

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного  
управління та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Ковтонюк Тетяна Анатоліївна

УДК 159.942:316.356.2

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ  
СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

053 Психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра,  
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело

\_\_\_\_\_ Т.А. Ковтонюк

Керівник роботи  
Герасіна Світлана Вікторівна  
кандидат психологічних наук,  
старший викладач

**Висновок кафедри** \_\_\_\_\_

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

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти **Ковтонюк Тетяна Анатоліївна** 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

Ковтонюк Т. А. Соціально-психологічні чинники сімейного благополуччя. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) ступеня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія. Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню соціально-психологічних чинників, що визначають рівень сімейного благополуччя та забезпечують гармонійне функціонування сучасної сім'ї. У роботі обґрунтовується, що благополуччя сім'ї формується не лише матеріальними умовами, а насамперед якістю емоційної взаємодії, культурою спілкування, узгодженістю ролевих очікувань, ціннісною єдністю та взаємною підтримкою між подружжям. На основі аналізу наукових джерел уточнено зміст поняття «сімейне благополуччя», виділено його емоційний, психологічний та суб'єктивний компоненти.

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення взаємозв'язків між задоволеністю шлюбом, особливостями сімейної комунікації, ролевою узгодженістю та суб'єктивним відчуттям благополуччя подружжя. За допомогою тест-опитувальника задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова) та методики «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.М. Волкова) встановлено провідні чинники, що суттєво впливають на рівень сімейної гармонії. Результати показали, що емоційна підтримка, конструктивна комунікація, узгоджені рольові позиції та спільні цінності позитивно пов'язані з підвищеним рівнем сімейного благополуччя, тоді як рольові конфлікти та комунікативні труднощі знижують відчуття гармонійності стосунків.

Теоретична цінність роботи полягає у поглибленні наукового розуміння соціально-психологічних механізмів сімейного благополуччя та уточненні концептуального підходу до його структури. Практичне значення полягає у розробці рекомендацій для психологів, консультантів і фахівців соціальної сфери щодо зміцнення сімейних взаємин та формування психологічної стійкості сім'ї.

Ключові слова: адаптація, взаємодія, емоційна підтримка, психологічні чинники, рольові очікування, сімейне благополуччя, цінності.

## ANNOTATION

Kovtoniuk T. Socio-psychological factors of family well-being. – Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The thesis examines the socio-psychological factors that determine the level of family well-being and contribute to the harmonious functioning of the modern family. The study emphasizes that family well-being is shaped not only by economic or material aspects but primarily by emotional interaction, communication quality, value congruence, and mutual support among family members. Based on the analysis of Ukrainian and international research, the work clarifies the theoretical meaning and structure of the phenomenon of family well-being, specifying its emotional, psychological, and subjective components.

The empirical part of the study investigates the relationship between marital satisfaction, communication patterns, role expectations, and the subjective sense of well-being among married couples. Using the Marital Satisfaction Questionnaire (V.V. Stolin, H.P. Butenko, T.L. Romanova) and the «Role Expectations and Claims in Marriage» method (A.M. Volkova), the research identifies the key determinants that significantly influence the quality of family functioning. The results show that emotional support, constructive communication, role coordination, and shared values positively correlate with higher levels of family well-being, while inconsistency of expectations and communication difficulties reduce perceived harmony in marital relationships.

The theoretical significance of the research lies in deepening the understanding of the socio-psychological mechanisms underlying family well-being and refining the conceptual framework of this phenomenon. The practical value of the thesis consists in the development of practical recommendations for psychologists, counselors, and social workers to strengthen marital relationships and promote psychological resilience within the family.

