччя – це стан внутрішньої гармонії людини, що виявляється у її здатності долати труднощі, підтримувати позитивні стосунки та розвивати свій особистісний потенціал» [45].

О. Кочубейник зазначає, що психологічне благополуччя є інтегративною характеристикою особистості, яка включає як емоційну стабільність, так і когнітивне сприйняття власного життя.

Ед Дінер почав вводити в свою роботу інший термін: «суб'єктивне благополуччя». За його словами, вона складається з трьох основних компонентів: задоволення, позитивних емоцій і негативних емоцій. Дінер вважає, що більшість людей оцінюють події свого життя за критерієм «добре – погано», але така оцінка завжди має приховане емоційне забарвлення. Суб'єктивне благополуччя служить не тільки показником того, наскільки людина пригнічена чи тривожна, але й мірою того, наскільки одна людина щасливіша порівняно з іншою. Суб'єктивне благополуччя вчений ототожнює з переживанням щастя. Суб'єктивне благополуччя має три складові: задоволення, приємні емоції та неприємні емоції. Разом вони утворюють єдиний показник суб'єктивного благополуччя [59].

Психолог Віктор Пілецький визначає суб'єктивне благополуччя особистості в шлюбі через такі критерії, як стабільність сім'ї, задоволеність шлюбом та можливість самореалізації в ньому [29].

Український педагог Василь Сухомлинський зазначав, що благополучна сім'я характеризується злагодою між батьками, взаємною

повагою та розумінням, що сприяє формуванню у дитини віри в людську красу та душевний спокій [44].

Аналіз основних характеристик сімейного благополуччя є важливою частиною розуміння того, як впливають різноманітні фактори на загальну гармонію та стабільність у сім'ї. Сімейне благополуччя можна визначити як стан психоемоційного задоволення та гармонії, який виникає в результаті стабільних та здорових взаємин між членами сім'ї. Воно включає в себе кілька основних аспектів, кожен з яких має важливе значення для підтримання загального благополуччя в сім'ї.

1. Психологічна стабільність. Психологічна стабільність є ключовою характеристикою сімейного благополуччя, оскільки вона визначає емоційну сталість членів родини, здатність справлятися з труднощами та стресами, що можуть виникати в повсякденному житті. Вона включає:

- *емоційне здоров'я членів сім'ї*: високий рівень психологічної стабільності в сім'ї передбачає наявність здорових, підтримуючих емоційних зв'язків, де члени родини здатні ефективно виражати свої емоції та переживання;
- *здатність до адаптації*: сім'я з високим рівнем психологічної стабільності легко адаптується до змін, підтримуючи емоційний баланс в кризових ситуаціях;
- *зниження стресу та конфліктів*: психологічна стабільність допомагає мінімізувати виникнення сімейних конфліктів і ефективно їх розв'язувати без значних наслідків для психоемоційного стану.

2. Гармонія у стосунках. Гармонія у стосунках є одним із найважливіших компонентів сімейного благополуччя. Вона забезпечує глибоке взаєморозуміння, підтримку та взаємодопомогу серед членів родини. Основні елементи гармонії:

- *комунікація*: взаєморозуміння у сім'ї значною мірою залежить від рівня відкритої та чесної комунікації між її членами. Гармонійні стосунки

передбачають здатність до ефективного вирішення конфліктів і слухання один одного;

- *емоційна підтримка*: один з аспектів гармонії полягає в тому, що члени сім'ї готові надавати емоційну підтримку, виражати любов і увагу. Це включає в себе підтримку в складні моменти життя, без осуду та агресії;

- *збалансованість ролей*: гармонійна сім'я характеризується тим, що всі її члени відчують свою важливість і значущість, зберігаючи баланс у виконанні обов'язків та відповідальності. Відсутність домінування одного члена сім'ї над іншими також є важливою ознакою гармонії.

3. Задоволеність потреб. Задоволення базових та психологічних потреб є однією з основних характеристик благополуччя у сім'ї. Воно включає як матеріальне, так і емоційне забезпечення, що створює комфортне середовище для розвитку кожного члена сім'ї. До основних аспектів задоволення потреб належать:

- *матеріальні потреби*: задоволення економічних потреб є важливим аспектом сімейного благополуччя. Це включає забезпечення житлом, харчуванням, одягом, медичними послугами тощо. Сім'ї з економічною стабільністю здатні забезпечити необхідні умови для розвитку та підтримки своїх членів;

- *психологічні потреби*: це потреби у любові, турботі, увазі, повазі та підтримці. Гармонійна сім'я надає можливість кожному відчувати свою значущість та отримувати емоційну підтримку, що є важливим для здоров'я та самопочуття.

- *потреби в автономії та самореалізації*: члени сім'ї повинні мати можливість реалізовувати свій потенціал, розвиватися як особистості, підтримувати свої захоплення, працювати над досягненням особистих цілей. Це створює відчуття задоволення та внутрішнього спокою.

4. Задоволеність життям. Задоволеність життям є одним із основних індикаторів сімейного благополуччя. Вона відображає загальне відчуття

щастя та внутрішнього задоволення від різних аспектів життя сім'ї. Це може включати такі фактори:

- *задоволення від сімейного життя*: члени сім'ї мають відчуття, що їхній сімейний досвід є позитивним, а сімейні стосунки – теплими та здоровими;
- *задоволення від кар'єрних та соціальних аспектів*: підтримка з боку сім'ї важлива для особистого та професійного розвитку її членів. Вони відчують підтримку в досягненні своїх цілей та усвідомлюють важливість соціальних зв'язків у загальному благополуччі;
- *баланс між роботою та сім'єю*: однією з характеристик задоволеності життям є здатність збалансувати професійну діяльність і сімейні обов'язки, не відчуючи перевантаження чи розчарування.

5. Підтримка та взаємодопомога. Сімейне благополуччя значною мірою залежить від рівня підтримки та взаємодопомоги серед членів родини. Це включає:

- *стимулювання особистісного розвитку*: члени сім'ї допомагають один одному в самореалізації, розвитку кар'єри, здобутті нових знань та навичок;
- *психологічна підтримка*: надання підтримки у важких життєвих ситуаціях, таких як хвороби, фінансові труднощі чи інші кризові моменти;
- *допомога в обов'язках*: розподіл домашніх обов'язків і допомога в господарських питаннях сприяють загальному добробуту та благополуччю в сім'ї.

6. Спільні цінності та мета. Між членами сім'ї має бути узгоджена система цінностей та життєвих орієнтирів. Це забезпечує загальну стійкість та сприяє збереженню благополуччя через підтримку спільних цілей і прагнень. Спільна мета об'єднує членів сім'ї, стимулюючи їх до спільної діяльності та розвитку.

Всі ці фактори тісно взаємопов'язані й забезпечують гармонійний розвиток кожного члена родини та сім'ї загалом.

Окрім поняття «сімейне благополуччя» в науковій літературі також зустрічаються поняття «сімейне щастя» та «успіх сім'ї». Розглянемо спільне та відмінне у розумінні цих понять.

1. Сімейне щастя

Сімейне щастя – це емоційний стан, який відображає внутрішнє задоволення членів сім'ї від своїх стосунків, відчуття радості, підтримки і гармонії. Воно є більш суб'єктивним і орієнтоване на емоційні аспекти сімейного життя

Сімейне щастя розглядається як відчуття задоволення від сімейних взаємозв'язків, вміння знаходити радість в спільному житті. Це може включати почуття любові, підтримки, тепла, а також здатність до переживання позитивних емоцій в межах сімейних стосунків.

Поняття «щастя» акцентується на емоційному та суб'єктивному аспекті, в той час як інші поняття можуть включати більш об'єктивні критерії.

Ключові характеристики:

- глибоке емоційне задоволення від сімейного життя;
- почуття підтримки, любові та гармонії;
- оцінка якості стосунків як задоволенням потреб, так і переживанням позитивних емоцій.

2. Успішність сім'ї

Успішність сім'ї – це здатність сім'ї досягати поставлених цілей та справлятися з життєвими викликами. Успішність не обмежується лише емоційними аспектами, але включає також реалізацію матеріальних, соціальних та особистісних цілей. Вона часто відображається у досягненнях членів сім'ї на різних фронтах (професійних, соціальних, фінансових).

Успішність сім'ї включає в себе досягнення на практичному рівні — підтримка сімейного бюджету, досягнення кар'єрних успіхів, реалізація спільних цілей, виховання дітей, а також здоров'я та емоційна підтримка.

Поняття «успішність» акцентується більше на об'єктивних результатах, таких як матеріальне благополуччя, соціальний статус, кар'єрні досягнення та виховання дітей.

Ключові характеристики:

- досягнення конкретних цілей у різних сферах (економічних, професійних, виховання дітей);
- здатність подолати труднощі та адаптуватися до змін;
- підтримка у досягненні особистих цілей членами родини.

3. Сімейне благополуччя

Сімейне благополуччя – це комплексний стан, який включає матеріальне, психологічне та емоційне задоволення від життя в родині. Це поняття є більш ширшим і багатогранним, оскільки воно охоплює не лише емоційний комфорт, але й об'єктивні фактори, такі як забезпеченість, стабільність і гармонія в сім'ї.

Сімейне благополуччя виявляється через стабільність взаємодії членів родини, психологічну підтримку, матеріальну забезпеченість та гармонійне поєднання професійних, соціальних і родинних обов'язків.

Поняття «сімейне благополуччя» є більш універсальним і охоплює широкий спектр аспектів, включаючи економічні, емоційні, соціальні та психологічні складові. Воно є довгостроковим поняттям, яке визначає загальне якісне функціонування родини.

Ключові характеристики:

- психологічна та емоційна стабільність;
- матеріальна забезпеченість і фінансова стабільність;
- збалансованість між інтересами і потребами членів сім'ї;
- гармонія у взаєминах та ефективна комунікація.

Таким чином, основні відмінності між поняттями можна зазначити наступним чином:

- сімейне щастя зосереджене на емоційному задоволенні і гармонії в родині, а також на позитивних емоціях і відчутті внутрішнього благополуччя;

- успішність сім'ї більше орієнтована на досягнення конкретних життєвих цілей, таких як кар'єрні досягнення, соціальний статус, фінансова стабільність, а також здатність адаптуватися до змін;
- сімейне благополуччя є найбільш широким і комплексним поняттям, яке включає як емоційний, так і матеріальний аспекти, визначаючи здорову, стабільну та гармонійну родину.

Усі ці поняття тісно взаємопов'язані та взаємодоповнюють одне одного. Сімейне щастя є складовою частиною сімейного благополуччя, а успішність сім'ї може бути одним із критеріїв благополуччя, але не є його єдиним визначальним фактором. Сімейне благополуччя, в свою чергу, об'єднує в собі як емоційні, так і практичні аспекти, надаючи комплексну оцінку сімейного життя.

За основу нашого дослідження ми беремо гедоністичну орієнтацію Д. Канемана, Н. Брелберна, Е. Дінера, яка розглядає благополуччя з аспекту задоволеності-незадоволення, включаючи структуру благополуччя К. Ріффа. Тому ми дивимося на це в цілому. Показники задоволеності та незадоволеності є важливими для визначення благополуччя та неблагополуччя, оскільки вимірюють усі сфери діяльності людини згідно з компонентами благополуччя К. Ріффа. Ця структура справедливо включає сім'ю як соціальний життєвий простір, який є життєвим простором і джерелом особистісного розвитку кожної людини [18].

1.2. Моделі та концепції сімейного благополуччя в сучасній психології

Сімейне благополуччя є складним і багатогранним феноменом, що визначається взаємодією різноманітних чинників, зокрема психологічних, соціальних та економічних. У сучасній психології для дослідження цього явища розроблено численні моделі та концепції, що дозволяють глибше

зрозуміти механізми функціонування сім'ї і шляхи досягнення благополуччя в родині. Моделі сімейного благополуччя охоплюють різні аспекти, такі як комунікація, гнучкість, підтримка, рольова структура та емоційні зв'язки між членами родини. Вони також враховують зовнішні фактори, що впливають на сімейну гармонію, як соціальні умови, економічна стабільність та культурні особливості. У цьому розділі будуть розглянуті основні моделі та концепції, що сформувалися в сучасній психології, а також їх внесок у розуміння природи сімейного благополуччя.

Модель сімейного благополуччя, запропонована М. Олсоном, є однією з основних концепцій у сучасній психології, що фокусується на функціонуванні сім'ї як системи і визначає ключові чинники, які сприяють її стабільності та благополуччю. Олсон розробив свою модель в рамках теорії сімейних систем, що включає як емоційні, так і соціальні аспекти взаємодії членів родини [64].

Ось детальний опис цієї моделі:

М. Олсон розглядає сім'ю як систему, що складається з різних взаємозалежних елементів, кожен з яких має важливе значення для загального благополуччя родини. Для досягнення сімейного благополуччя необхідно, щоб ці елементи працювали в гармонії один з одним. Олсон виділяє три основні компоненти, які визначають рівень благополуччя в родині [64]:

1. *Комунікація*. Комунікація є центральним аспектом функціонування будь-якої сім'ї. Вона включає в себе здатність членів сім'ї відкрито, чесно і ефективно обговорювати свої думки, почуття і потреби. Здатність до відкритої комунікації дозволяє уникати непорозумінь і конфліктів, сприяючи гармонії та психологічному комфорту в родині.

Комунікація дозволяє членам сім'ї висловлювати свої переживання, що важливо для вирішення проблем і покращення взаєморозуміння. Коли комунікація в сім'ї ефективна, родина здатна швидше адаптуватися до змін і зберігати емоційну підтримку в складних ситуаціях.

2. *Гнучкість*. Гнучкість – це здатність сім'ї адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі або до внутрішніх змін (наприклад, зміни в ролях чи обов'язках членів родини). Це важлива характеристика сімейної системи, яка допомагає зберігати стабільність і сприяти розвитку у відповідь на стреси та кризи.

Гнучкість важлива для адаптації до нових життєвих обставин, таких як зміни у фінансовому стані, народження дитини, зміна місця проживання або кар'єрні зміни. Вона дозволяє родині знаходити нові способи взаємодії, зберігаючи емоційну і психологічну рівновагу в періоди змін.

3. *Інтеграція та підтримка*. Інтеграція – це рівень зв'язку і взаємної підтримки між членами сім'ї. Висока інтеграція означає, що родина є згуртованою, всі її члени відчують емоційну близькість, мають підтримку один від одного і активно взаємодіють. Підтримка має на увазі наявність механізмів допомоги і підтримки в складних ситуаціях, що важливо для збереження психологічного здоров'я.

Висока інтеграція сприяє розвитку емоційної близькості і допомагає членам родини справлятися з труднощами, оскільки вони можуть розраховувати на взаємну допомогу. Це також сприяє покращенню психологічного благополуччя кожного члена сім'ї, оскільки вони відчують підтримку і турботу з боку інших членів родини.

М. Олсон визначає, що для забезпечення сімейного благополуччя необхідно підтримувати баланс між трьома основними компонентами [64]:

1. Збалансованість комунікації: члени родини повинні вміти слухати один одного, виражати свої почуття і думки, уникати замовчування проблем і, водночас, бути готовими до конструктивного діалогу.

2. Адаптивність (гнучкість): родина повинна бути готова до змін та адаптації до нових умов життя. Члени родини повинні вміти змінювати ролі та обов'язки, щоб зберегти гармонію у взаєминах.

3. Емоційна підтримка та зв'язок: Гармонійна сім'я – це та, в якій кожен член відчуває себе важливим і підтриманим іншими. Підтримка має бути не лише матеріальною, але й емоційною.

Розглянемо застосування моделі в контексті сімейного благополуччя.

Модель М. Олсона дозволяє виявити основні фактори, які впливають на сімейне благополуччя і показує, що для забезпечення гармонійного та стабільного функціонування родини необхідно:

- розвивати ефективну комунікацію для вирішення проблем;
- сприяти гнучкості та здатності родини адаптуватися до змінних умов;
- залишати місце для емоційної підтримки та взаємної турботи.

Це дозволяє не лише уникати конфліктів і стресу, але й забезпечує комфортне психологічне середовище для кожного члена родини. Важливо зазначити, що гармонія між цими компонентами дає можливість родині переживати навіть кризові періоди, зберігаючи відчуття благополуччя.

Отже, модель сімейного благополуччя за М. Олсоном є важливим інструментом для розуміння того, як працює сім'я як система. Вона підкреслює важливість трьох основних компонентів – комунікації, гнучкості і підтримки, які разом формують основу стабільного і здорового сімейного життя. Тому ефективне функціонування кожного з цих елементів є критичним для підтримки сімейного благополуччя в будь-якому контексті.

Після розгляду моделі сімейного благополуччя за М. Олсоном, яка акцентує увагу на динаміці сімейних відносин через поняття рівноваги та адаптації родини, логічно перейти до концепції, запропонованої Л. Чарлзом і М. Кларком. Їхня модель розширює підхід Олсона, інтегруючи не лише сімейну динаміку, але й комплексний погляд на різні фактори, які формують загальне благополуччя родини.

Модель сімейного благополуччя, запропонована Л. Чарлзом та М. Кларком, є важливою теоретичною концепцією, що акцентує увагу на внутрішніх і зовнішніх аспектах функціонування сім'ї. У цій моделі

підкреслюється взаємодія між особистісними рисами членів родини, а також соціальними і культурними чинниками, які впливають на сімейну динаміку та благополуччя [56].

Чарлз та Кларк пропонують багатофакторний підхід до сімейного благополуччя, який включає декілька ключових компонентів:

1. Емоційне благополуччя. Цей компонент включає здатність членів родини підтримувати позитивні емоційні стосунки, що базуються на довірі, взаєморозумінні та підтримці. Чарлз та Кларк вважають, що емоційна підтримка є основою для гармонійного функціонування родини. Вона допомагає справлятися з труднощами, долати кризові ситуації та покращує загальну атмосферу в сім'ї. Високий рівень емоційної підтримки серед членів сім'ї дозволяє створити стабільне середовище, де кожен відчуває себе безпечно та визнано.

2. Соціальна підтримка та взаємодія. Соціальна підтримка у цій моделі включає як допомогу з боку родичів, так і підтримку, яку родина отримує з боку широкої соціальної мережі (друзів, колег, сусідів). Важливою є також взаємодія між родиною та суспільством, що включає участь у соціальних подіях, спільних активностях, а також здатність родини долати соціальні труднощі, такі як економічні чи соціальні проблеми. Соціальна підтримка дозволяє родинам отримати зовнішні ресурси для подолання стресів, а також сприяє більш ефективному вирішенню проблем.

3. Рольова структура сім'ї. Рольова структура сім'ї передбачає, що кожен член родини має визначену роль у родинному житті, що сприяє організації та гармонії. Водночас, гнучкість у цих ролях також є важливою для адаптації до змін. Чарлз і Кларк наголошують на важливості рівноваги між різними ролями, щоб кожен член сім'ї відчував свою значущість і міг реалізувати свій потенціал. Адаптація до змін у ролях допомагає підтримувати рівновагу в сім'ї, що в свою чергу сприяє покращенню загального благополуччя родини.

4. Матеріальні ресурси. Матеріальні умови, такі як доходи, житло, доступ до медичних послуг та освіти, є важливими для стабільності та благополуччя родини. Чарлз і Кларк підкреслюють, що матеріальний аспект не є самоціллю, але він забезпечує основні умови для розвитку та підтримки емоційного благополуччя. Матеріальні ресурси створюють необхідну основу для інших аспектів сімейного благополуччя, зокрема для можливості отримання соціальної підтримки і забезпечення основних потреб.

5. Культурні та соціальні фактори. Врахування культурних і соціальних аспектів є ключовим елементом цієї моделі. Чарлз і Кларк стверджують, що сімейне благополуччя залежить від того, як родина інтегрується в ширшу соціокультурну спільноту. Це включає як традиційні соціальні норми, так і вплив сучасних змін у суспільстві, таких як зміни в культурних цінностях, стереотипах щодо ролі жінок і чоловіків, і зміни в соціальній політиці. Культурна і соціальна адаптація родини допомагає їй ефективно функціонувати в різних соціальних і культурних умовах, зберігаючи баланс між індивідуальними і колективними потребами [56].

Модель Л. Чарлза та М. Кларка дозволяє виявити основні чинники, що впливають на благополуччя родини. Це багатофакторний підхід, який охоплює як внутрішні аспекти (емоційна підтримка, рольова структура), так і зовнішні (соціальна підтримка, культурні фактори). Усі ці чинники взаємодіють, і для досягнення сімейного благополуччя необхідно підтримувати гармонію між ними.

Завдяки такому підходу, модель Чарлза і Кларка дає змогу більш комплексно аналізувати проблеми сімейного благополуччя, визначати слабкі місця в функціонуванні родини та знаходити шляхи їх покращення.

Таким чином, модель сімейного благополуччя за Л. Чарлзом і М. Кларком підкреслює багатогранність цього поняття і важливість інтеграції внутрішніх і зовнішніх чинників для досягнення гармонії та стабільності в родині. Вона пропонує комплексний підхід до аналізу сімейних відносин, що дає можливість ефективно працювати з родинами,

підтримуючи їх благополуччя через розвиток емоційної підтримки, матеріальних ресурсів та соціальної інтеграції.

Після аналізу моделі сімейного благополуччя, запропонованої Л. Чарлзом і М. Кларком, яка акцентує увагу на багатофакторному підході до вивчення благополуччя родини, корисно звернутися до концепції, розробленої

В.А. Леонтьєвим, яка є більш орієнтованою на психологічні процеси та функціонування родини в контексті взаємодії її членів. Модель сімейного функціонування Леонтьєва враховує не лише матеріальні і соціальні аспекти, але й психологічні механізми, що забезпечують стабільність і розвиток сім'ї [19].

В.А. Леонтьєв розглядає сім'ю як складну соціально-психологічну систему, у якій важливу роль відіграє процес взаємодії членів родини на рівні індивідуальних і колективних потреб. Леонтьєв підкреслює важливість балансу між особистісними і соціальними аспектами, а також необхідність розвитку комунікативних процесів для забезпечення ефективного функціонування сім'ї.

1. Основи функціонування сім'ї як системи. Леонтьєв розглядає сім'ю як саморегулюючу систему, у якій кожен член родини взаємодіє з іншими, реагуючи на зміни в соціальній та психологічній ситуації. Така система характеризується певною структурою, яка забезпечує її функціональність і адаптацію до змін у зовнішньому середовищі. Важливим є не лише взаємодія між членами сім'ї, але й здатність родини до адаптації та саморегуляції в умовах змін.

2. Психологічна адаптація та комунікація. Згідно з Леонтьєвим, для ефективного функціонування сім'ї важливу роль відіграють психологічна адаптація і комунікація. Взаємодія між членами родини базується на здатності до емоційного обміну, що допомагає регулювати стресові ситуації та конфлікти. Важливим елементом є також здатність до конструктивного вирішення проблем, що виникають у межах родини. Ефективна комунікація є

основою для підтримання емоційної стабільності в сім'ї, що сприяє її гармонійному функціонуванню.

3. Задоволення потреб членів родини. У рамках цієї моделі сім'я розглядається як система, що покликана задовольняти основні потреби своїх членів – фізіологічні, психологічні та соціальні. Важливою є здатність родини балансувати між цими потребами, забезпечуючи як індивідуальні, так і колективні потреби на всіх рівнях. Леонтьєв виділяє, що незадоволені потреби на індивідуальному рівні можуть призвести до конфліктів або соціальних дисфункцій у межах сім'ї. Забезпечення збалансованого задоволення потреб є важливим для підтримання стабільності та психологічного благополуччя членів родини.

4. Рольові функції в сім'ї. Модель Леонтьєва також включає аспект рольової структури сім'ї. Важливим є вміння членів родини виконувати свої ролі в рамках сімейної системи, одночасно враховуючи зміни в суспільстві та розвитку кожного з членів родини. Леонтьєв підкреслює, що від ефективного виконання ролей залежить як внутрішня гармонія, так і здатність сім'ї справлятися з соціальними викликами. Гнучкість у виконанні рольових функцій дає можливість родині адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі, забезпечуючи її довготривале благополуччя [19].

Модель сімейного функціонування за В. А. Леонтьєвим дозволяє глибше зрозуміти психологічні аспекти функціонування родини та її здатність до адаптації в умовах змін. Вона акцентує увагу на тому, що сім'я є не лише соціальною одиницею, а й психологічною системою, яка повинна підтримувати баланс між індивідуальними та колективними потребами. Для досягнення благополуччя важливо забезпечити ефективну комунікацію, задоволення потреб членів родини та гнучкість у виконанні соціальних ролей.

Модель сімейного функціонування В. А. Леонтьєва дає можливість оцінити сім'ю як живу, адаптивну систему, в якій важливими є психологічні процеси комунікації, адаптації та задоволення потреб. Її основні компоненти

дозволяють аналізувати не лише зовнішні чинники, а й внутрішні психологічні механізми, що сприяють або перешкоджають досягненню сімейного благополуччя.

Після розгляду моделей сімейного благополуччя, зокрема динамічних систем та адаптації родини, важливо звернутися до когнітивно-поведінкового підходу, який фокусується на індивідуальних і сімейних взаємодіях через призму змін у мисленні та поведінці. Цей підхід дозволяє розглядати сім'ю як систему, в якій психологічні процеси, мислення та поведінкові реакції можуть як сприяти, так і заважати досягненню благополуччя родини. Концепція когнітивно-поведінкового підходу для розуміння сімейного благополуччя пропонує інструменти, які допомагають змінювати неадаптивні патерни поведінки та думок, покращуючи взаємодію між членами родини.

Когнітивно-поведінковий підхід до сімейного благополуччя базується на припущенні, що патерни мислення та поведінки визначають взаємини в родині і, відповідно, її функціонування. Цей підхід фокусується на тому, як конкретні когнітивні процеси (наприклад, очікування, інтерпретації ситуацій) та поведінкові реакції (такі як конфлікти, взаємодія, підтримка) взаємодіють і формують емоційний клімат у родині.

Когнітивно-поведінковий підхід стверджує, що способи мислення, які мають члени родини, можуть бути позитивними або негативними і впливають на їхні взаємодії. Наприклад, одна зі сторін може сприймати поведінку партнера як байдужість, що є наслідком її внутрішніх переконань чи неправильних інтерпретацій, навіть якщо реальна поведінка не має такого змісту. Важливе значення надається корекції цих когнітивних перекося, що, у свою чергу, може призвести до покращення взаємодії в родині. Зміна когнітивних процесів може призвести до змін у поведінці та, відповідно, до поліпшення стосунків у родині.

У когнітивно-поведінковій концепції взаємодія між членами родини вважається результатом не тільки когнітивних, але й поведінкових реакцій. Якщо один із членів сім'ї часто демонструє агресивну поведінку, або,

навпаки, ухиляється від вирішення конфліктів, це може посилити напруження в родині. Когнітивно-поведінкові терапевти використовують різні методи корекції цих реакцій, щоб покращити взаєморозуміння і зменшити конфлікти. Поведінкові зміни, такі як навчання конструктивному вирішенню конфліктів або емоційному вираженню підтримки, є основними механізмами покращення сімейного благополуччя в когнітивно-поведінковому підході.

У когнітивно-поведінковому підході існують спеціалізовані техніки, спрямовані на корекцію як індивідуальних, так і сімейних переконань та поведінки. Це можуть бути [27]:

- системи підтримки: створення середовища, в якому кожен член родини має змогу відкрито висловлювати свої емоції та потреби;
- когнітивна реструктуризація: зміна негативних або неадаптивних переконань, що ведуть до конфліктів або непорозумінь;
- моделювання поведінки: навчання нових, більш адаптивних способів взаємодії через рольові ігри або практичні заняття.

Впровадження цих технік допомагає змінити патерни взаємодії в родині, роблячи їх більш конструктивними та сприятливими для психологічного благополуччя.

Когнітивно-поведінковий підхід застосовує конкретні техніки і стратегії для покращення сімейних взаємин, коригуючи як індивідуальні когнітивні процеси, так і сімейні поведінкові патерни. Він дозволяє не тільки зменшити рівень конфліктів і стресу в родині, але й сприяє розвитку здорових і продуктивних способів взаємодії, що є основою для досягнення сімейного благополуччя.

Концепція когнітивно-поведінкового підходу до сімейного благополуччя пропонує потужні інструменти для корекції взаємодії в родині шляхом зміни когнітивних переконань і поведінкових патернів. Вона підкреслює важливість розвитку здорових комунікацій, адаптивних способів

вирішення конфліктів та емоційної підтримки між членами родини для досягнення стабільного психологічного благополуччя в сім'ї.

Після розгляду когнітивно-поведінкового підходу в контексті сімейних відносин, який акцентує увагу на розумінні та зміні деструктивних переконань і поведінки в парі, варто звернутися до емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ). Вона, на відміну від попереднього підходу, зосереджена на глибокій емоційній взаємодії між партнерами. В основі ЕФТ лежить концепція емоційної прив'язаності, і її головною метою є встановлення та відновлення емоційної близькості в родині. У цьому контексті ЕФТ розглядає емоції як основний механізм, який може як підсилювати стосунки, так і призводити до розриву, якщо вони не отримують належної уваги та підтримки.

Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ) – це психологічний підхід, який акцентує увагу на важливості емоцій в процесах взаємодії між людьми, зокрема в контексті сімейних відносин. Цей підхід базується на припущенні, що емоції є основою для формування взаємозв'язків між людьми і ключовим чинником досягнення сімейного благополуччя. ЕФТ була розроблена для вирішення проблем у відносинах, зокрема для подолання труднощів, що виникають через емоційні блоки, невирішені конфлікти та невірне розуміємі почуття в родинному контексті.

Емоційно-фокусована терапія була запропонована американськими психологами Сьюзен Джонсон та Леслі Грінбергом в 1980-х роках. Вона заснована на теорії прив'язаності Джона Боулбі, яка наголошує на важливості емоційної близькості та підтримки у відносинах між людьми, зокрема в родині. Вважається, що ефективна комунікація та підтримка емоційних потреб між партнерами є важливими факторами стабільних і здорових відносин [6].

Емоційно-фокусована терапія для сімей орієнтована на зміцнення емоційної близькості і довіри в родинних взаєминах. Основними принципами цього підходу є:

1. емоційна відкритість: сім'ї, в яких члени вільно виражають свої емоції, мають більші шанси на здорові відносини та благополуччя;

2. переробка емоційних реакцій: часто емоції, що виникають у родині, інтерпретуються неправильно або блокуються, що призводить до конфліктів. ЕФТ допомагає змістовно переосмислити ці реакції і краще розуміти емоції один одного;

3. зміна поведінки: ЕФТ заохочує членів родини змінювати свою поведінку, орієнтуючи їх на підтримку позитивних емоцій і взаємодію замість того, щоб реагувати на конфлікти руйнівними способами.

Емоційно-фокусована терапія складається з кількох етапів, які допомагають родинам вирішувати їхні емоційні труднощі і досягати гармонії у взаєминах:

– Етап 1: визначення негативних взаємодій. На цьому етапі терапевт допомагає родині визначити шаблони негативних емоційних реакцій, які спричиняють конфлікти і стрес. Це можуть бути спроби приховати емоції, замість того щоб ділитися ними, або ж безрезультатні спроби контролювати поведінку інших.

– Етап 2: переробка емоцій. Терапевт працює з кожним членом родини, допомагаючи їм розпізнавати й виражати свої емоції таким чином, щоб вони могли взаємодіяти без страху і непорозумінь.

– Етап 3: формування нових взаємодій. На цьому етапі терапевт допомагає родині вибудовувати нові способи взаємодії, що базуються на взаємопідтримці, прийнятті і відкритості. Важливим є навчання слухати, підтримувати один одного та ефективно реагувати на емоційні потреби.

Ключовим аспектом концепції емоційно-фокусованої терапії є теорія емоційної прив'язаності. Вона стверджує, що емоційна прив'язаність між членами родини є основою для забезпечення почуття безпеки і стабільності. Сім'ї, які мають сильні емоційні зв'язки, більш здатні подолати труднощі та стреси. Таким чином, в ЕФТ важливо створювати емоційно безпечне

середовище, яке дозволяє кожному члену родини виражати свої потреби та отримувати підтримку від інших [6].

ЕФТ також є ефективним інструментом для роботи з конфліктами в родині. Вона спрямована на виявлення глибинних емоційних потреб, що стоять за конфліктами. Часто конфлікти в сім'ях виникають через невміння правильно висловлювати свої почуття або через непорозуміння з приводу того, що відчуває інша сторона. ЕФТ допомагає подолати ці труднощі, створюючи платформу для емоційно-чутливих та конструктивних розмов.

Концепція емоційно-фокусованої терапії для сімей є потужним інструментом для покращення взаєморозуміння і емоційної підтримки в родині. Вона сприяє розвитку здорових емоційних зв'язків між членами родини, що, в свою чергу, покращує сімейне благополуччя. Зміна негативних емоційних патернів і побудова нових, конструктивних способів взаємодії допомагає подолати конфлікти та створити атмосферу довіри, що є основою для стабільності та щастя в родині.

Після розгляду емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ), яка зосереджена на емоційному зв'язку між партнерами та відновленні їхніх взаємин через емоційну підтримку, варто звернути увагу на ще одну важливу концепцію — системно-сімейний підхід або системну сімейну терапію. Цей підхід поглиблює розуміння сім'ї як цілісної системи, де кожен її член є частиною великої динамічної взаємодії. Він допомагає з'ясувати, як взаємодії між членами сім'ї впливають на загальний стан благополуччя родини, пропонуючи шляхи для поліпшення комунікації, ролей і поведінки всіх учасників.

Системно-сімейний підхід є одним з основних напрямків у сучасній психотерапії і зосереджений на вивченні сім'ї як цілісної системи, де всі її члени взаємопов'язані і впливають один на одного. У цьому підході ключове значення має те, що проблеми не є індивідуальними, а виникають у взаємодії між членами родини, зокрема у їхній комунікації та поведінці.

Системний підхід був сформульований в середині XX століття, і найбільшою мірою до його розвитку долучилися такі психотерапевти, як Джей Хейлі, Мюррей Боуен та Вірджинія Сатір. Даний підхід виходить з того, що сім'я – це не просто сума її членів, а система, яка має свої закономірності, структуру та динаміку. У рамках системної терапії передбачається, що проблема одного члена сім'ї є симптомом більш глибоких і часто прихованих проблем, що існують у всій системі родини. Таким чином, для вирішення проблеми потрібно працювати з усіма членами родини, а не лише з окремими її індивідами.

Системно-сімейна терапія базується на кількох ключових принципах [15]:

- цілісність сім'ї: родина розглядається як єдина система, де зміни в одній частині системи впливають на всю систему в цілому.
- взаємозв'язок і взаємозалежність: у родині всі члени взаємозалежні, і кожен з них має вплив на емоційний стан і поведінку інших.
- комунікація: важливим аспектом є те, як члени родини спілкуються між собою, як вони передають емоції, як виражають свої потреби і як реагують на поведінку інших.
- ролі і правила: кожен член родини займає певну роль, яка може бути визначена як здоровою, так і патологічною для сім'ї. Зміна цих ролей або правил може призвести до поліпшення сімейних відносин.
- збереження стабільності: сім'ї часто прагнуть до стабільності навіть у разі функціональних розладів, тому терапевт допомагає змінити емоційні патерни і створити нові моделі взаємодії.