Keywords: adaptation, communication, emotional support, family well-being, marital satisfaction, psychological factors, role expectations, values.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ.....	8
1.1. Феномен сімейного благополуччя у соціальній та психологічній науці.....	8
1.2. Соціальні і психологічні чинники сімейного благополуччя подружжя.....	11
1.3. Сумісність подружжя як один із вагомих чинників сімейного благополуччя.....	14
Висновки до розділу 1 .....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ.....	18
2.1. Методичне забезпечення дослідження сімейного благополуччя.....	18
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	25
2.3. Аналіз емпіричних даних.....	29
Висновки до розділу 2.....	37
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПОДРУЖЖЯ З АКТИВІЗАЦІЇ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	39
3.1. Форми, методи та підходи здійснення психологічного супроводу подружжя.....	39
3.2. Програма психологічного супроводу подружжя з розвитку соціально-психологічних чинників сімейного благополуччя.....	46
Висновки до розділу 3.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

## ВСТУП

Сім'я являється невід'ємною ланкою суспільства, по своїй суті це перша сходинка соціалізації людини. Саме шлюб та сім'я являється надійним засобом реалізації найважливіших потреб людини. Переживаючи складні та кризові моменти, кожній людині важливо знати, що у неї є підтримка, опора та надійний тил, яким найчастіше являється саме родина. Стійкі, гармонійні, щасливі взаємини з іншою людиною часто є запорукою безпеки та благополуччя. Таким чином, сімейне благополуччя стало предметом все більшого інтересу з боку дослідників, соціологів, психологів та експертів у сфері соціальних та психологічних наук. Особливої актуальності набуває саме вивчення чинників, які формують та впливають на сімейне благополуччя.

**Актуальність дослідження.** Благополуччя сім'ї не можна оцінювати лише за матеріальними чи економічними показниками. Дедалі частіше мотивацією для вступу до шлюбу стають кохання, духовна близькість, єдність цінностей та світосприймання. Соціально-психологічні чинники, такі як емоційна підтримка, рівень довіри, комунікація між членами родини, а також взаємне розуміння й підтримка, мають важливе значення для формування гармонійних відносин у сім'ї. Розуміння цих факторів дозволяє розробити стратегії для зміцнення сімейних стосунків, підвищення психологічного комфорту та створення сприятливого середовища для зростання та виховання дітей.

Вивченням шлюбних стосунків займалися як українські, так і іноземні фахівці: Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская, А.І. Балукіна, Є.М. Потапчук, М.І. Мушкевич, Р.П. Федоренко, Л.І. Магдисюк, Т.І. Дучимінська, Л.Б. Костровець, І.М. Ушакова, А.М. Обозова, О.А. Столярчук, В.Є. Ткаченко, Дж. Спенієр, Р. Левіс, Дж. Боулбі та багато інших.

Зростання числа психологічних проблем, таких як стрес, депресія та тривожні розлади є важливим індикатором того, наскільки соціально-психологічні фактори можуть впливати на благополуччя сім'ї. Тому вивчення цих аспектів

є необхідним для розробки ефективних програм підтримки та реабілітації сімей, а також для попередження негативних наслідків для їхніх членів.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціальні і психологічні чинники, що впливають на сімейне благополуччя; надати рекомендації для підтримки та зміцнення стосунків у сім'ї.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити теоретичні основи поняття сімейного благополуччя.
2. Охарактеризувати основні соціально-психологічні чинники, що впливають на гармонійне функціонування сім'ї.
3. Провести аналіз емпіричних досліджень впливу цих чинників на сімейне благополуччя.
4. Розробити рекомендації для підтримки та зміцнення стосунків у сім'ї.

**Об'єкт дослідження** – сімейне благополуччя як соціально-психологічне явище.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні чинники, що впливають на сімейне благополуччя.

**Гіпотеза дослідження.** Подружжя, у якого рольові очікування та домагання гармонійно узгоджені, демонструють вищу задоволеність шлюбом і, відповідно, більший рівень сімейного благополуччя.

**Методи дослідження** включають комплекс теоретичних та емпіричних методів. У даній роботі переважно використано такі теоретичні методи: теоретичний та порівняльний аналіз наукової літератури, метод класифікації та систематизації наукових джерел, порівняння й узагальнення емпіричних досліджень.

*Емпіричні методи:* спостереження, анкетування, тестування.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова), методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.М. Волкова).

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:** теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено чинники, які впливають на

психологічне благополуччя сім'ї; уточнено розуміння основних категорій досліджуваного феномену благополуччя (суб'єктивне, емоційне, психологічне).

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що отримані результати дослідження можуть сприяти покращенню розуміння соціально-психологічних механізмів, що визначають сімейне благополуччя та розробці практичних рекомендацій для його зміцнення.

**Апробація.** Положення даного дослідження обговорювалися на VII Міжнародній науковій конференції «Розвиток наукової думки постіндустріального суспільства: сучасний дискурс» 24.10.2025 | Житомир, Україна, X Міжнародна науково-практична конференція GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND EDUCATION 20-22.10.2025 року у м. Київ, Україна.

**Публікації.** Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 2 публікаціях: тези «РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ЯК ПОКАЗНИК СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ» та у статті «СІМЕЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН»

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3-х розділів, висновків; містить 56 сторінок тексту та додатки. Список використаних джерел включає 56 найменувань.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ

#### **1.1. Феномен сімейного благополуччя у соціальній та психологічній науці**

Поняття сімейного благополуччя є дуже широким поняттям та включає в себе безліч аспектів. Поняття «благополуччя» глибоко сягає корінням в історію, філософію, психологію, соціологію та інші науки, оскільки воно відображає комплексний підхід до оцінки якості життя людини, що включає фізичний, емоційний, соціальний та економічний аспекти її існування. Кожна наука розглядає свої аспекти проблеми, які належать до її власної сфери знань. Так і для кожного окремого індивіда поняття «благополуччя» є відносним та залежним від багатьох факторів, що включають в себе не лише матеріальний добробут, а й психологічний комфорт, гармонійні стосунки, здатність адаптуватися до змінних умов життя.

Сімейне благополуччя є однією з ключових категорій соціальної та психологічної науки, оскільки сім'я є основним осередком суспільства, де відбувається соціалізація особистості, емоційний розвиток та формування моральних цінностей. Це поняття описує стан родини, де забезпечено стабільність, підтримку та взаєморозуміння між її членами, що дозволяє кожному з них розвиватися, відчувати емоційну безпеку та підтримку.

Соціальна наука вивчає родину як соціальний інститут у системі інших інститутів, а сімейне благополуччя розглядається як комплексний феномен, що охоплює різні аспекти життя родини. Основним завданням соціології сім'ї є вивчення її посередницької ролі у взаємодіях особистості і суспільства. У психології сім'я розглядається як мала соціальна група особливого типу.

Для сім'ї як малої групи характерні ті ж соціально-психологічні закономірності та особливості, що і для будь-якої іншої малої соціальної

групи. До них відносяться такі характеристики малої групи, виділені А.І. Донцовим:

1) включення в систему соціальних відносин, яка визначає можливість виникнення, смисл і межі існування групи, задає норми та правила групової поведінки;

2) спільна мета;

3) часта й тривала взаємодія членів групи,

4) спільність вражень і переживань;

5) тривалість існування групи, достатня для виникнення специфічної мови, групової історії та культури;

6) певна організація і структура;

7) внутрішня розчленованість функцій та групових ролей;

8) усвідомлення учасниками своєї приналежності до групи, виникнення почуття «Ми»;

9) визнання групи її соціальним оточенням [26, с.8].

Під соціальним благополуччям родини розуміють її здатність задовольняти свої матеріальні та соціальні потреби, мати стабільне джерело доходу, а також підтримувати здорові стосунки з іншими людьми та інститутами (освіта, охорона здоров'я, органи влади). Соціальний контекст, у якому функціонує сім'я, може значно впливати на її благополуччя. Отже, основними критеріями сімейного благополуччя в соціальному аспекті є:

- Матеріальний добробут – достатній рівень доходу, забезпечення житлових умов та доступ до соціальних благ.

- Соціальна стабільність – відсутність конфліктів, розлучень, насильства та інших деструктивних явищ.

- Функціональність сім'ї – здатність родини виконувати свої соціальні функції (виховання дітей, підтримка членів сім'ї, догляд за літніми родичами тощо).

- Соціальна інтеграція – активна взаємодія сім'ї із суспільством, участь у громадському житті, наявність соціальних зв'язків.