Системний підхід ґрунтується на тому, що поведінка одного члена родини впливає на інших, і проблеми не є результатом поведінки лише однієї особи. Наприклад, якщо один з членів родини починає вести себе агресивно, це може бути реакцією на більш глибокі проблеми в сім'ї, такі як недостатня емоційна підтримка або порушення у комунікації. У цьому контексті

терапевт не лише допомагає змінити поведінку, але й з'ясовує, які глибинні динаміки сприяють виникненню таких проблем.

Системно-сімейна терапія включає кілька етапів [15]:

- діагностика і оцінка: спершу терапевт намагається зрозуміти структуру родини, її правила і динаміку. Важливо оцінити, як кожен член родини взаємодіє з іншими.
- робота з емоційною взаємодією: терапевт сприяє тому, щоб члени родини краще розуміли емоції один одного, виражали свої почуття та потреби, замінюючи деструктивні стратегії комунікації на здорові.
- зміна сімейних ролей і правил: після того, як було виявлено дисфункціональні ролі та стратегії поведінки, терапевт працює над тим, щоб допомогти родині змінити ці патерни та встановити більш здорові та підтримуючі правила і ролі.

Конфлікти в родині часто є результатом несприятливих взаємодій між її членами. В системному підході конфлікти не розглядаються як щось, що потрібно вирішити шляхом взаємних поступок або компромісів. Замість цього система як така аналізується на предмет того, як саме певні реакції і поведінка кожного члена сім'ї сприяють розвитку конфлікту. Терапевт допомагає змінити емоційні та комунікаційні стратегії, щоб досягти конструктивного вирішення конфліктів.

У контексті сімейного благополуччя системний підхід допомагає сім'ям усунути не лише поверхневі проблеми, а й з'ясувати і змінити глибокі емоційні та комунікаційні патерни, які впливають на функціонування родини. Це сприяє розвитку здорових відносин, підвищенню емоційної підтримки та стабільності у сім'ї.

Системно-сімейна терапія є важливим і ефективним інструментом для роботи з сім'ями, оскільки вона допомагає не лише змінити поведінку окремих членів родини, а й переробити взаємодії та ролі в системі. Цей підхід дозволяє краще зрозуміти природу сімейних проблем і створити умови для зміни, що призводить до покращення сімейного благополуччя. Він

сприяє розвитку здорової комунікації, емоційної підтримки та глибоких емоційних зв'язків між членами родини, що є основою для гармонійних і стабільних відносин.

З огляду на важливість емоційної взаємодії у системно-сімейній терапії, коли кожен член родини розглядається як частина єдиної системи, що потребує уваги та змін для досягнення сімейного благополуччя, варто звернутися до ще однієї концепції, яка зосереджена на підтримці стабільних і здорових відносин – це концепція гармонійних стосунків. Вона розглядає стосунки в сім'ї як головний елемент благополуччя, при цьому акцентуючи увагу на важливості взаєморозуміння, взаємопідтримки і балансу між усіма членами родини. Гармонійні стосунки не лише полегшують вирішення конфліктів, але й сприяють розвитку психологічного і емоційного здоров'я кожного члена родини.

Гармонійні стосунки в сім'ї є однією з основних умов для досягнення сімейного благополуччя, оскільки вони сприяють емоційному здоров'ю та підтримці всіх її членів. Гармонія в стосунках передбачає здатність членів родини підтримувати один одного, бути чуйними до потреб і почуттів інших, вирішувати конфлікти конструктивно та підтримувати позитивну атмосферу у сім'ї.

Гармонійні стосунки в сім'ї можна описати через кілька основних компонентів, які взаємно переплітаються та доповнюють один одного:

- емоційна підтримка: це готовність слухати, розуміти і підтримувати один одного в труднощах. Важливо, щоб члени родини відчували, що їхні почуття приймаються і розуміються, а не ігноруються чи знецінюються.

- взаємоповага: відносини повинні будуватися на основі взаємної поваги до кожного члена родини. Поважати потреби, бажання, інтереси та особисті кордони інших – це основа здорових стосунків.

- комунікація: важливість відкритої, чесної і конструктивної комунікації в родині неможливо переоцінити. Гармонійні стосунки

передбачають здатність говорити про свої почуття і потреби без страху бути засудженим чи непочутим.

- готовність до компромісів: у гармонійних стосунках необхідно вміти домовлятися і знаходити компроміси, щоб задовольняти інтереси кожного члена родини, не порушуючи загального балансу.

- загальні цінності і цілі: родина, в якій існують гармонійні стосунки, зазвичай має спільні погляди на важливі питання, такі як виховання дітей, фінансові пріоритети та інші ключові аспекти життя [15].

Гармонійні стосунки мають безпосередній зв'язок із загальним сімейним благополуччям. Вони забезпечують емоційну стабільність та психологічне здоров'я членів родини, сприяють розвитку довіри і близькості. У таких родинх менше конфліктів, а самі конфлікти зазвичай вирішуються без агресії та образ, що допомагає підтримувати внутрішній баланс та спокій у сім'ї.

Гармонійні стосунки між батьками мають вирішальне значення для емоційного і психологічного розвитку дітей. Діти, що ростуть в родинх з гармонійними стосунками, зазвичай краще адаптуються до соціуму, мають здорове почуття безпеки і стабільності, і здатні розвивати свої соціальні навички. Вони також мають менше проблем з емоційними розладами та тривожністю.

Існує кілька ключових підходів і стратегій, які можуть допомогти родинам досягти гармонії:

- регулярні спільні заняття: проведення часу разом, спільні захоплення чи хобі можуть зміцнити стосунки і створити простір для позитивної взаємодії.

- вирішення конфліктів конструктивно: важливо навчитися вирішувати конфлікти мирно, без емоційних вибухів, з повагою до поглядів і почуттів інших.

– підтримка і взаєморозуміння: кожен член родини має відчувати підтримку з боку інших. Це включає в себе не тільки допомогу в складних ситуаціях, але й просте визнання заслуг і досягнень інших.

Гармонійні стосунки є основою для розвитку інших аспектів сімейного благополуччя, таких як фінансова стабільність, здоров'я, освіта дітей і моральне задоволення від життя. Коли стосунки в родині гармонійні, це впливає на всі ці аспекти, допомагаючи досягти високого рівня щастя і благополуччя для кожного члена родини.

Концепція гармонійних стосунків є важливим компонентом сімейного благополуччя, оскільки здорова емоційна атмосфера у родині дозволяє забезпечити не тільки емоційну стабільність, а й загальний психологічний комфорт. Гармонія в стосунках є результатом взаємоповаги, відкритої комунікації та підтримки, що, у свою чергу, веде до зміцнення сімейних зв'язків і покращення якості життя всієї родини.

Моделі та концепції сімейного благополуччя, які ми розглянули, мають спільну мету – сприяти досягненню стабільного і гармонійного розвитку сім'ї. Однак кожна з них підходить до цього з різних перспектив, акцентуючи увагу на певних аспектах взаємодії між членами родини.

Моделі сімейного благополуччя (за М. Олсоном, Л. Чарлзом та М. Кларком, В. А. Леонтьєвим) описують комплексні системи і взаємодії, що сприяють загальному функціонуванню родини. Ці моделі підкреслюють важливість балансу в сімейних стосунках, стабільності сімейних ролей та емоційної підтримки як основи для благополуччя. Вони створюють основу для більш детального аналізу індивідуальних аспектів благополуччя, таких як емоційна підтримка чи психологічна стабільність. Моделі зазвичай надають теоретичні основи для практичних стратегій взаємодії між членами сім'ї.

Концепції сімейного благополуччя, як, наприклад, когнітивно-поведінковий підхід, емоційно-фокусована терапія (ЕФТ), системно-сімейний підхід і концепція гармонійних стосунків, доповнюють ці моделі, надаючи конкретні стратегії для роботи з членами родини. Наприклад:

- когнітивно-поведінкова терапія фокусується на зміні деструктивних думок і поведінки, що може допомогти покращити взаєморозуміння та скоротити конфлікти в родині;
- емоційно-фокусована терапія зосереджена на відновленні емоційних зв'язків між партнерами, що є важливим аспектом гармонії в сімейних стосунках;
- системно-сімейний підхід розглядає родину як єдину систему і сприяє зміні динаміки взаємодії між її членами;
- концепція гармонійних стосунків підкреслює важливість рівноваги та взаємної підтримки для досягнення загального благополуччя в сім'ї.

Моделі сімейного благополуччя дають структурований підхід до розуміння взаємодії між членами родини, тоді як концепції спрямовані на вирішення конкретних проблем, які можуть виникати у цих стосунках. Разом ці теоретичні основи і практичні методи створюють цілісну картину того, як підтримувати і покращувати сімейне благополуччя. Наприклад, в моделі Олсона вказано на важливість стабільності та підтримки в сім'ї, що добре корелює з концепцією гармонійних стосунків, де також акцентується увага на взаємопідтримці та емоційному зв'язку.

Таким чином, можна зробити висновок, що моделі дають нам загальне уявлення про функціонування сім'ї як системи, а концепції пропонують конкретні методи і підходи для досягнення стабільності, гармонії та благополуччя в родинних відносинах.

1.3. Психологічні чинники сімейного благополуччя

Сімейне благополуччя є складним і багатогранним явищем, яке визначається взаємодією різноманітних чинників. Серед них особливу роль відіграють як внутрішні, так і зовнішні фактори, що безпосередньо впливають на психологічний стан родини, її емоційну атмосферу, а також на

рівень задоволення потреб її членів. У цьому контексті важливо дослідити, які саме чинники, такі як емоційна підтримка, комунікація, психологічна стабільність, ролі та відповідальність, а також взаємозв'язок із соціальним оточенням, можуть сприяти створенню здорової, стабільної та гармонійної родини. Розуміння впливу цих чинників дозволяє більш точно визначити ключові аспекти, що формують позитивне сімейне середовище і благополуччя родини в цілому.

Емоційна підтримка є одним з найважливіших чинників, що визначають психологічне благополуччя членів родини та загальний стан сімейного благополуччя. Це процес взаємодії, у якому члени родини допомагають один одному справлятися з емоційними труднощами, висловлюючи підтримку, співчуття, розуміння та прийняття. Згідно з дослідженнями Карен Салліван і Джеймса Гілмана [69], емоційна підтримка у родині сприяє зниженню рівня стресу та тривоги, а також підвищує життєвий тонус та задоволення від життя.

Психологічний клімат у родині, в свою чергу, включає загальний рівень емоційної атмосфери, що панує в домі, і є важливою складовою емоційної підтримки. Як зазначає українська психологиня Олена Бондаренко [3], гармонійна емоційна атмосфера сприяє розвитку довіри між членами родини, що дозволяє уникати конфліктів і підвищує рівень сімейного благополуччя. У сприятливому психологічному кліматі члени родини почуваються вільно висловлювати свої почуття, проблеми та переживання без страху перед осудом. Це дозволяє створити основу для довіри та підтримки, що є запорукою емоційної стабільності.

Згідно з дослідженнями американських вчених Джона і Джулії Готтман [60], відсутність емоційної підтримки та неприязне ставлення між партнерами призводять до погіршення психологічного клімату в родині, що може мати негативні наслідки для загального благополуччя та стосунків. Вони також підкреслюють, що конфлікти, що не вирішуються

конструктивно, можуть призвести до емоційної відчуженості та навіть до розпаду родини.

На психологічний клімат у родині також можуть впливати зовнішні фактори, такі як фінансові труднощі, професійні навантаження чи стресові ситуації в соціальному середовищі. Однак важливим є те, як родина реагує на ці виклики: чи здатна вона об'єднатися та надати один одному необхідну емоційну підтримку. Як зазначає психолог Мартін Селигман [68], родини, які проявляють емоційну підтримку в умовах стресу, здатні справлятися з труднощами більш ефективно, що сприяє збереженню стабільності та благополуччя.

Відсутність емоційної підтримки може призвести до емоційної дистанції між членами родини, що підвищує рівень стресу та психологічного напруження. Як показує дослідження Вікторії Федорової [50], деякі родини можуть ставати «емоційно закритими», що призводить до зниження рівня довіри та послаблення родинних зв'язків.

Після того, як ми розглянули важливість емоційної підтримки та психологічного клімату у родині, неможливо не звернути увагу на ще один ключовий чинник, що визначає рівень сімейного благополуччя — це комунікація та здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Комунікація є однією з основних складових здорових міжособистісних стосунків у родині. Відкрите, ефективне спілкування сприяє розумінню, підтримці та розв'язанню конфліктів, що виникають у процесі взаємодії між членами родини. Як зазначають Джон і Джулія Готтман у своїх дослідженнях [60], рівень комунікації безпосередньо впливає на якість сімейних стосунків. Вони стверджують, що сім'ї з високим рівнем конструктивної комунікації здатні ефективно справлятися з проблемами та забезпечувати емоційну підтримку своїм членам.

У сучасній психології особливу увагу приділяють також тому, як саме родина вирішує конфлікти. На думку Мартіна Селигмана [68], здатність родини до конструктивного вирішення конфліктів є важливим індикатором її

психологічного благополуччя. Відкритий діалог і намагання зрозуміти позицію іншого члена родини допомагають уникати ескалації конфліктів та підтримують стабільність у родині. Згідно з дослідженнями Лоренса Ісака [10], конфлікти, які вирішуються без агресії та образ, здатні сприяти зміцненню сімейних зв'язків, адже кожен учасник відчувається почутим і зрозумілим.

Однак, коли конфлікти не вирішуються конструктивно, це може призвести до напруженості, емоційної відчуженості та погіршення психологічного клімату в родині. Як відзначає українська психологиня Олена Бондаренко [3], якщо конфлікти переростають у затяжні непорозуміння, це може вплинути на рівень довіри та взаємопідтримки, що є основою сімейного благополуччя. У таких випадках відсутність діалогу веде до ізоляції членів родини, що може мати негативні наслідки для психологічного здоров'я кожного з них.

Згідно з дослідженнями Віктора Франкла [51], ефективне розв'язання конфліктів базується на здатності кожного члена родини до саморегуляції та емпатії. Родини, де надають перевагу відкритій комунікації та конструктивному вирішенню конфліктів, мають більший шанс зберегти емоційну рівновагу і стабільність, навіть у складних ситуаціях.

Після того, як ми розглянули роль комунікації та здатності до конструктивного вирішення конфліктів у забезпеченні сімейного благополуччя, не менш важливим є чинник психологічної стабільності та індивідуальних особливостей кожного члена родини. Ці аспекти безпосередньо впливають на взаємодію в родині та створюють основу для здорових міжособистісних стосунків.

Психологічна стабільність є ключовим чинником, що визначає загальний рівень благополуччя в родині. Вона включає в себе здатність кожного члена родини ефективно справлятися з життєвими труднощами, стресами та емоційними переживаннями, а також підтримувати емоційну рівновагу в межах сім'ї. Як зазначає психотерапевт Іван Пономаренко [32],

психологічна стабільність кожного члена родини безпосередньо впливає на функціонування родини в цілому, оскільки міжособистісна динаміка в родині створюється на основі емоційного стану її членів.

Індивідуальні особливості, такі як темперамент, рівень емоційної інтелігентності, стилі спілкування, здатність до саморегуляції, також мають значний вплив на сімейні стосунки. За словами американських психологів Вільяма Дамона та Дженніфер Хейс [58], особистісні характеристики членів родини можуть як сприяти, так і заважати створенню психологічно здорової атмосфери в родині. Наприклад, емоційно стабільні та відкриті до комунікації люди здатні будувати більш гармонійні стосунки, що забезпечує психологічну підтримку для всіх членів родини. Натомість, люди, що мають схильність до закритості або емоційної нестабільності, можуть створювати напругу в родинному колективі, що сприяє виникненню конфліктів і стресу.

Згідно з теорією психологічної стабільності Лариси Ушакової [49], стабільність в сім'ї не є лише результатом врівноваженості індивідів, а й є продуктом їх здатності до взаємодії на основі емоційної підтримки та взаємного розуміння. Тобто, навіть якщо окремих членів родини має певні труднощі з психологічною стабільністю, сім'я здатна підтримати його у складні моменти, допомагаючи відновити рівновагу.

Також важливо зазначити, що психологічна стабільність тісно пов'язана з індивідуальними стилями подолання стресу. Як показали дослідження Віктора Франкла [51], особистість, яка має добре розвинену здатність до саморегуляції та управління емоціями, може значно знизити рівень стресу в родині. Це дозволяє уникати емоційних вибухів, які можуть призвести до дестабілізації родинних стосунків.

Таким чином, підтримка психологічної стабільності у кожного члена родини, а також розвиток індивідуальних особливостей, таких як емоційна стійкість і здатність до конструктивного вирішення проблем, є важливим аспектом для створення психологічного благополуччя в родині. Родини, де кожен член має можливість для самореалізації і розвитку своїх

індивідуальних якостей, зазвичай мають високий рівень внутрішньої гармонії і здатні ефективно долати будь-які труднощі.

Враховуючи важливість психологічної стабільності та індивідуальних особливостей членів родини для підтримання сімейного благополуччя, наступним критичним чинником є чітке визначення ролей та відповідальності в родинному колективі. Як і психологічна стабільність, цей чинник безпосередньо впливає на емоційний клімат і гармонію в родині, адже кожен член родини має певну роль, яку відіграє в процесі взаємодії з іншими.

Ролі та відповідальність, визначені в родині, допомагають формувати структуру взаємин, що надає стабільність і передбачуваність. Згідно з дослідженнями Юрія Іванова [9], чітке розуміння своїх обов'язків у родині допомагає уникати напруження і конфліктів. Відповідність ролей реальним можливостям і потребам членів родини сприяє збереженню психологічного балансу, в той час як невизначеність або несправедливий розподіл обов'язків може призвести до незадоволення та стресу, що негативно позначиться на благополуччі родини.