Соціологи підкреслюють, що сімейне благополуччя залежить не лише від внутрішніх взаємин між членами сім'ї, а й від макросоціальних чинників, таких як державна підтримка сімей, рівень економічного розвитку країни, культурні традиції тощо.

Соціальні теоретики, такі як Т. Парсонс, Е. Дюркгейм, У. Гуд, підкреслювали роль сім'ї як ключового соціального інституту, що впливає на стійкість суспільства. Вони розглядали сімейне благополуччя як результат ефективного виконання сімейних ролей та соціалізації нових поколінь.

Психологи, говорячи про сімейне благополуччя, звертаються до понять «благополуччя», «успішність», «гармонійність», «стабільність», «зрілість», «задоволеність шлюбом», «психологічне здоров'я» та інші. При чому часто маються на увазі одні і ті ж самі характеристики.

Проводячи аналіз того, як у психологічній літературі розглядаються аналоги поняття сімейного благополуччя, зауважимо наступне:

Р. Левіс та Дж. Спеніер вважають, що висока якість шлюбу пов'язана з високим рівнем пристосування подружжя, адекватним спілкуванням між ними, високим рівнем подружнього щастя, інтеграцією та високою мірою задоволеності взаєминами [55].

Ю.Є. Альошина та інші вчені під час дослідження подружніх стосунків керуються поняттям задоволеності шлюбом і пояснює це поняття як суб'єктивну оцінку, яку може дати саме подружжя своєму власному шлюбу.

Є.М. Потапчук, говорячи про успішність шлюбу, звертає увагу саме на задоволення потреб та очікувань членів сім'ї. Адже сім'я покликана виконувати низку важливих функцій: виховну, економічну, господарсько-побутову, емоційно-психологічну, інтелектуально-світоглядну, сексуально-репродуктивну, функцію соціального контролю. Реалізація цих функцій сім'ї здійснюється за допомогою конкретних сімейних ролей. [33]

О. Кляпець розглядає критерій гармонійності родини, як душевне благополуччя її членів, що забезпечує регуляцію їхньої поведінки у спілкуванні та повсякденній діяльності [17].

Досліджуючи сімейне благополуччя як із соціальної, так із психологічної точки зору, можна дійти висновку, що немає чітко окреслених меж, факторів або аспектів, які могли б визначити чи являється конкретна сім'я благополучною. Поняття сімейного благополуччя є відносним та особистим для кожної людини. Але є певні чинники, які впливають на рівень задоволеності шлюбом та на сімейне благополуччя в цілому.

## **1.2. Соціальні і психологічні чинники сімейного благополуччя подружжя**

*Сімейне благополуччя* – це комплексний показник гармонійних стосунків між членами сім'ї, матеріального добробуту та психологічного комфорту. На нього впливає широкий спектр чинників, які можна поділити на соціальні, психологічні, економічні та біологічні.

Проаналізувавши роботи науковців, зауважимо, що вивченням сімейного благополуччя займалося багато дослідників, хоча й називали це поняття по-різному. Та саме американськими вченими Р.А. Левісом і Дж. Б. Спенієром було виділено 40 найважливіших ознак подружнього успіху. Усі ці ознаки були об'єднані в 14 груп, які, у свою чергу, згруповані в 3-и блоки чинників:

1. Дошлюбні чинники (расові, релігійні, соціально-економічними параметрами)
2. Соціально-економічні чинники.
3. Особистісні та внутрішні чинники.

У блоці «Особистісні та внутрішні чинники» виділено такі підгрупи:

- позитивне ставлення до партнера (легкість спілкування, сексуальна, фізична та інтелектуальна привабливість партнера, збіг ціннісних орієнтацій);
- емоційне задоволення;

-рольова відповідність подружжя (компліментарність потреб і ролей, відповідність рольового виконання та очікування, особистісна схожість, чітке розділення ролей у родині);

-взаємодія (дружба подружжя).

Розкриваючи зміст своєї моделі, Левіс та Спенієр підкреслюють, що більшість чинників характеризують ступінь схожості та узгодженості у міжособових взаєминах подружжя [55].