Ролі в родині можуть бути різноманітними - від традиційних, пов'язаних із доглядом за дітьми чи фінансовою підтримкою, до більш гнучких, де члени родини виконують різні функції залежно від ситуації. Як зазначають психологи Ніна Матвійчук і Ганна Ковальчук [22], важливо, щоб ролі не лише збігались із природними здібностями і інтересами кожного члена родини, але й враховували взаємопідтримку, що допомагає подолати труднощі.

Інститут ролей в родині дозволяє також формувати так звану «психологічну безпеку», коли кожен член родини розуміє свої права і обов'язки, що знижує рівень конфліктів та неузгодженостей. Психологічна безпека, у свою чергу, сприяє зміцненню емоційних зв'язків, дозволяючи членам родини відкрито висловлювати свої думки та почуття без страху перед осудом або непорозумінням.

Отже, правильне розподілення ролей та відповідальностей є невід'ємною частиною забезпечення сімейного благополуччя, адже вони створюють здорову, зрозумілу і стійку структуру родинних відносин.

Продовжуючи розгляд чинників, що сприяють сімейному благополуччю, не можна обійти увагою вплив соціального оточення на родину. Оскільки сім'я є не ізольованою одиницею, а частиною більш широкого соціального контексту, взаємозв'язок із зовнішнім світом також значно впливає на її психологічний клімат та функціонування.

Соціальне оточення включає в себе не тільки близьких родичів, але й колег, друзів, сусідів, а також більші соціальні структури, такі як громада, суспільство та державні інституції. Як зазначають вчені Ірина Кузьміна і Оксана Мороз [17], важливим є рівень підтримки з боку цих зовнішніх соціальних структур, який може значною мірою визначати здатність родини долати труднощі та зберігати емоційну стійкість.

Згідно з дослідженням Євгена Кравченка [16], сім'я, яка активно взаємодіє з позитивним соціальним оточенням, здатна набагато ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та соціальними викликами, що виникають. Соціальна підтримка з боку близького оточення, в тому числі друзів і родичів, дозволяє зменшити психологічне навантаження, а також сприяє розвитку емоційної стабільності в родині.

З іншого боку, відсутність підтримки або навіть негативне ставлення з боку соціального оточення може стати джерелом стресу та конфліктів. Як зазначають психологи Тетяна Лисенко та Михайло Шевченко [18], соціальний остракізм або відчуття ізоляції від суспільства можуть негативно впливати на відносини в родині, призводячи до посилення тривожності та депресії серед її членів.

Взаємозв'язок із соціальним оточенням також включає в себе можливості для родини отримувати доступ до ресурсів, таких як освіта, фінансова допомога або психологічна підтримка. Проте взаємодія з

зовнішнім світом може бути як підтримуючою, так і деструктивною, залежно від контексту.

Отже, соціальне оточення є важливим чинником, що впливає на сімейне благополуччя, оскільки воно може сприяти чи перешкоджати розвитку емоційної підтримки, стабільності та гармонії в родині. Тому взаємодія сім'ї з ширшим соціальним середовищем є необхідною умовою для її добробуту.

Висновки до розділу 1

У рамках теоретичного аналізу проблем та чинників сімейного благополуччя було розглянуто низку ключових аспектів, що визначають психологічний клімат та функціонування сім'ї. Розгляд поняття «сім'я» показав її багатогранність і складність як соціальної одиниці, що включає не лише кровні зв'язки, але й емоційну та психологічну взаємодію між її членами.

Визначення «сімейного благополуччя» було здійснено через різні підходи та концепції, які акцентують увагу на важливості емоційної підтримки, гармонійних стосунків і задоволення потреб членів родини. Зокрема, психологічне благополуччя в родині є важливим чинником її стабільності та здатності адаптуватися до соціальних та особистих викликів.

Під час аналізу моделей та концепцій сімейного благополуччя було розглянуто різноманітні теоретичні підходи, зокрема модель М. Олсона, яка підкреслює важливість балансу між згуртованістю та гнучкістю в родинних стосунках. Моделі Л. Чарлза та М. Кларка та концепція емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ) наголошують на важливості емоційної підтримки та комунікації в родині. Системно-сімейний підхід акцентує увагу на взаємозв'язках у родині як на комплексному, інтерактивному процесі.

Визначено ключові чинники, що впливають на сімейне благополуччя, серед яких особливо виділяються емоційна підтримка, психологічний клімат, ефективна комунікація та розв'язання конфліктів, а також психологічна стабільність і ролі в родині. Взаємозв'язок із соціальним оточенням є важливим компонентом, оскільки він може забезпечити необхідні ресурси для розвитку родинних стосунків або, навпаки, створювати додаткові стресові чинники.

Отже, теоретичний аналіз показав, що сімейне благополуччя є складним і багатогранним феноменом, який залежить від інтеграції різних психологічних, соціальних і емоційних чинників. Усі ці фактори взаємодіють між собою і визначають здатність родини функціонувати як стабільна, гармонійна та підтримуюча одиниця.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Планування та організація дослідження чинників сімейного благополуччя

У рамках цього дослідження було поставлено мету теоретичного обґрунтування та емпіричного вивчення чинників психологічного благополуччя сім'ї, зокрема подружжя, яке є основною одиницею сімейної структури. Планування та організація дослідження мали на меті оцінити важливість різних аспектів психологічного благополуччя для подружжя, враховуючи такі фактори, як вміння вирішувати конфлікти, комунікація, рольові взаємодії, а також загальний рівень задоволеності шлюбом.

У дослідженні взяли участь 20 подружніх пар із середнім терміном перебування у шлюбі від 7 до 10 років, що дозволило охопити репрезентативну вибірку з пар, які мають певний досвід у вирішенні сімейних питань. Для збору даних було застосовано сучасні дистанційні технології, зокрема анкети в Google Forms, що дозволили забезпечити зручний та ефективний процес збору інформації, зберігаючи конфіденційність респондентів. Методологія дослідження передбачала використання стандартизованих опитувальників, що оцінюють рівень задоволеності шлюбом, конфліктність, комунікацію та інші психологічні аспекти, важливі для благополуччя сім'ї.

Організація дослідження включала кілька етапів: підбір методик дослідження, запрошення до участі через корпоративні канали, збір та обробка даних, а також подальший аналіз результатів за допомогою статистичних методів. Це дозволило не лише отримати об'єктивну інформацію про чинники, що впливають на благополуччя подружжя, але й

визначити, які з них є найбільш значущими для підтримки психологічної стабільності в родині.

У дослідженні були використані наступні психодіагностичні методики:

1. Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф; в адаптації Т.Д. Шевелєнкової та П.П. Фесенко);
2. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова);
3. Методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова);
4. Опитувальник «Спілкування в сім'ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська);
5. Методика «Реакції подружжя на конфлікт» А.С. Кочарянова.

Результати цього емпіричного дослідження мають на меті створити підґрунтя для розробки психологічних програм, спрямованих на поліпшення взаємодії в подружніх парах, що, у свою чергу, може позитивно вплинути на загальний рівень сімейного благополуччя.

Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації Т.Д. Шевелєнкової та П.П. Фесенко) є однією з найбільш визнаних інструментів для оцінки загального рівня психологічного благополуччя людини. Вона базується на концепції психологічного благополуччя, розробленої К. Ріфф, яка включає такі компоненти, як самоприйняття, особистісне зростання, мета життя, автономія, управління оточенням, позитивні стосунки з іншими та самовизначення.

Дана методика використовується для вимірювання рівня психологічного благополуччя людини, який визначається через декілька складових. Вона оцінює, як особистість відчуває себе в контексті власного життя, стосунків, досягнень та психологічного стану. В адаптації Т.Д. Шевелєнкової та П.П. Фесенко методика була адаптована до українських умов і забезпечує високу надійність та валідність при використанні в дослідженнях психологічного благополуччя в контексті сімейних відносин.

Шкала складається з 6 основних компонентів:

Самоприйняття – оцінка ставлення людини до себе, рівня самоповаги та прийняття своїх недоліків.

Особистісне зростання – відображає ставлення особи до свого розвитку, самореалізації та прагнення до вдосконалення.

Мета життя – наскільки людина відчуває, що її життя має сенс, наявність довгострокових цілей і орієнтирів.

Автономія – рівень незалежності та здатність приймати рішення самостійно, не залежачи від зовнішніх обставин або думки інших.

Управління оточенням – здатність людини керувати своєю життєвою ситуацією, приймати участь у створенні сприятливого соціального та матеріального середовища.

Позитивні стосунки з іншими – оцінка рівня підтримки та взаєморозуміння у стосунках з близькими людьми.

Шкала складається з 54 тверджень, які охоплюють всі вищезазначені компоненти. Кожен респондент відповідає на питання за допомогою 7-бальної шкали, де кожне твердження оцінюється від "1" (повністю не згоден) до "7" (повністю згоден).

Обробка результатів проводиться шляхом підсумовування балів по кожному з шести компонентів. Вищі бали вказують на більший рівень психологічного благополуччя. Після отримання результатів проводиться інтерпретація на основі того, які з компонентів психологічного благополуччя є найбільш розвиненими, а де є недоліки. Високий рівень психічного благополуччя свідчить про високу психологічну стійкість і здатність до адаптації.

В контексті дослідження сімейного благополуччя подружжя, методика «Шкала психологічного благополуччя» дозволяє оцінити, наскільки кожен з партнерів відчуває себе психологічно стабільним і задоволеним життям. Високі результати вказують на високий рівень гармонії в стосунках і психологічну рівновагу, що є важливим аспектом загального благополуччя

родини. Результати цієї шкали можуть бути корисними для виявлення проблемних аспектів у стосунках подружжя, що потребують корекції або підтримки, та допомагають визначити напрямки для поліпшення сімейного благополуччя.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова) – це інструмент, призначений для вимірювання рівня задоволеності партнерів своїми шлюбними відносинами.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом був розроблений для оцінки таких важливих компонентів шлюбних відносин, як емоційна підтримка, взаєморозуміння, відчуття довіри, задоволеність партнером, а також рівень задоволеності конкретними аспектами шлюбу (фізична інтимність, побутові питання, рольові функції в сім'ї тощо). Тест дає можливість виявити потенційні проблеми в стосунках подружжя, що можуть впливати на загальне благополуччя сім'ї.

Тест складається з 20 запитань, які оцінюють різні аспекти задоволеності шлюбом. Кожне запитання має 5 варіантів відповіді, що відображають ступінь задоволення:

1. «Цілком не задоволений»
2. «Частково не задоволений»
3. «Нейтрально»
4. «Частково задоволений»
5. «Цілком задоволений»

Це дає змогу респондентам оцінити, як вони відчують себе в різних сферах шлюбу та взаємодії з партнером.

Основні компоненти задоволеності шлюбом:

1. Емоційна підтримка та взаєморозуміння – оцінка того, як партнери підтримують один одного в складних ситуаціях, наскільки здатні вислуховувати і розуміти почуття і потреби один одного.

2. Задоволеність відносинами в інтимній сфері – оцінка якості фізичної і емоційної близькості в шлюбі.

3. Рольові функції – наскільки партнери задоволені виконанням своїх обов'язків у родині, зокрема в питаннях виховання дітей, домашніх обов'язків і фінансової підтримки.

4. Загальний рівень задоволеності шлюбом – загальна оцінка шлюбу на основі усіх попередніх аспектів, яка дозволяє визначити, наскільки щасливі партнери в шлюбі та наскільки задоволені їхні взаємини.

Обробка результатів: Після того як учасники заповнили анкету, підсумовуються всі бали. Вищі бали вказують на вищий рівень задоволеності відносинами в шлюбі. Підсумкові результати можуть вказувати на наявність проблем у шлюбі (низькі бали), або навпаки, на високий рівень задоволеності взаємодією в родині (високі бали).

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом є важливим інструментом для оцінки того, наскільки пари задоволені своїми шлюбними відносинами, а також для виявлення сильних і слабких сторін у їхніх стосунках. В контексті дослідження сімейного благополуччя, він допомагає виявити, які аспекти шлюбу потребують покращення чи підтримки, що може позитивно вплинути на загальний рівень благополуччя подружжя. Цей тест може бути використаний для вивчення взаємозв'язку між задоволеністю шлюбом та іншими аспектами психологічного благополуччя, такими як емоційна підтримка, комунікація, рольові функції в родині та інші.

Методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова) призначена для вивчення того, як подружжя сприймає та очікує виконання різних ролей у шлюбі, а також які вимоги та домагання вони висувають до своїх партнерів. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки реалістичними є ці очікування та вимоги, а також виявити можливі проблеми чи конфлікти, які можуть виникати через невідповідність у сприйнятті ролей і домагань між подружжям.

Методика була розроблена для дослідження шлюбних відносин через призму рольових очікувань і домагань подружжя один до одного. Вона допомагає визначити, наскільки кожен партнер готовий і здатний виконувати

ті чи інші рольові функції в шлюбі та як їх сприймає другий партнер. Важливим аспектом є вивчення різниці в очікуваннях і реальних дії партнера, що може свідчити про потенційні джерела невдоволення або конфліктів у відносинах.

Методика складається з двох основних частин:

1. Рольові очікування – це запитання, що оцінюють, як кожен з партнерів уявляє своє місце і роль у шлюбі, які функції він готовий виконувати і якими якостями володіти для забезпечення гармонійних стосунків.

2. Рольові домагання – це запитання, які фокусуються на вимогах, що кожен партнер висуває до іншого. Вони допомагають з'ясувати, наскільки завищеними чи заниженими є ці вимоги і чи відповідають вони реальним можливостям партнера.

Кожне питання передбачає 5-бальну шкалу для оцінки ступеня згоди або незгоди з запропонованими твердженнями:

1. Цілком не згоден
2. Частково не згоден
3. Не визначено
4. Частково згоден
5. Цілком згоден

Це дозволяє респондентам дати об'єктивну оцінку своїм і партнерським очікуванням та вимогам.

Після заповнення анкети кожен респондент отримує інтерпретацію своїх очікувань та вимог до партнера, що дозволяє зрозуміти, чи існують розбіжності між тим, що партнер очікує, і тим, що він готовий виконати на практиці. На основі отриманих оцінок можна оцінити ступінь гармонії в розподілі ролей і вимог в шлюбі. Велика різниця між очікуваннями і домаганнями може свідчити про наявність потенційних джерел конфліктів або незадоволеності в стосунках.

Методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі» допомагає виявити важливий аспект сімейних відносин – розподіл ролей і вимог між партнерами. Оскільки різниця між цими аспектами може впливати на рівень задоволеності в шлюбі, методика є корисною для вивчення причин сімейних конфліктів, невдоволення або недотримання очікувань. Вона дає можливість оцінити, наскільки реалістичними є сподівання подружжя щодо виконання певних функцій у родині і чи відображають ці вимоги реальній можливості кожного з партнерів. Застосування цієї методики в дослідженні дозволяє отримати додаткову інформацію про фактори, що впливають на психологічне благополуччя подружжя, і виявити потенційні точки напруги, які можуть спричинити дисгармонію в сімейних відносинах.

Опитувальник «Спілкування в сім'ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська) призначений для вивчення характеру та якості спілкування в родинних стосунках. Він дозволяє оцінити, як подружжя взаємодіє між собою в процесі щоденного спілкування, які емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти цього процесу мають найбільший вплив на сімейні відносини. Основною метою опитувальника є визначення рівня відкритості, підтримки, конфліктності та інших аспектів спілкування, що можуть впливати на психологічне благополуччя в родині.

Опитувальник розроблений для дослідження різних аспектів сімейного спілкування, які мають прямий зв'язок із задоволеністю подружжя відносинами, рівнем підтримки та довіри між партнерами. Важливою особливістю є те, що він фокусується не тільки на загальному характері спілкування, але й на визначенні рівня відкритості, емоційної підтримки, а також конфліктних ситуацій, що виникають у процесі комунікації.

Опитувальник містить десять шкал, кожна з яких оцінює різні аспекти спілкування в сім'ї:

1. Емоційна підтримка – оцінюється здатність партнера надавати емоційну підтримку у важливих ситуаціях.

2. Відкритість – визначає, наскільки відкрито подружжя висловлює свої думки, почуття, емоції та переживання.
3. Конфліктність – вивчається рівень конфліктів і розбіжностей у спілкуванні, їх частота та інтенсивність.
4. Довіра – оцінюється, наскільки партнери довіряють один одному та чи є у них бажання ділитися своїми переживаннями.
5. Розуміння – вимірюється рівень взаєморозуміння та здатність до слухання.
6. Спільність інтересів – визначається, наскільки спільні інтереси та цінності у подружжя.
7. Розв'язання конфліктів – оцінюється здатність партнерів конструктивно вирішувати конфлікти без емоційних зривів або тривалих непорозумінь.
8. Психологічна дистанція – визначається, наскільки великою є психологічна дистанція між партнерами, чи є відчуття емоційної відчуженості.
9. Наскрізні теми для спілкування – вимірюється, наскільки часто партнери піднімають важливі питання, які стосуються їхньої спільної життєдіяльності.
10. Загальний рівень задоволеності спілкуванням – дає загальну оцінку того, як подружжя задоволене якістю та кількістю спілкування між собою.

Опитувальник складається з тверджень, з якими респонденти повинні висловити свою згоду чи незгоду. Для кожного твердження використовується 5-бальна шкала:

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – частково не згоден
- 3 – не визначено
- 4 – частково згоден
- 5 – цілком згоден

Респонденти оцінюють відповіді на кожне питання, що дає можливість зрозуміти, як вони оцінюють аспекти спілкування в своїй родині.