Вважаємо, що дошлюбні чинники є досить вагомими у формуванні благополучної сім'ї. Адже від уявлень про сім'ю, особистих цінностей майбутніх партнерів, налаштувань на зміни та самореалізацію у сімейних стосунках, від очікувань та настанов залежить майбутнє життя в сім'ї та емоційне забарвлення стосунків між чоловіком та дружиною. Передшлюбний період потребує багато зусиль, для того щоб розгледіти свого потенційного партнера з різних сторін та у різних життєвих ситуаціях, побачити його життєві цінності, орієнтири та прагнення. Головне у передшлюбному періоді знайти спільність, мати однакові уявлення, очікування та погляди на подружнє життя. Перед вступом у шлюб у кожного партнера формується уявлення про благополучну, щасливу сім'ю. Дослідження показують, що образ щасливого шлюбу у чоловіків здебільшого формується через призму психологічних і сексуальних аспектів, тоді як у жінок він включає побутову, сексуальну та психологічну складові.

Деякі автори виділяють фактори, які впливають на задоволеність життям у родині та її благополучність, до переліку чинників входять:

- 1) стадія життєвого циклу сім'ї;
- 2) подружній стаж;
- 3) схожість цінностей у подружжя;
- 4) стать або гендерні особливості;
- 5) наявність дітей;
- 6) трудова зайнятість;

7) стратегії поведінки, які подружжя використовує при вирішенні проблем і конфліктів;

8) характер професійної діяльності жінки;

9) задоволеність професійною діяльністю.

Такий перелік чинників схожий на той, який запропонували Левіс та Спенієр, але є більш розширеним і детальнішим. За даними досліджень мінімальна задоволеність шлюбом спостерігається у сім'ях з дітьми дитячого віку, максимальна – до народження дітей. Зниження задоволеності спостерігається у перехідні періоди. Так, Ю.Є. Альошина встановила, що задоволеність шлюбом залежить саме від стажу сімейного життя. Крива цієї залежності має U-подібну форму: на початку, протягом перших двох десятиліть існування сім'ї, задоволеність шлюбом поступово знижується, досягаючи мінімального значення у парах зі стажем сімейного життя від 12 до 18 років, а потім зростає, але вже різко. Ціннісна єдність виявляється значущим фактором для задоволеності шлюбом лише за умови тривалого сімейного стажу – більше 25 років.

Досить вагомим чинником сімейного благополуччя являється також і гармонія у сексуальних стосунках. Адже однією із причин розпаду сімей та розлучень, а отже неблагополуччя, є саме незадоволеність, невідповідність або навіть психологічна та сексуальна неосвіченість партнерів, яка заважає знайти оптимальний контакт, уникнути конфлікту, адаптуватися до партнера.

Дослідники стверджують, що існує досить тісний зв'язок між благополуччям та стабільністю шлюбу і сексуальною задоволеністю. Із подружніх пар, які вважають себе щасливими, 95% задоволені сексуальними стосунками. Серед нещасливих лише 22% задоволені сексуально. Р.П. Федоренко та Т.І. Дучимінська провели дослідження і проаналізували вплив психосексуальної привабливості партнерів на задоволеність шлюбом на різних стадіях. Ці дослідження показали, що задоволеність шлюбом залежить від низки факторів психосексуальної привабливості:

- емоційності взаємин партнерів, наявності взаєморозуміння;

- спільності поглядів й інтересів партнерів;
- емоційно-візуальної привабливості;
- сексуальної привабливості, а також таких факторів, як інтенсивність і зміст спілкування;
- функціонально-рольової узгодженості.

Зі збільшенням показників задоволеності шлюбу підвищуються показники психосексуальної привабливості і, аналогічно, низькі показники психосексуальної привабливості є характерними для подружніх пар з низьким рівнем задоволеності шлюбом. Аналіз результатів дослідження задоволеності шлюбом показав її залежність від психосексуальної привабливості партнерів на різних етапах подружнього життя.