Оцінки, отримані від респондентів, підсумовуються для кожної шкали. Це дозволяє отримати загальний результат для кожного аспекту спілкування в сім'ї. Результати оцінок дають змогу аналізувати рівень якості спілкування в родині. Високі оцінки на шкалах емоційної підтримки, довіри, розуміння та спільності інтересів можуть свідчити про позитивне психологічне благополуччя в родині, тоді як низькі оцінки на шкалах конфліктності, психологічної дистанції або незадоволеності можуть вказувати на наявність проблем у відносинах.

Опитувальник «Спілкування в сім'ї» дозволяє отримати вичерпну картину того, як партнери взаємодіють між собою, наскільки ефективно вони вирішують конфлікти та чи є у них емоційна підтримка. Він є корисним інструментом для вивчення комунікаційних процесів, що впливають на сімейне благополуччя. Оцінка відкритості та здатності до спільного вирішення проблем допоможе зрозуміти, наскільки високий рівень психологічного благополуччя в родині, та чи є потенційні зони для покращення.

Методика «Реакції подружжя на конфлікт» А.С. Кочарянова призначена для визначення характерних захисних механізмів, які застосовують партнери у шлюбі, а також для аналізу їхньої структури. Ця методика містить кілька шкал, зокрема проєктивний та дефензивний захист, неконструктивні шлюбні установки, рівень депресивності, агресивності, соматизації тривоги, а також фіксації на психотравматичних переживаннях.

Респондентам пропонується оцінити 89 тверджень, висловлюючи рівень своєї згоди з кожним із них. Обробка отриманих даних та їх інтерпретація здійснюється згідно з відповідним ключем.

Для аналізу взаємозв'язків між показниками окремих шкал було застосовано лінійний коефіцієнт кореляції r-Пірсона. Обчислення проводили за допомогою табличного процесора Microsoft Excel.

2.2. Аналіз результатів дослідження чинників сімейного благополуччя

Емпіричне дослідження чинників психологічного благополуччя сімей з метою підтвердження поставленої гіпотези про те, що сімейне благополуччя залежить від рівня емоційної підтримки, комунікації та психологічної стабільності членів родини, а також здатності ефективно вирішувати конфлікти та розподіляти ролі у родині передбачало використання методики «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф; в адаптації Т.Д. Шевеленкової та П.П. Фесенко), результати якої представлено в табл. 2.1.

Як видно з табл. 2.1, серед наших досліджуваних подружніх пар переважає середній рівень результатів по всіх шкалах і, відповідно, рівень психологічного благополуччя у досліджуваних осіб також знаходиться на середньому рівні – 60% випадків.

Таблиця 2.1.

Рівень психологічного благополуччя за шкалою К. Ріффа

Шкали	Рівень		
	низький	середній	високий
Позитивні відносини	20%	60%	20%
Автономія	25%	40%	35%
Управління середовищем	20%	50%	30%
Особистісний ріст	5%	80%	15%
Цілі в житті	10%	75%	15%
Самоприйняття	10%	55%	35%
Психологічне благополуччя	15%	60%	25%

Дані показники в основному стверджують про те, що наші досліджувані мають задовільні довірчі стосунки з оточуючими, піклуються про благополуччя інших, розуміють, що людські відносини будуються на взаємних поступках; вони здатні самотійно регулювати власну поведінку; намагаються створювати

умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей; відкриті новому досвіду; мають власну життєву ціль та прагнуть прикласти зусилля для її досягнення; загалом позитивно ставляться до себе, але знає та адекватно приймає різні свої сторони.

Надалі, з метою швидкої діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також узгодження або неузгодження задоволеністю шлюбом у конкретній подружній парі, ми скористались тест-опитувальником задоволеності шлюбом В.В. Століна, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романової, результати якого представлено у табл. 2.2.

За результатами методики подружні пари були класифіковані за рівнем набраних балів у чотири групи: неблагополучні, відносно благополучні, благополучні та абсолютно благополучні сім'ї. Серед респондентів не було виявлено випадків абсолютно неблагополучних або кризових сімей.

Таблиця 2.2.

Розподіл досліджуваних подружніх пар за рівнем благополуччя

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

Як свідчать дані таблиці 2.2, більшість досліджуваних пар (60%) належить до категорії «благополучних», що вказує на високий рівень задоволеності шлюбом. Крім того, по 10% сімей розподілилися між групами «відносно благополучних» та «абсолютно благополучних», що також підтверджує загальну позитивну тенденцію у стосунках подружжя.

Благополучні сім'ї характеризуються сприятливим емоційним кліматом, міцним взаєморозумінням між членами родини, високим рівнем підтримки та

співпраці. В таких сім'ях домінують довіра, повага, моральна гармонія, спільні життєві цінності, взаємна турбота й конструктивний підхід до розв'язання проблем. Окрім цього, батьки дотримуються єдиних принципів виховання дітей, що сприяє стабільному розвитку особистості дитини.

Абсолютно благополучні родини в цій вибірці – це подружжя, які мають стабільний заробіток та улюблену роботу.

Натомість неблагополучні сім'ї стикаються зі складними життєвими обставинами, що можуть негативно впливати на їхнє функціонування. До цієї категорії відносяться родини, де подружжя має проблеми на роботі, переживає повторні шлюби або виховує велику кількість дітей без належної підтримки. У таких сім'ях можливі порушення гармонії у стосунках, низький рівень емоційної стабільності, часті конфлікти. Деякі сім'ї зовні можуть здаватися цілком благополучними, проте всередині можуть спостерігатися конфлікти, нехтування потребами членів родини чи порушення моральних норм.

Таким чином, отримані результати свідчать про переважання благополучних сімей у вибірці, що підкреслює важливість емоційної підтримки, стабільного партнерства та конструктивної комунікації в подружніх стосунках.

З метою виявлення уявлень подружжя про рівень значущості різних ролей у сімейному житті, а також як чоловік і дружина їх бажає розподілити між собою ми скористались методикою «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова), результати якої представлено у табл. 2.3. - 2.5.

Таблиця 2.3.

Рівні сімейних цінностей чоловіків і жінок у досліджуваних парах

Сімейні цінності	Рівні сімейних цінностей					
	Вис.		Сер.		Низ.	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Інтимно-сексуальна	50%	30%	30%	50%	20%	20%
Особистісна ідентифікація	40%	40%	50%	50%	10%	10%

Продовження табл. 2.3.

	оч	дом	оч	дом	оч	дом	оч	дом	оч	дом	оч	дом
Господарсько-побутова	30 %	20 %	50 %	40 %	40 %	30 %	50 %	50 %	30 %	50 %	0 %	10 %
Батьківсько-виховна	10 %	30 %	70 %	70 %	60 %	60 %	30 %	30 %	30 %	10 %	0 %	0 %
Соціальна активність	10 %	50 %	50 %	30 %	40 %	40 %	40 %	60 %	50 %	10 %	10 %	10 %
Емоційно-психотерапевтична	60 %	50 %	50 %	50 %	40 %	40 %	50 %	40 %	0 %	10 %	0 %	10 %
Зовнішня привабливість	40 %	30 %	30 %	60 %	60 %	40 %	60 %	40 %	0 %	30 %	0 %	0 %

Як видно з табл. 2.3, розподіл сімейних цінностей між чоловіками та жінками не однорідний. За шкалою значимості сексуальних стосунків чоловіки більшу увагу приділяють значимості сексуальної гармонії ніж жінки і вважають її важливою умовою для подружнього щастя, хоча 20% досліджуваних чоловіків та 20% жінок не надають даному показнику важливого значення, що свідчить про недооцінку сексуальних відносин у шлюбі.

За шкалою особистісної ідентифікації оцінки партнерів свідчать про однакове ставлення до важливості спільних інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій та способів проведення дозвілля. І лише 10% досліджуваних прагнуть особистої автономії у шлюбі.

За господарсько-побутовою та батьківсько-виховною шкалами чоловіки налаштовані на те, щоб прикладати менше зусиль у вирішенні побутових питань та виховання дітей, ніж їх дружина, до навичок та вмінь якої пред'являються вищі вимоги, ніж до своїх, що може викликати конфлікти та непорозуміння в родині. Жінки, на відміну від чоловіків мають однакові оцінки і за рівнем очікувань від партнера, і за рівнем власних вкладених зусиль за вищезначеними шкалами.

За шкалою соціальної активності чоловіки очікують від дружин меншої активності, при цьому самі готові приділяти більшу увагу професійним

інтересам, що узгоджується з очікуваннями дружин, які готові віддати своїм партнерам можливість задовільнити свої потреби у соціальній активності.

За емоційно-психотерапевтичною шкалою обидва партнери надають великої значимості емоційної підтримки у шлюбі та створенню сприятливого психологічного клімату в родині, при цьому, готові самі його підтримувати та очікують того ж самого від свого партнера.

За шкалою зовнішньої привабливості чоловіки прагнуть бачити свою дружину привабливою, модною, красиво одягненою, хоча самі надають меншого значення цій характеристиці по відношенню до себе. Жінки, навпаки, хочуть самі виглядати гарно та бажають мати поруч із собою, привабливого, стильно одягненого чоловіка.

Ступінь погодженості сімейних цінностей чоловіків і жінок представлено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Погодженість сімейних цінностей чоловіків і жінок

Сімейні цінності	ШСЦч	ШСЦж	ССЦ
Інтимно-сексуальна	6,9	6,3	0,6
Особистісна ідентифікація	6,9	6,9	0
Господарсько-побутова	6	8	2
Батьківсько-виховна	5,4	8,1	2,7
Соціальна активність	8,4	6,3	2,1
Емоційно-психотерапевтична	7,8	7,5	0,3
Зовнішня привабливість	7,2	6,3	0,9

Примітка. ШСЦч і ШСЦж – показники по шкалах сімейних цінностей чоловіків й жінок відповідно (максимальна оцінка за шкалами 9 балів), ССЦ – погодженість сімейних цінностей чоловіків й жінок у досліджуваних подружніх парах.

Як видно з табл. 2.4, загалом по групі досліджуваних чоловіків найбільшою цінністю виступає власна «соціальна активність», надалі ідуть «емоційно-психотерапевтична функція» та «зовнішня привабливість».

партнера». Найменшого значення чоловіки надають «батьківсько-виховній» та «господарсько-побутовій» цінностям. Серед жінок на першому місці, навпаки, виступають дві останні цінності, що свідчить про високу неузгодженість цих цінностей між чоловіком і дружиною, що може спричиняти конфліктні ситуації через різниці в очікуваннях від партнера. За рештою шкал різниці в оцінках мінімальні, що свідчить про високу погодженість сімейних цінностей. Також слід звернути увагу на шкалу «соціальна активність», за якою оцінки також істотно різняться, але вони свідчать про узгоджену активну позицію у професійній сфері чоловіків, так як значна кількість досліджуваних жінок сама очікує від чоловіка високої соціальної активності, що буде показано у табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Рольова адекватність подружньої пари

Сімейні цінності	Рольові установки		РАч	Рольові установки		РАж
	Дж	Оч	Дж-Оч	Дч	Ож	Дч-Ож
Господарсько-побутові	6,9	6	0,9	5,1	7,5	- 2,4
Батьківсько-виховні	6,9	5,4	1,5	6,6	8,1	- 1,5
Соціальна активність	6,6	4,8	1,8	7,2	7,2	0
Емоційно-психотерапевтичні	7,2	7,8	- 0,6	7,2	7,5	- 0,3
Зовнішня привабливість	7,8	7,2	0,6	6	6,3	- 0,3
			?РАч= 4,2			?РАж= - 4,5

Примітка. РАч – рольова адекватність чоловіків, РАж – рольова адекватність жінок. Дч і Дж – оцінки рольових домагань чоловіків й жінок відповідно; Оч й Ож – оцінки рольових очікувань чоловіків й жінок.

Як видно з табл. 2.5, ступінь рольової адекватності подружжя в різних сферах життєдіяльності не однакова. Критичним значенням рольової неадекватності є значення які знаходяться в діапазоні від 2 до 3 балів. У нашому дослідженні в цей діапазон попадає «громадсько-побутова» сфера:

жінки очікують від чоловіків більшої рольової активності по господарству та у побуті, а їх домагання значно менші, що свідчить про рольову неадекватність у даній сфері. Жінки, навпаки, відповідають чоловічим очікуванням, тобто прикладають достатньо адекватні для своєї ролі у побуті та по господарству зусилля. Також відмічається, що по усіх показниках жінки очікують більшої активності від чоловіків, ніж ті прагнуть зусиль.

Загалом можна сказати, що для досліджуваних сімей характерна висока узгодженість уявлень про найважливіші сімейні цінності. Чоловіки і жінки демонструють типову для багатьох сімей, що перебувають у шлюбі від 7 до 10 років, неузгодженість домагань і очікувань: коли дружина очікує від чоловіка активного виконання «жіночих» функцій у родині, у той час як чоловік зберігає традиційні уявлення про ролі жінки в сімейній взаємодії і не прагне прикладати додаткових зусиль по господарству та у побуті. Найважливішими цінностями для жінок є «господарсько-побутова», «батьківсько-виховна» та «емоційно-психотерапевтична», в той час як для чоловіків: «соціальна активність», «емоційна підтримка» та «зовнішня привабливість партнера», що може стати причиною конфліктів у родині. Але завдяки однаково високій значущості фактору емоційної підтримки у обох партнерів, можна прогнозувати, що конфліктів можна буде уникнути.

Надалі, для визначення того, як налагоджений комунікативний процес у досліджуваних сім'ях, нами було проведено опитувальник «Спілкування в сім'ї» (Ю.Є. Альошиної, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовської), результати якої для легшого сприйняття та аналізу отриманих даних було представлено на рис. 2.1 у вигляді середніх показників по групі досліджуваних за кожною із шкал методики.

Розпочнемо аналіз отриманих даних із найбільш виражених шкал. Одна з них – «довірливість спілкування». Результати демонструють, що жінки частіше довіряють своїм чоловікам, ніж навпаки. Їм простіше відверто ділитися переживаннями, розповідати про свої почуття, хвилювання чи навіть певні таємниці. Чоловіки ж, як правило, більш стримані та менш

схильні до емоційного саморозкриття перед дружинами. Варто зазначити, що подібність у поглядах за цією шкалою відзначена лише у 30% сімей.

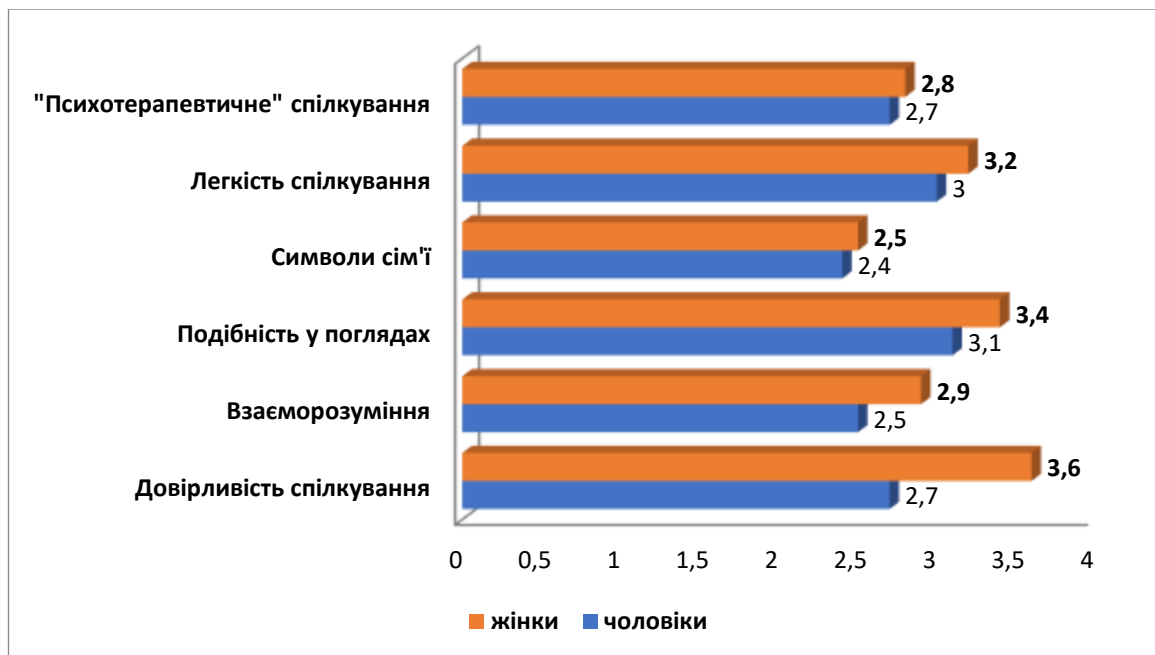


Рис. 2.1. Середні показники особливостей спілкування між подружжям за методикою «Спілкування у сім'ї»

Ще однією важливою шкалою є «подібність у поглядах». Різниця між чоловіками та жінками за цим параметром мінімальна, що свідчить про схожість їхніх позицій у ставленні до життєвих ситуацій та різноманітних проблем. 60% досліджуваних сімей демонструють узгодженість у поглядах.

За шкалою «легкість спілкування» виявлено, що більшості пар не складно встановлювати контакт, розпочинати та завершувати розмову, а також почуватися комфортно у процесі комунікації. При цьому гендерні відмінності за цією шкалою несуттєві, а високий рівень спільності у спілкуванні відзначено у 80% сімей.

Шкала «взаєморозуміння» також показала високі результати. Це означає, що подружжя здатне сприймати думки та поведінку одне одного без осуду, навіть якщо вони не завжди співпадають. У таких сім'ях не виникає потреби у постійних поясненнях чи виправдовуваннях.

Щодо шкали «психотерапевтичне спілкування», результати демонструють, що обидва партнери прагнуть взаємної підтримки та поради. Крім того, вони намагаються створити в сім'ї атмосферу емоційного комфорту та близькості. Співпадіння у поглядах за цим критерієм зафіксовано у 90% подружніх пар.

Шкала «символи сім'ї» також виявила значну спільність у поглядах – у 80% родин. Це означає, що сім'ї мають власну «мову», яка включає особливі звернення, ласкаві прізвиська, сімейні традиції та ритуали, зрозумілі лише членам родини.

Загалом можна зробити висновок, що досліджувані сім'ї демонструють достатньо розвинені навички спілкування та міжособистісної взаємодії. Однак у деяких випадках простежуються труднощі у формуванні взаємної довіри, що потенційно може негативно впливати на сімейне благополуччя.

Важливим чинником функціонування родини є вміння вирішувати конфліктні ситуації та адекватно на них реагувати. Тому у нашому дослідженні ми скористались методикою «Реакції подружжя на конфлікт» А.С. Кочарянова, результати якої представлено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Реакція подружжя на конфлікт

Шкала	Стать					
	чоловіки			жінки		
	Рівень прояву					
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Неконструктивні установки на шлюб	30%	70%	0%	30%	70%	0%
Депресія	70%	30%	0%	60%	40%	0%
Проективні захисти	20%	60%	20%	40%	60%	0%
Дифензивні механізми	0%	90%	10%	0%	40%	60%
Агресія	0%	100%	0%	20%	80%	0%
Соматизація тривоги	80%	10%	10%	0%	60%	40%
Фіксація на психотравмі	50%	50%	0%	30%	70%	0%

З аналізу таблиці 2.7. можна зробити висновок, що за шкалою «неконструктивні установки на шлюб» середній рівень прояву спостерігається як серед чоловіків, так і серед жінок (по 70%). Це свідчить про наявність у подружніх пар певних установок, що можуть дестабілізувати сімейну систему, ускладнювати гармонійні взаємини та заважати ефективній корекції подружньої взаємодії. Водночас ці установки знаходяться на певній межі і залежно від зовнішніх факторів можуть змінювати свій вплив. Тому важливо своєчасно їх виявляти та усувати, адже їхнє збереження впродовж тривалого часу може не лише поглибити кризові періоди, а й негативно позначитися на всьому спільному житті.

За результатами методики, у досліджуваних сімей відсутні явні ознаки депресії. Лише в окремих випадках зафіксовано прояви, що можуть свідчити про її початкові стадії, зокрема сповільненість реакцій, емоційну пригніченість, відсутність інтересу, апатію та почуття провини. Важливо своєчасно вживати заходів для мінімізації цих проявів, адже ігнорування їх може спричинити розвиток більш серйозних депресивних станів, що потребуватимуть тривалого психологічного втручання.

Щодо шкали «проективні захисти», то її середній рівень зафіксовано у більшості респондентів – 60% чоловіків і 60% жінок. Цей тип психологічного захисту проявляється у блокуванні усвідомлення психотравмуючої інформації. Його активність залежить від ситуаційних факторів – він може виявлятися або залишатися прихованим. Інша картина спостерігається за шкалою «дефензивні механізми», які, на відміну від проективних, допускають психотравмуючий контент у свідомість, проте у зміненому вигляді (через раціоналізацію, інтелектуалізацію тощо). У чоловіків цей захист виражений на середньому рівні у 90% досліджуваних, а у жінок (60%) – на високому. Така особливість потребує психологічної корекції, оскільки може істотно спотворювати сприйняття реальності, що своєю чергою негативно впливає на подружні стосунки. Тому важливо працювати над

розвитком ефективних комунікативних навичок та вміння адекватно інтерпретувати отриману інформацію.

Щодо рівня агресії, то середній рівень прояву відзначається у 100% чоловіків та 80% жінок. Вона може виявлятися у різних формах – від прямої фізичної до вербальної або заміщеної.

Досить різні показники спостерігаються за шкалою «соматизація тривоги». У 80% чоловіків цей рівень низький, тоді як у 60% жінок – середній. Це вказує на те, що жінки частіше реагують на проблеми через соматичні прояви, зокрема хвороби. Аналогічна ситуація простежується і за шкалою «фіксація на психотравмі» – середній рівень мають 50% чоловіків і 70% жінок. Це свідчить про схильність до тривалого емоційного та когнітивного зосередження на травматичних подіях.

Загалом, досліджувані сім'ї не демонструють надмірно виражених деструктивних реакцій на конфлікти, однак їхні прояви можуть змінюватися залежно від ситуації. Особливої уваги потребують реакції, пов'язані з соматизацією тривоги та функціонуванням дефензивних механізмів.

Далі розглянемо аналіз статистично значущих кореляційних зв'язків, які на пряму підтверджують або спростовують висунуту нами гіпотезу (див. дод. 2.7.).

Таблиця 2.7.

Виявлені кореляційні зв'язки між шкалами використаних методик

Шкала	Статистично значущий зв'язок на рівні 0,05	Статистично значущий зв'язок на рівні 0,01
Психологічне благополуччя – Позитивні відносини	-	0,6324
Психологічне благополуччя – Благополучні	-	0,6513
Психологічне благополуччя – Емоційно-психотерапевтична	-	0,6247
Психологічне благополуччя – Психотерапевтичне спілкування	0,5509	-

Продовження табл. 2.7.

Психологічне благополуччя – Подібність у поглядах	0,4876	-
Психологічне благополуччя – Взаєморозуміння	0,4952	-
Психологічне благополуччя – Довірливість спілкування	0,4478	-
Психологічне благополуччя – Депресія	-	- 0,5716
Психологічне благополуччя – Агресія	-	- 0,5995

Аналіз кореляційної матриці дозволяє зробити висновки щодо зв'язків між рівнем психологічного благополуччя подружжя та різними факторами сімейного функціонування. Нами було виявлено ряд позитивних кореляцій:

1. *Психологічне благополуччя – Позитивні відносини* ($r = 0,6324$, $p < 0,05$). Це означає, що чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим більш гармонійні та позитивні стосунки між партнерами. Пари, які почуваються психологічно благополучними, мають тенденцію до взаємопідтримки, теплоти та емпатії у взаєминах.

2. *Психологічне благополуччя – Благополучні* ($r = 0,6513$, $p < 0,05$). Даний зв'язок свідчить про те, що загальне сімейне благополуччя значною мірою пов'язане із рівнем внутрішньої психологічної гармонії партнерів. Це підтверджує важливість емоційного комфорту в шлюбі.

3. *Психологічне благополуччя – Емоційно-психотерапевтична підтримка* ($r = 0,6247$, $p < 0,05$). Це свідчить, що пари, які відчують емоційну підтримку один від одного, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Тобто, якщо партнери надають один одному можливість відкрито висловлювати почуття, обговорювати переживання та отримувати підтримку, їхній емоційний стан буде значно стабільнішим.

4. *Психологічне благополуччя – Психотерапевтичне спілкування* ($r = 0,5509$, $p < 0,05$). Даний показник свідчить про важливість якісного спілкування між партнерами. Пари, які практикують відкрите, довірливе

спілкування, менше схильні до конфліктів, що позитивно впливає на психологічний стан подружжя.

5. *Психологічне благополуччя – Подібність у поглядах* ($r = 0,4876, p < 0,05$). Спільні цінності та схожість у поглядах між партнерами сприяють більшому комфорту у стосунках та позитивно впливають на психологічний стан сім'ї.

6. *Психологічне благополуччя – Взаєморозуміння* ($r = 0,4952, p < 0,05$). Взаєморозуміння між партнерами є важливим фактором сімейного благополуччя, оскільки допомагає зменшувати напругу у відносинах і сприяє стабільності шлюбу.

7. *Психологічне благополуччя – Довірливість спілкування* ($r = 0,4478, p < 0,05$). Довіра у подружжі безпосередньо впливає на їхнє психологічне благополуччя: чим більше партнери довіряють один одному, тим більш стійкими є їхні емоційні зв'язки.

Також були виявлені негативні взаємозв'язки:

1. *Психологічне благополуччя – Депресія* ($r = -0,5716, p < 0,05$). Це говорить про те, що чим вищим є психологічне благополуччя подружньої пари, тим менш вірогідним є прояви депресії у такій родині. І навпаки, негативні емоційні стани, зокрема пригніченість, втрата мотивації та загальне зниження рівня задоволеності життям, впливають на якість сімейних стосунків, знижуючи психологічне благополуччя подружжя.

2. *Психологічне благополуччя – Агресія* ($r = -0,5995, p < 0,05$). Агресивна поведінка, незалежно від її форми (вербальна чи фізична), суттєво підриває психологічне благополуччя подружжя. Це вказує на те, що сім'ї з високим рівнем конфліктності та агресії мають знижений рівень емоційного комфорту та загального благополуччя.

У наших досліджуваних пар рівні прояву агресії та депресії знаходяться на низькому рівні, отже це може свідчити про високий рівень психологічного благополуччя у досліджуваних нами подружніх пар.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують висунуту нами гіпотезу про те, що сімейне благополуччя значною мірою залежить від якості емоційної підтримки, відкритої комунікації та психологічної стабільності. Високий рівень довіри, розуміння та підтримки між партнерами позитивно впливає на психологічний стан подружжя, тоді як агресія та депресія виступають факторами ризику, що знижують рівень благополуччя. Це свідчить про необхідність запровадження профілактичних заходів щодо розвитку ефективних комунікативних навичок у подружжя та впровадження заходів із психологічної підтримки у разі виникнення конфліктних ситуацій.

Висновки до розділу 2

За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що сімейне благополуччя подружніх пар значною мірою залежить від рівня емоційної підтримки, комунікації та психологічної стабільності, а також від здатності ефективно вирішувати конфлікти та розподіляти ролі у родині.

Аналіз психологічного благополуччя, проведений за методикою К. Ріффа, показав, що переважна більшість респондентів мають середній рівень психологічного благополуччя (60%). Високий рівень зафіксовано у 25% подружніх пар, тоді як низький рівень спостерігався лише у 15%. Це свідчить про загалом позитивну психологічну атмосферу в досліджуваних сім'ях, що підтверджується достатнім рівнем самоприйняття, позитивними відносинами та наявністю цілей у житті.

Результати тест-опитувальника задоволеності шлюбом В.В. Століна показали, що більшість сімей (60%) є благополучними, тоді як абсолютно благополучні та скоріш благополучні сім'ї становлять по 10%. Разом з тим, 20% подружніх пар віднесено до категорії неблагополучних, що може свідчити про наявність певних труднощів у їхніх стосунках. Встановлено, що

благополучні сім'ї характеризуються довірою, взаємоповагою та стабільним емоційним фоном, тоді як у неблагополучних сім'ях можуть мати місце складні життєві обставини, низький рівень емоційної стабільності та часті конфлікти.

Аналіз рольових очікувань за методикою А.Н. Волкова продемонстрував певні розбіжності між очікуваннями чоловіків і жінок у таких сферах, як господарсько-побутові функції, батьківсько-виховна діяльність та соціальна активність. Зокрема, жінки очікують від чоловіків більшої залученості у виконання домашніх обов'язків і виховання дітей, тоді як чоловіки прагнуть зберігати традиційну рольову структуру. Це може бути одним із потенційних джерел конфліктів у родині.

Результати опитувальника «Спілкування в сім'ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська) вказують на те, що 80% сімей мають високий рівень легкості спілкування, а 90% подружніх пар демонструють високий рівень психотерапевтичного спілкування. Водночас, лише 30% сімей виявили подібність у поглядах за шкалою «довірливість спілкування», що може вказувати на недостатній рівень відкритості між партнерами.

Аналіз реакцій подружжя на конфлікт за методикою А.С. Кочарянова показав, що 70% досліджуваних пар мають середній рівень неконструктивних установок на шлюб, що потенційно може ускладнювати гармонізацію відносин. Дослідження також виявило, що 90% чоловіків демонструють середній рівень використання дефензивних механізмів, тоді як у жінок цей показник є вищим (60% мають високий рівень). Це свідчить про можливі труднощі у сприйнятті психотравмуючих ситуацій і потребу в психологічній корекції. Середній рівень агресії спостерігається у 100% чоловіків та 80% жінок, а жінки частіше схильні до соматизації тривоги (60% проти 10% у чоловіків).

Кореляційний аналіз підтвердив значущість емоційної підтримки, комунікації та психологічної стабільності для сімейного благополуччя. Було встановлено, що психологічне благополуччя подружжя має позитивний

зв'язок із рівнем позитивних відносин ($r = 0,6324$), загальним благополуччям сім'ї ($r = 0,6513$), емоційно-психотерапевтичною підтримкою ($r = 0,6247$), психотерапевтичним спілкуванням ($r = 0,5509$), подібністю у поглядах ($r = 0,4876$) та взаєморозумінням ($r = 0,4952$). Водночас, було виявлено негативний кореляційний зв'язок між психологічним благополуччям та депресією ($r = -0,5716$), а також агресією ($r = -0,5995$), що підтверджує їхній негативний вплив на сімейне життя.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що сімейне благополуччя залежить від рівня емоційної підтримки, комунікації та психологічної стабільності. Подружжя, яке має високий рівень довіри, взаєморозуміння та підтримки, демонструє стабільні стосунки, тоді як наявність агресії, депресії та неконструктивних шлюбних установок може призводити до порушень у сімейному функціонуванні. Отримані результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо підвищення рівня сімейного благополуччя через розвиток ефективних комунікативних навичок та зміцнення емоційної підтримки у родині.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ СІМЕЙНОГО НЕБЛАГО-ПОЛУЧЧЯ

3.1. Аналіз наукової літератури щодо методів підвищення сімейного благополуччя

Сімейне благополуччя є багатовимірним явищем, що охоплює різні аспекти взаємодії подружжя, їхній емоційний стан, рівень підтримки, комунікації та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Дослідження свідчать, що стабільні та гармонійні сімейні стосунки сприяють особистісному розвитку членів родини, покращенню психологічного комфорту та загальному життєвому задоволенню.

Наукова література містить широкий спектр підходів до підвищення сімейного благополуччя, серед яких ключове місце займають методи психологічної профілактики, розвитку ефективних комунікативних навичок, сімейної терапії та програм з емоційної підтримки. Особлива увага приділяється когнітивно-поведінковим технікам, що сприяють подоланню негативних установок та формуванню адаптивних стратегій взаємодії у шлюбі.

Розглянемо основні наукові підходи до підвищення сімейного благополуччя, їхні теоретичні засади та практичні механізми реалізації. Аналіз літератури дозволить визначити ефективні стратегії, які можуть бути застосовані для профілактики сімейного неблагополуччя та покращення якості подружніх стосунків.

Системний підхід до профілактики сімейного неблагополуччя розглядає сім'ю як цілісну систему, де кожен член впливає на інших, а проблеми одного відображаються на функціонуванні всієї родини. Цей підхід базується на теорії сімейних систем, розробленій Мюрреєм Боуеном, яка підкреслює важливість взаємозв'язків та динаміки всередині сім'ї.

Західні науковці, такі як Сальвадор Мінухін, розвинули ідеї Боуена, запропонувавши структурну сімейну терапію, яка фокусується на корекції сімейних структур та меж для покращення функціонування родини. Мінухін вважав, що зміна сімейних взаємодій може призвести до позитивних змін у поведінці та емоційному стані членів сім'ї [24].

В Україні дослідниця Лариса Кальченко акцентує увагу на сімейно-центрованому підході в контексті профілактики соціального сирітства. Вона підкреслює важливість системної організації роботи з сім'ями, що знаходяться в зоні ризику, та залучення державних структур і громадських інституцій для вирішення проблем сімейного неблагополуччя [11].

Практичні механізми реалізації системного підходу:

1. *Сімейне консультування та терапія*: Проведення сесій з усіма членами родини для виявлення та корекції дисфункціональних взаємодій. Це дозволяє змінити негативні патерни поведінки та покращити комунікацію.

2. *Розвиток навичок ефективної комунікації*: Навчання членів сім'ї технік активного слухання, вираження почуттів та конструктивного вирішення конфліктів сприяє зміцненню взаєморозуміння та довіри.

3. *Підтримка сімей у кризових ситуаціях*: Надання тимчасової допомоги, такої як консультації, матеріальна підтримка або тимчасове розміщення, допомагає сім'ям подолати складні періоди без руйнування сімейних зв'язків.

4. *Міжвідомча співпраця*: Координація дій між соціальними службами, освітніми установами та громадськими організаціями забезпечує комплексний підхід до підтримки сімей. Наприклад, створення координаційних груп для обміну інформацією та розробки спільних стратегій допомоги.

5. *Освітні програми для батьків*: Проведення тренінгів та семінарів, спрямованих на підвищення батьківської компетентності, допомагає запобігати виникненню проблем у сім'ї та сприяє гармонійному розвитку

дітей. Такі програми можуть включати теми ефективного спілкування, управління стресом та розвитку емоційного інтелекту.

Реалізація системного підходу в профілактиці сімейного неблагополуччя вимагає комплексних зусиль, спрямованих на зміцнення внутрішньосімейних зв'язків, покращення комунікації та забезпечення підтримки з боку соціальних інституцій. Такий підхід дозволяє не лише вирішувати наявні проблеми, але й запобігати їх виникненню в майбутньому.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПП) є одним із провідних методів у профілактиці сімейного неблагополуччя, що поєднує роботу з думками (когніціями) та поведінкою індивідів. Цей підхід базується на припущенні, що наші переконання та думки впливають на емоції та поведінку, а зміна деструктивних когніцій може призвести до покращення взаємин у сім'ї.

Західні науковці, такі як Аарон Бек та Альберт Елліс, розробили основи КПП, підкреслюючи, що ірраціональні переконання та негативні автоматичні думки можуть стати причиною міжособистісних конфліктів. У контексті сімейної терапії КПП фокусується на виявленні та корекції цих деструктивних мисленнєвих патернів, що впливають на взаємодію між партнерами та іншими членами родини [2].