Отже, як засвідчують результати проведеного дослідження, психосексуальна привабливість впливає на загальну задоволеність шлюбом. При цьому слід зауважити, що вона має важливе значення й для стабілізації й успішності взаємин між партнерами, виступаючи їхньою емоційною основою. Результати дослідження показали, що чим більший подружній стаж, тим вищими є показники окремих компонентів психосексуальної привабливості, таких, як: товарицькість, впевненість у собі, візуальна привабливість, спільність поглядів. При цьому знижуються сексуальний потяг, психологічне благополуччя, сексуальна задоволеність [50].

### **1.3. Сумісність подружжя як один з вагомих чинників сімейного благополуччя**

*Сумісність подружжя* є одним із ключових чинників стабільного та гармонійного шлюбу. Вона визначає здатність партнерів до ефективної комунікації, взаємо підтримки, розв'язання конфліктів та узгодження цінностей і життєвих пріоритетів. Соціальні психологи стверджують, що *сумісність* – це здатність членів групи погоджувати свої дії й оптимізувати взаємини між подружжям у різних галузях і видах спільної діяльності.

У дослідженнях Г. Кошонько, сумісність розглядається як «соціально-психологічний феномен, результат взаємодії, що має зовнішні і внутрішні прояви, умовами якого є певні поєднання характеристик людей» [23, с.158]. Провівши теоретико-емпіричне дослідження подружньої сумісності, автор розглядає її саме як міжособистісну і пропонує таку модель, яка складається з 5 різновидів:

- 1) психофізична сумісність (взаємодія вікових, статевих, конституціональних, сенсорних, метаболічних особливостей);
- 2) психофізіологічна сумісність (взаємодія базових потреб, темпераментів, емоцій і сенсомоторних процесів);
- 3) психологічна сумісність (взаємодія особливостей характерів, мотивів, рис особистості);
- 4) соціально-психологічна сумісність (взаємодія соціальних установок, соціальних потреб, функціонально-рольової поведінки);
- 5) духовна сумісність (взаємодія цінностей, інтересів, переконань, смислів, ідеалів, світоглядів) [23].

Група вчених, таких як О. Винославська [44], Н. Волянчук [44], Г. Ложкін [44] та ін., досліджуючи тему сумісності, підкреслюють, що у соціальній психології міжособистісну сумісність розглядають, як сукупність психологічних особливостей партнерів, які сприяють позитивному спілкуванню та взаємній діяльності. Дослідники виокремлюють структурну та функціонально-рольову сумісність. Структурна сумісність проявляється в поєднанні темпераментів, характерів та індивідуально-особистісних якостей партнерів. Функціонально-рольова сумісність характеризується поєднанням уявлень та очікувань партнерів про міжособистісні ролі. Якщо рольові уявлення та очікування у партнерів збігаються, то вони мають високі шанси на побудову гармонійних та щасливих стосунків [44, с. 171-172].

Аналізуючи наукову літературу, група українських вчених, таких як Т. Дучимінська, Л. Магдисюк, М. Мушкевич, Р. Федоренко прийшли до висновку, що не існує єдиного підходу щодо визначення поняття

«психологічна сумісність». Автори пояснюють сумісність або несумісність, як подібність або відмінність характерів, поглядів, звичок, які є взаємодоповнюючими. З іншої сторони під сумісністю розуміють процес взаємного узгодження. Однак, дослідниці також зазначають, що неузгодженість уявлень індивіда про певні типові ситуації провокує проблеми у сімейній взаємодії, та навпаки, узгодженість таких уявлень свідчить про подружню сумісність. Під уявленнями мають на увазі те, як кожен член сім'ї розуміє різні сторони подружнього життя: які функції виконувати в сім'ї, як розподіляти ролі, яким нормам поведінки надавати перевагу, які санкції використовувати при порушенні домовленості. Усі ці уявлення формуються протягом життя індивіда та їх організуючим моментом виступає сукупність сценаріїв повсякденного життя сім'ї [28, с. 27].

За поясненнями Є. Потапчука: «міжособистісна сумісність – це поєднання характерів, темпераменту, сексуальних установок та вподобань, інтересів, ціннісних орієнтацій, мотивів та потреб. Чим більше збігів, тим вищий рівень міжособистісної сумісності партнерів і тим більш гармонійними стосунки будуть упари. Особлива увага акцентується на тому, що міжособистісні стосунки будуть гармонійними тоді, коли партнери зможуть задовольнити потреби та очікування один одного» [34, с. 8].