В українському науковому просторі дослідники також звертають увагу на ефективність КПП у роботі з сім'ями. Зокрема, наголошується на важливості врахування культурних та соціальних особливостей українських родин при застосуванні когнітивно-поведінкових технік, що дозволяє адаптувати підхід до конкретних потреб сім'ї.

Практичні механізми реалізації когнітивно-поведінкового підходу:

1. *Ідентифікація та корекція деструктивних переконань*: Терапевт допомагає членам сім'ї виявити негативні думки та переконання щодо себе та інших, які призводять до конфліктів. Наприклад, переконання на кшталт "Мій партнер мене ніколи не слухає" можуть бути замінені на більш реалістичні та позитивні установки.

2. *Навчання навичкам ефективної комунікації*: КПП включає тренінги з розвитку комунікативних навичок, таких як активне слухання, чітке вираження своїх почуттів та потреб, а також конструктивне вирішення конфліктів. Це сприяє покращенню взаєморозуміння та зменшенню напруженості у стосунках.

3. *Розробка спільних сімейних цілей та планів*: Терапевт сприяє створенню спільних цілей для сім'ї, що об'єднує її членів та допомагає їм працювати разом над досягненням позитивних змін. Це може включати планування спільного дозвілля, розподіл обов'язків або розробку стратегій підтримки один одного у складних ситуаціях.

4. *Використання поведінкових технік*: Застосування методів позитивного підкріплення для заохочення бажаної поведінки та встановлення чітких меж щодо неприйнятних дій. Наприклад, похвала за конструктивне вирішення конфлікту або домовленості про наслідки у разі порушення сімейних правил.

5. *Робота з емоційною регуляцією*: Навчання членів сім'ї технік управління емоціями, таких як релаксація, усвідомленість або когнітивна переоцінка, допомагає зменшити емоційну напругу та запобігти ескалації конфліктів.

Реалізація когнітивно-поведінкового підходу в профілактиці сімейного неблагополуччя дозволяє не лише вирішувати наявні проблеми, але й запобігати їх виникненню в майбутньому, зміцнюючи взаєморозуміння та емоційні зв'язки між членами родини.

Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ) є науково обґрунтованим методом психотерапії, спрямованим на покращення стосунків у парах та сім'ях через глибоке розуміння та опрацювання емоційних процесів. Розроблена Сью Джонсон та Лесом Грінбергом у 1980-х роках, ЕФТ базується на теорії прив'язаності, підкреслюючи фундаментальну потребу людини у безпечних та надійних емоційних зв'язках [6].

ЕФТ розглядає емоції як ключовий елемент, що формує досвід та поведінку індивідів у стосунках. Західні дослідники, такі як Сью Джонсон, підкреслюють, що емоційна віддаленість або нестабільність у стосунках може призводити до дистресу та конфліктів. Терапія спрямована на виявлення та вираження прихованих емоційних потреб, що дозволяє партнерам краще розуміти один одного та зміцнювати емоційний зв'язок [6].

В Україні емоційно-фокусована терапія також знаходить своє застосування. Українська асоціація емоційно-фокусованої терапії (УАЕФТ) активно популяризує цей метод, надаючи інформацію та навчання для терапевтів та клієнтів. ЕФТ офіційно визнана та рекомендована Міністерством охорони здоров'я України як метод психотерапії з доведеною ефективністю.

Практичні механізми реалізації емоційно-фокусованої терапії

1. *Оцінка та ідентифікація негативних патернів взаємодії:* Терапевт допомагає парі виявити деструктивні цикли поведінки та емоційні реакції, що призводять до конфліктів. Це включає аналіз ситуацій, де партнери відчують себе віддаленими або непочутими.

2. *Виявлення прихованих емоцій та потреб:* Під керівництвом терапевта партнери досліджують свої глибинні емоції та незадоволені потреби у стосунках. Наприклад, за гнівом може ховатися страх відторгнення або почуття непотрібності.

3. *Створення нових емоційних переживань:* Терапевт сприяє безпечному вираженню вразливих почуттів між партнерами, що допомагає змінити негативні патерни взаємодії на позитивні. Це може включати відкриті розмови про страхи, бажання та надії.

4. *Реструктуризація взаємодії:* Партнери вчаться реагувати на емоційні потреби один одного новими способами, що зміцнює їхній емоційний зв'язок. Це може включати практику активного слухання, емпатії та підтримки.

5. *Консолідація нових патернів*: На завершальному етапі терапії нові способи взаємодії закріплюються, що дозволяє парі самостійно підтримувати та розвивати здорові стосунки. Терапевт допомагає партнерам усвідомити досягнуті зміни та розробити стратегії для подолання майбутніх викликів.

Реалізація емоційно-фокусованої терапії вимагає від терапевта створення безпечного та підтримуючого середовища, де партнери можуть відкрито виражати свої почуття та потреби. Цей підхід сприяє глибшому розумінню та зміцненню емоційних зв'язків, що є ключовим фактором у профілактиці сімейного неблагополуччя.

Гуманістично-екзистенційний підхід є важливим напрямом у профілактиці сімейного неблагополуччя, що акцентує увагу на особистісному зростанні, самореалізації та пошуку сенсу життя кожного члена родини. Цей підхід поєднує принципи гуманістичної та екзистенційної психології, підкреслюючи унікальність індивіда та його здатність до свідомого вибору в контексті сімейних стосунків.

Гуманістична психологія, представлена такими науковцями, як Карл Роджерс та Абрахам Маслоу, фокусується на потенціалі особистості до самореалізації та розвитку. Роджерс розробив концепцію «безумовного позитивного прийняття», яка передбачає підтримку партнера без оцінки чи засудження, що є ключовим елементом здорових сімейних відносин. У сімейній терапії цей підхід спрямований на створення умов, за яких кожен член родини може вільно виражати свої почуття та прагнення, що сприяє гармонізації сімейних стосунків [38, 21].

Екзистенційна психологія, розроблена Віктором Франклом та Ролло Меєм, Ірвіном Яломом, досліджує питання сенсу життя, свободи вибору та відповідальності. У контексті сім'ї екзистенційний підхід допомагає членам родини усвідомити свої ролі, обов'язки та значення взаємодії, що сприяє глибшому розумінню один одного та зміцненню емоційних зв'язків. Франкл у своїй логотерапії підкреслював, що криза у сім'ї часто є наслідком втрати

сенсу, а його відновлення допомагає створити гармонійні стосунки [51, 23, 55].

В українському науковому просторі гуманістично-екзистенційний підхід також знаходить своє застосування, зокрема, в роботах Г. Балл та Л. Орбан-Лембрик. Дослідники підкреслюють акцентують увагу на необхідності розвитку емоційного інтелекту у партнерів та формуванні культури діалогу у подружжі, важливості інтеграції цього підходу в сімейне консультування, оскільки він сприяє розвитку автентичних стосунків та підтримує особистісний ріст кожного члена родини.

Практичні механізми реалізації гуманістично-екзистенційного підходу:

1. *Створення атмосфери безумовного прийняття*: Терапевт забезпечує простір, де кожен член сім'ї відчуває себе прийнятим без осуду, що сприяє відкритому вираженню почуттів та думок.

2. *Фокус на «тут і зараз»*. Увага приділяється поточним переживанням та емоціям, допомагаючи членам родини усвідомити свої справжні почуття та потреби.

3. *Дослідження особистісних цінностей та сенсу життя*: Терапевт допомагає кожному члену сім'ї визначити свої життєві цінності та цілі, що сприяє гармонізації особистих прагнень із сімейними обов'язками.

4. *Розвиток автентичної комунікації*: Сприяння чесному та відкритому спілкуванню між членами родини, що дозволяє глибше розуміти один одного та зміцнювати емоційні зв'язки.

5. *Підтримка особистісного зростання*: Заохочення кожного члена сім'ї до саморозвитку та реалізації свого потенціалу, що позитивно впливає на загальну динаміку сімейних стосунків.

Реалізація гуманістично-екзистенційного підходу в профілактиці сімейного неблагополуччя сприяє створенню глибоких та змістовних стосунків, де кожен член родини відчуває себе цінним та зрозумілим. Це дозволяє не лише вирішувати наявні конфлікти, але й запобігати їх виникненню в майбутньому, забезпечуючи стійке сімейне благополуччя.

Соціокультурний підхід у профілактиці сімейного неблагополуччя розглядає сім'ю як соціальну систему, що функціонує в контексті культурних, економічних та соціальних впливів. Цей підхід акцентує увагу на взаємодії між сім'єю та суспільством, підкреслюючи важливість соціальних норм, цінностей та культурних традицій у формуванні сімейних відносин.

Західні науковці, такі як Урі Бронфенбреннер, розробили екологічну теорію розвитку, яка підкреслює, що розвиток особистості відбувається в контексті взаємодії різних систем: мікросистеми (сім'я), мезосистеми (взаємодія між різними мікросистемами), екзосистеми (ширші соціальні контексти) та макросистеми (культурні цінності, закони). Це означає, що сімейне благополуччя залежить не лише від внутрішніх факторів, але й від ширшого соціального та культурного контексту.

В українському науковому просторі дослідники, такі як Н.В. Султанова та І.П. Рогальська-Яблонська, акцентують увагу на необхідності соціальної профілактики насильства над дітьми в неблагополучних сім'ях. Вони підкреслюють, що ефективна профілактика повинна базуватися на чітко сформульованих принципах і нормативно-правових актах, а також враховувати соціокультурні особливості сімей.

Практичні механізми реалізації соціокультурного підходу:

1. Освітні програми для сімей: Розробка та впровадження програм, що навчають батьків ефективним методам виховання, комунікації та управління конфліктами. Такі програми можуть включати тренінги, семінари та консультації, спрямовані на підвищення обізнаності про вплив соціокультурних факторів на сімейні відносини.

2. Соціально-психологічні інтервенції: Використання методик, таких як соціально-психологічний театр, для роботи з сім'ями. Цей підхід дозволяє моделювати та аналізувати різні ситуації, що виникають у сімейному житті, сприяючи розвитку емпатії та розуміння між членами родини.

3. Залучення громадських організацій: Співпраця з місцевими громадами та організаціями для створення підтримуючого середовища для сімей. Це може включати організацію спільних заходів, груп підтримки та культурних подій, що сприяють зміцненню сімейних цінностей та традицій.

4. Розробка та впровадження соціальних політик: Створення та реалізація державних програм, спрямованих на підтримку сімей, особливо тих, що знаходяться в складних життєвих обставинах. Це може включати фінансову підтримку, доступ до якісних освітніх та медичних послуг, а також заходи, спрямовані на запобігання насильству в сім'ї.

5. Підвищення обізнаності про культурні традиції: Інтеграція культурних елементів у програми підтримки сімей, що допомагає зміцнити ідентичність та почуття приналежності. Це може включати проведення культурних фестивалів, майстер-класів та інших заходів, що популяризують національні традиції та цінності.

Реалізація соціокультурного підходу в профілактиці сімейного неблагополуччя вимагає комплексного підходу, що поєднує освітні, соціальні та культурні заходи. Важливо враховувати специфіку кожної родини та її соціокультурний контекст для розробки ефективних стратегій підтримки та втручання.

Біопсихосоціальний підхід розглядає сімейне благополуччя як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Цей інтегративний підхід дозволяє глибше зрозуміти природу сімейних проблем та розробити комплексні стратегії їх профілактики.

Західні науковці, такі як Джордж Енгель, запропонували біопсихосоціальну модель, яка підкреслює, що здоров'я та благополуччя є результатом взаємодії біологічних, психологічних та соціальних компонентів. Ця модель широко застосовується в медицині та психології для розуміння складних взаємозв'язків між тілесними процесами, емоційним станом та соціальним оточенням.

В українському контексті дослідники, такі як Володимир Савінов та Тетяна Титаренко, у своїх методичних рекомендаціях наголошують на важливості комплексного підходу до соціально-психологічної підтримки, враховуючи наслідки травматичних подій на рівні мозкової діяльності, тілесних реакцій та соціально-психологічних контекстів. Вони підкреслюють, що ефективна профілактика сімейного неблагополуччя повинна базуватися на інтеграції цих трьох аспектів.

Практичні механізми реалізації біопсихосоціального підходу:

1. Біологічний аспект:

- Медичне обстеження та підтримка: Регулярні медичні огляди для виявлення та лікування фізичних захворювань, які можуть впливати на сімейне благополуччя.
- Пропаганда здорового способу життя: Інформування сімей про важливість правильного харчування, фізичної активності та відмови від шкідливих звичок.

2. Психологічний аспект:

- Психотерапевтична підтримка: Надання індивідуальної та сімейної терапії для подолання психологічних проблем та покращення комунікації між членами родини.
- Розвиток навичок стресостійкості: Тренінги та семінари, спрямовані на навчання технік управління стресом та емоційною регуляцією.

3. Соціальний аспект:

- Соціальна профілактика насильства: Розробка та впровадження програм, спрямованих на запобігання насильству в сім'ї, з акцентом на освітні заходи та підтримку постраждалих.
- Підтримка соціальних зв'язків: Сприяння участі сімей у громадських заходах, групах підтримки та інших соціальних активностях для зміцнення соціальних мереж.

Реалізація біопсихосоціального підходу в профілактиці сімейного неблагополуччя вимагає скоординованих зусиль медичних, психологічних та

соціальних служб. Тільки через інтеграцію цих трьох компонентів можна досягти стійкого покращення сімейного благополуччя та запобігти розвитку кризових ситуацій.

3.2. Практичні рекомендації для збереження сімейного благополуччя

Результати проведеного нами дослідження підтверджують, що емоційна підтримка, психологічна стабільність, вміння ефективно вирішувати конфлікти та розподіляти сімейні ролі є ключовими факторами, що сприяють збереженню сімейного благополуччя. Виходячи з цього, у даному підпункті представимо практичні рекомендації, спрямовані на покращення міжособистісної взаємодії в родині, зміцнення емоційних зв'язків та запобігання кризовим ситуаціям, які можуть бути корисними подружжю та сімейним психологам.

Гармонійна взаємодія між членами родини є основою сімейного благополуччя. Вона базується на взаємоповазі, довірі, відкритій комунікації та здатності підтримувати один одного у різних життєвих ситуаціях. Для збереження емоційної близькості та стабільності в родині важливо впроваджувати практичні стратегії, які сприятимуть розвитку здорових відносин.

1. Формування відкритої та довірливої комунікації

- Виділяйте час для щоденного спілкування без відволікань на гаджети та сторонні справи.
- Використовуйте техніки активного слухання: підтримуйте зоровий контакт, уточнюйте, що саме має на увазі партнер, уникайте перебивання.
- Виражайте свої думки у формі «Я-повідомлень» (наприклад, «Я засмутився, коли...» замість «Ти знову не зробив...») – це допомагає уникати звинувачень і конфліктів.

- Вчіться помічати та цінувати позитивні якості та дії партнера, регулярно висловлюючи вдячність.

2. Зміцнення емоційної підтримки та співпереживання

- Приділяйте увагу емоційним потребам партнера, запитуючи про його почуття та переживання.

- Виявляйте підтримку під час труднощів, демонструючи розуміння та турботу без критики та порад, якщо партнер у них не потребує.

- Практикуйте фізичну близькість: обійми, поцілунки та дотики сприяють виробленню окситоцину, що підвищує відчуття довіри та безпеки.

- Разом створюйте приємні спільні традиції, такі як сімейні вечери, поїздки або спільне хобі, що зміцнює емоційні зв'язки.

3. Розвиток ефективних стратегій вирішення конфліктів

- Вчіться розпізнавати та керувати своїми емоціями перед тим, як реагувати в конфліктній ситуації.

- Визначайте причини конфлікту разом із партнером та знаходьте компроміси замість того, щоб нав'язувати свою точку зору.

- Впроваджуйте правило «тайм-ауту»: якщо емоції надто сильні, беріть паузу на 15-30 хвилин, щоб заспокоїтися, а потім повертайтеся до конструктивного обговорення.

- Спільно розробляйте план вирішення проблеми, який буде задовольняти обох партнерів.

4. Баланс між особистим простором та сімейними обов'язками

- Поважайте потребу кожного члена родини у власному часі та заняттях.

- Обговорюйте та розподіляйте обов'язки справедливо, враховуючи можливості та інтереси кожного.

- Заохочуйте саморозвиток партнера, підтримуючи його прагнення до навчання, кар'єрного зростання чи хобі.

- Проводьте якісний спільний час, щоб уникнути емоційного віддалення.

5. Підтримка психологічної стабільності у сім'ї

- Практикуйте стресостійкість та вміння справлятися з труднощами через релаксаційні техніки, фізичну активність або творчі заняття.
- Формуйте спільні сімейні цінності та традиції, які створюють відчуття єдності та стабільності.
- При виникненні серйозних психологічних труднощів не соромтеся звертатися до сімейного психолога чи консультанта.

Реалізація цих рекомендацій допоможе зміцнити взаємозв'язки між партнерами, підвищити рівень взаєморозуміння та довіри, а також сприятиме загальному благополуччю сім'ї.

Конкретні вправи для покращення міжособистісної взаємодії в родині.

Практичне застосування вправ допоможе партнерам покращити комунікацію, зміцнити емоційні зв'язки та навчитися ефективно вирішувати конфлікти. Нижче представлені конкретні техніки, які можна використовувати в сімейному житті.

1. Вправа «Діалог без критики» (для покращення комунікації)

Мета: Навчитися висловлювати свої думки без осуду та звинувачень.

- Як виконувати:

Партнери сідають один навпроти одного.

Перший учасник говорить про свої почуття, використовуючи «Я-повідомлення» (наприклад, «Я засмучуюся, коли...»).

Другий партнер повинен лише слухати, не перебиваючи.

Потім він повторює, що почув, своїми словами, щоб переконатися, що правильно зрозумів («Ти відчуваєш..., тому що...»).

Ролі змінюються.

- Очікуваний ефект:

Покращення навичок активного слухання.

Зниження рівня конфліктності та емоційної напруги.

2. Вправа «5 компліментів» (для зміцнення емоційних зв'язків)

Мета: Підвищення взаємної вдячності та позитивного сприйняття партнера.

- Як виконувати:

Щодня протягом тижня кожен партнер має сказати іншому п'ять компліментів або слів вдячності.

Компліменти можуть стосуватися зовнішності, дій, особистісних якостей чи зусиль партнера.

Головна умова – щирість та конкретність (наприклад, не просто «Ти чудовий», а «Мені дуже подобається, як ти турбуєшся про нашу сім'ю»).

- Очікуваний ефект:

Збільшення рівня позитивних емоцій у відносинах.

Формування звички помічати та цінувати хороше в партнерові.

3. Вправа «Спільне планування» (для запобігання кризовим ситуаціям)

Мета: Навчитися домовлятися та приймати рішення спільно.

- Як виконувати:

Раз на тиждень партнери сідають разом і планують важливі події: побутові обов'язки, фінансові питання, дозвілля тощо.

Кожен висловлює свої побажання, і разом шукають компроміс.

Обговорюють потенційні труднощі та способи їх вирішення.

- Очікуваний ефект:

Зниження рівня конфліктності у повсякденних справах.

Відчуття рівноправності та відповідальності за сімейне життя.

4. Вправа «Обійми мовчки» (для емоційної підтримки)

Мета: Посилення почуття безпеки та довіри.

- Як виконувати:

Протягом дня приділяти 3-5 хвилин на обійми без слів.

Просто стояти, обіймаючи одне одного, концентруючись на моменті.

- Очікуваний ефект:

Підвищення рівня окситоцину («гормону довіри»).

Формування емоційної близькості.

5. Вправа «Лист подяки» (для збереження теплих почуттів)

Мета: Закріплення усвідомлення цінності партнера у житті.

- *Як виконувати:*

Кожен пише листа своєму партнеру, де висловлює вдячність за важливі моменти у стосунках.

Після написання листи обмінюються і читають уголос.

- *Очікуваний ефект:*

Усвідомлення важливості відносин.

Покращення емоційного фону у парі.

6. Вправа «Сімейна банка радості» (для спільного емоційного ресурсу)

Мета: Створення позитивного спільного досвіду.

- *Як виконувати:*

Завести банку або коробку.

Щотижня писати на папірці приємні моменти, що сталися у сім'ї, і складати їх у банку.

Раз на місяць чи у складний період відкривати і перечитувати.

- *Очікуваний ефект:*

Фокусування на позитивних моментах.

Підтримка емоційного ресурсу під час труднощів.

7. Вправа «Перемикання ролей» (для покращення взаєморозуміння)

Мета: Навчитися краще розуміти позицію партнера.

- *Як виконувати:*

На один день або хоча б на кілька годин помінятися ролями (наприклад, якщо один партнер займається домашніми справами, а інший працює – змінити діяльність).

Після завершення обговорити свої відчуття.

- *Очікуваний ефект:*

Зменшення непорозумінь та конфліктів через нерівномірний розподіл обов'язків.

Збільшення емпатії у стосунках.

Використання цих вправ допоможе покращити комунікацію, зміцнити емоційні зв'язки та запобігти кризовим ситуаціям у сім'ї. Регулярна практика таких технік сприяє створенню гармонійного сімейного середовища та підвищенню рівня задоволеності шлюбом.

Висновки до розділу 3

У даному розділі було розглянуто теоретичні та практичні аспекти профілактики сімейного неблагополуччя. Аналіз наукової літератури дозволив виділити основні підходи, які сприяють зміцненню сімейного благополуччя, а також визначити ефективні методи практичної роботи з подружніми парами.

Одним із ключових аспектів профілактики є застосування системного підходу, який розглядає сім'ю як єдину систему, в якій порушення взаємозв'язків між її членами може впливати на загальну гармонію. Методика структурної сімейної терапії, запропонована С. Мінухіним, дозволяє коригувати дисфункціональні сімейні патерни та сприяє формуванню здорових взаємин.

Когнітивно-поведінковий підхід зосереджується на зміні ірраціональних переконань та поведінкових патернів, які можуть призводити до сімейних конфліктів. Техніки когнітивного реструктурування допомагають партнерам усвідомити свої деструктивні установки та замінити їх конструктивними моделями взаємодії.

Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ), заснована на теорії прив'язаності, акцентує увагу на емоційній підтримці у стосунках. Вона допомагає партнерам зрозуміти свої глибинні емоційні потреби та навчитися відкрито виражати почуття, що сприяє зміцненню емоційних зв'язків.

Гуманістично-екзистенційний підхід орієнтований на розвиток автентичності партнерів, їхню здатність до самоаналізу та усвідомленого прийняття відповідальності за сімейні стосунки. Практики рефлексії, активного слухання та роботи зі смислом життя дозволяють гармонізувати міжособистісну взаємодію у родині.

Соціокультурний підхід розглядає сімейне благополуччя через призму культурних традицій, соціальних норм та державної політики. Важливим аспектом профілактики є освітні програми для сімей, створення підтримуючого соціального середовища та розвиток державних ініціатив, спрямованих на підтримку сімей у кризових ситуаціях.

Біопсихосоціальний підхід об'єднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти сімейного життя. Він передбачає медичну та психологічну підтримку подружжя, навчання стресостійкості, а також соціальні заходи, спрямовані на зміцнення родини.

Окрему увагу було приділено практичним рекомендаціям для збереження сімейного благополуччя. Зокрема, визначено, що ефективна міжособистісна взаємодія в сім'ї базується на:

- розвитку відкритої комунікації та довірливих стосунків;
- формуванні навичок вирішення конфліктів;
- підтримці емоційної близькості та спільних традицій;
- забезпеченні психологічної стабільності партнерів.

Запропоновані конкретні вправи, які допоможуть покращити комунікацію, зміцнити довіру та підвищити рівень емоційної підтримки у родині.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що застосування комплексного підходу до профілактики сімейного неблагополуччя дозволяє знизити рівень конфліктності, покращити взаєморозуміння між партнерами та сприяти загальному гармонійному розвитку сім'ї. Отримані теоретичні та практичні напрацювання можуть бути використані як основа для розробки сімейних програм підтримки та консультування подружніх пар.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході роботи нами було теоретично обґрунтовано основні підходи до вивчення сімейного благополуччя, проведено емпіричне дослідження та розроблено практичні рекомендації для покращення якості сімейних взаємин.

У відповідності до поставлених завдань нами було отримано наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз сімейного благополуччя показав, що це багатовимірне явище, яке включає психологічні, соціальні, економічні та культурні аспекти. Було визначено основні моделі та концепції сімейного благополуччя, серед яких теорія сімейних систем М. Боуена, структурний підхід С. Мінухіна, модель сімейного функціонування В.А. Леонтьєва, модель М. Олсона, яка підкреслює важливість балансу між згуртованістю та гнучкістю в родинних стосунках. Моделі Л. Чарлза та М. Кларка та концепція емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ) наголошують на важливості емоційної підтримки та комунікації в родині. Системно-сімейний підхід акцентує увагу на взаємозв'язках у родині як на комплексному, інтерактивному процесі.

Визначено ключові чинники, що впливають на сімейне благополуччя, серед яких особливо виділяються емоційна підтримка, психологічний клімат, ефективна комунікація та розв'язання конфліктів, а також психологічна стабільність і ролі в родині. Взаємозв'язок із соціальним оточенням є важливим компонентом, оскільки він може забезпечити необхідні ресурси для розвитку родинних стосунків або, навпаки, створювати додаткові стресові чинники. Встановлено, що сімейне благополуччя формується на основі якісної комунікації, емоційної підтримки, психологічної стабільності та ефективного розподілу ролей у родині.

2. Емпіричне дослідження показало, що рівень сімейного благополуччя безпосередньо залежить від рівня довірливості та відкритості у спілкуванні, задоволеності шлюбом, спільності поглядів партнерів та їхньої здатності

підтримувати один одного у складних ситуаціях. Дослідження 20 подружніх пар виявило позитивний взаємозв'язок між психологічним благополуччям і такими факторами, як позитивні відносини, емоційно-психотерапевтична підтримка, довірливість спілкування. Натомість агресія та депресивні стани мають негативний вплив на сімейне благополуччя.

Подружжя, яке має високий рівень довіри, взаєморозуміння та підтримки, демонструє стабільні стосунки, тоді як наявність агресії, депресії та неконструктивних шлюбних установок може призводити до порушень у сімейному функціонуванні. Отримані результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо підвищення рівня сімейного благополуччя через розвиток ефективних комунікативних навичок та зміцнення емоційної підтримки у родині.

3. Профілактика сімейного неблагополуччя можлива через застосування різних наукових підходів, зокрема системного, когнітивно-поведінкового, емоційно-фокусованого, гуманістично-екзистенційного, соціокультурного та біопсихосоціального. У роботі було детально розглянуто ці підходи, а також їхні механізми реалізації у сімейному консультуванні, психотерапії та профілактичних заходах.

Одним із ключових аспектів профілактики є застосування системного підходу, який розглядає сім'ю як єдину систему, в якій порушення взаємозв'язків між її членами може впливати на загальну гармонію. Методика структурної сімейної терапії, запропонована С. Мінухіним, дозволяє коригувати дисфункціональні сімейні патерни та сприяє формуванню здорових взаємин.

Когнітивно-поведінковий підхід зосереджується на зміні ірраціональних переконань та поведінкових патернів, які можуть призводити до сімейних конфліктів. Техніки когнітивного реструктурування допомагають партнерам усвідомити свої деструктивні установки та замінити їх конструктивними моделями взаємодії.

Емоційно-фокусована терапія (ЕФТ), заснована на теорії прив'язаності, акцентує увагу на емоційній підтримці у стосунках. Вона допомагає партнерам зрозуміти свої глибинні емоційні потреби та навчитися відкрито виражати почуття, що сприяє зміцненню емоційних зв'язків.

Гуманістично-екзистенційний підхід орієнтований на розвиток автентичності партнерів, їхню здатність до самоаналізу та усвідомленого прийняття відповідальності за сімейні стосунки. Практики рефлексії, активного слухання та роботи зі смислом життя дозволяють гармонізувати міжособистісну взаємодію у родині.

Соціокультурний підхід розглядає сімейне благополуччя через призму культурних традицій, соціальних норм та державної політики. Важливим аспектом профілактики є освітні програми для сімей, створення підтримуючого соціального середовища та розвиток державних ініціатив, спрямованих на підтримку сімей у кризових ситуаціях.

Біопсихосоціальний підхід об'єднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти сімейного життя. Він передбачає медичну та психологічну підтримку подружжя, навчання стресостійкості, а також соціальні заходи, спрямовані на зміцнення родини.

4. Розроблені практичні рекомендації спрямовані на покращення міжособистісної взаємодії в родині, зміцнення емоційних зв'язків та запобігання кризовим ситуаціям. Запропоновані вправи («Діалог без критики», «5 компліментів», «Лист подяки», «Сімейна банка радості» тощо) сприяють розвитку навичок активного слухання, взаємопідтримки, ефективного вирішення конфліктів та гармонізації сімейного життя.

Отже, результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що сімейне благополуччя значною мірою залежить від рівня емоційної підтримки, комунікації та психологічної стабільності членів родини, а також здатності адекватно реагувати на конфлікти та розподіляти ролі у сімейному житті. Отримані результати можуть бути використані у психологічному

консультуванні, сімейній терапії, а також для розробки програм підтримки сімей на державному рівні.

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. Бек, А. Т. «Когнітивна терапія та емоційні розлади». Київ: Сфера, 2003. 318 с.
3. Бондаренко О. Психологія сімейних стосунків: теорія та практика підтримки сімейного благополуччя. К.: «Психологічний світ». 2015. 245 с.
4. Бредберн Н. *Психологія подружнього благополуччя: дослідження сімейних стосунків*. Київ: Видавництво «Наукова думка». 2001. 276 с..
5. Головнієва І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №4. С.12-16.
6. Джонсон, С. «Психологія кохання! 7 правил, що змінять стосунки на краще». Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. 352 с.
7. Законодавство України про сім'ю: *Зб. Нормативних актів*. К.: Юрінком. Інтер, 2002. 384 с.
8. Елліс, А. «Раціонально-емотивна поведінкова терапія: Основи та застосування». Київ: Сфера, 2006. 256 с.
9. Іванов, Ю. О. Психологія сім'ї та шлюбних відносин. Харків: Видавництво «Основа». 2007. 208 с.
10. Ісак Л. Сімейна психологія: основи теорії та практики. Київ: Академвидав. 2002. 248 с.
11. Кальченко Л. В. «Теорія і практика превенції соціального сирітства в умовах територіальної громади міста». Луганськ: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2021.
12. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. №3, 2015. С. 48-55.

- 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.Кісарчук З. Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. : у 3 кн. К. : Главник, 2006. 186 с.
- 15.Кочубейник, О. В. Системна сімейна терапія: Теорія та практика. К.: Видавництво «Освіта», 2011. 312 с.
- 16.Кравченко Є. Психологія сімейних відносин: теорія та практика. Київ: Психологічна спільнота. 2011. 192 с.
- 17.Кузьміна І., Мороз О. Психологія сімейних відносин. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна. 2016. 248 с.
- 18.Лисенко Т., Шевченко М. Психологія сім'ї: теоретичні аспекти та практичне застосування. Київ: Академвидав. 2009. 256 с.
- 19.Леонт'єв, В. А. Психологія: Людина і діяльність. К.: Либідь, 2003. 392 с.
- 20.Максимова Н. Ю Сімейне консультування : навч. посіб. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
- 21.Маслоу А. «Мотивація і особистість». Київ: ПсиБукс, 2012. 352 с.
- 22.Матвійчук Н., Ковальчук Г. Психологія сім'ї: Теорія та практика. Київ: Академвидав. 2010. 312 с.
- 23.Мей Р. *Любов і воля: психологія особистості та екзистенціальний підхід*. Київ: Видавництво «Основи». 2005. 320 с.
- 24.Мінухін, С., Фішман, Ч. «Техніки сімейної терапії». Київ: Сфера, 2000. 298 с.
- 25.Найдьонова Н. Психологічне благополуччя людини. *Директор школи*. Україна. 2007. №2. С. 10-19.
- 26.Падун Р.В. Визначення сім'ї як правової категорії та особливого феномену суспільних відносин. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Право». 2022. Вип. 33. С. 90-95.
- 27.Петренко, В. І. Когнітивно-поведінкова терапія: Теорія та практика. К.: Видавничий дім «Київський університет», 2014. 248 с.

- 28.Петренко, В. І. Гармонійні стосунки в родині: Психологічні аспекти та методи корекції. К.: Видавництво «Київський університет», 2015. 220 с.
- 29.Пілецький, В. С. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. *Психологія та суспільство*, №1(45) 2018, С. 70-82.
- 30.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.
- 31.Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Вид-во Нац. авіац. унту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
- 32.Пономаренко І. Психологія сімейних відносин. Київ: Либідь. 2009. 312 с.
- 33.Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
- 34.Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.
- 35.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.
- 36.Психологія сучасної сім'ї: навч.посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
- 37.Ріфф К. Психологія щастя: дослідження благополуччя людини. Харків: Видавництво «Фоліо». 2003. 288 с.
- 38.Роджерс К. «Консультування та психотерапія. Нові підходи у психологічній практиці». Київ: Терра Інкогніта, 2018. 200 с.
- 39.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.

- 40.Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Академвидав, 2015. 192 с.
- 41.Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. К.: Веселка, 1998. 214 с.
- 42.Сімейне консультування : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с. Бібліогр.: с. 300-302.
- 43.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
- 44.Сухомлинський В. О. Листи до сина. К.: Радянська школа. 1972. 368 с.
- 45.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.
- 46.Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 113-116.
- 47.Троценко Н. Є. Фактори сімейного благополуччя. *Психологічний журнал*. 2011. Т. 32. №2. С. 82-93.
- 48.Українська психологічна термінологія: словник-довідник. за ред. Л.А. Чепи. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.
- 49.Ушакова Л. В. Психологія сім'ї: теоретичні аспекти та практичні рекомендації. Київ: Видавничий дім «Київська книга». 2017. 256 с.
- 50.Федорова В. Психологія сім'ї: теорія та практика. Київ: Наукова думка. 2017. 312 с.
- 51.Франкл В. Людина в пошуках сенсу. Київ: Дух і літера. 2006. 256 с.
- 52.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

- 53.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.
- 54.Яворська Л.М., Філоненко Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12.
- 55.Ялом І. *Екзистенціальна психотерапія*. Київ: Видавництво «Дух і Літера». 2008. 392 с.
- 56.Charles, L., & Clark, M. Family Well-Being and the Role of Social Support. *Journal of Family Psychology*, № 12(3). 1998. P. 310-324.
- 57.Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row. 303 p.
- 58.Damon, W., & Hayes, J. The Role of Family in Well-Being. In *Handbook of Family Psychology*. Cambridge University Press. 2013. 325 p.
- 59.Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- 60.Gottman, J., & Gottman, J. (2017). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Three Rivers Press. 320 p.
- 61.Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux. 449 p.
- 62.Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*. London: Penguin Press. 400 p.
- 63.Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4), P/ 370-396.
- 64.Olson, D. H. Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, №22(2). 2000. P. 144-167.
- 65.Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. New York: Gallup Press. 229 p.
- 66.Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719-727.

67. Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), P. 1069-1081.
68. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press. 384 p.
69. Sullivan, K., & Gilman, J. *Family Psychology: Theory, Research, and Practice*. New York: Routledge. 2004. 384 p.