Отже, проблема сумісності подружжя є багатогранною. Різноманіття підходів та дослідження поняття психологічної сумісності подружжя вимагає аналізу всієї сукупності багатоаспектних взаємозв'язків між чоловіком і дружиною. Очевидно, що критерії сумісності подружжя залежать від того, у контексті якої саме взаємодії у парі вивчається це питання.

## **Висновки до розділу 1**

Аналітичний огляд теоретичних аспектів сімейного благополуччя показав, що у різні часи багатьма вченими вивчалася тема побудови гармонійних стосунків у сім'ї. Узагальнення результатів дослідження

свідчить, що на психологічне благополуччя впливає соціальна, сексуальна, побутова, психологічна, духовна та інтелектуальна сумісності. Усі ці фактори дозволяють подружжю відчувати гармонію як з собою, так і з партнером. Саме вдале поєднання різних компонентів є основою для побудови гармонійних та міцних стосунків у сім'ї та сімейного благополуччя.

Очевидно, що не існує ідеальної моделі подружньої пари, де досконало поєднуються усі елементи. Соціальна зрілість подружжя, підготовленість до активної участі в житті та розвитку родини, здатність матеріально забезпечити свою сім'ю, почуття обов'язку та відповідальності, самовладання та гнучкість – усе це є запорукою благополучних гармонійних стосунків. У шлюбі, який вважається благополучним, подружжя найчастіше володіють такими рисами особистості, як витриманість, працьовитість, дбайливість, самовідданість і гнучкість поведінки. Кожне подружжя є унікальним і являє собою неповторне поєднання темпераментів, характерів, установок, ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, поглядів, оцінок, думок, уявлень про функції сім'ї, рольових очікувань, домагань при реалізації сімейних функцій тощо. Але, маючи уявлення про кожен критерій сумісності, проаналізувавши стан справ на кожному рівні, можна знайти причину непорозумінь у подружжі й усунути їх частково чи повністю.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ

#### **2.1. Методичне забезпечення дослідження сімейного благополуччя**

Найбільш поширеними емпіричними методами є такі: спостереження; експеримент; опитування; тести; аналіз; вивчення продуктів діяльності; експертна оцінка.

Виходячи з обраної тематики, найбільш доцільними методами було обрано бесіду, опитування та тести.

Бесіда – метод отримання інформації про індивідуально-психологічні особливості в процесі безпосередньої усної комунікації за спеціальною програмою. Під час особистого спілкування у дослідника є можливість вести спостереження за співбесідником. При необхідності це дозволяє змінювати напрям розмови на підставі спостережуваних жестів, міміки, інтонації співбесідника, робити висновки щодо його особистого ставлення до фактів, про які він повідомляє. При роботі із подружжям метод бесіди допоможе дізнатися на якій стадії знаходиться пара, уклад і спосіб життя сім'ї, стиль спілкування між собою, структуру відносин і т.д. Бесіда може проводитися як окремо з чоловіком, окремо з дружиною, так і з подружжям разом. Консультування пари часто є більш ефективним. Якщо обидва партнери серйозно налаштовані на зміни у своїх стосунках і готові реалізувати все, що обговорюється під час сеансів, зміни відбуваються значно швидше. Крім того, такі зміни можуть бути більш суттєвими та стабільними, ніж у випадку роботи лише з одним з партнерів – чоловіком або жінкою.

Наступний метод, схожий до бесіди – це опитування. Метою цього методу є отримання інформації про об'єктивні та/або суб'єктивні факти (наприклад, думки, настрої тощо) на основі свідчень респондентів. Він передбачає, що учасникам пропонують серію запитань, на які вони

відповідають, надаючи досліднику певну інформацію про себе. Існує два типи опитування:

- Інтерв'ю – це вербальна взаємодія, або, іншими словами, опитування «обличчям до обличчя», в якому одна людина (інтерв'юер) прагне отримати ту чи іншу інформацію від іншої людини (респондента) або групи осіб. Групове інтерв'ю зазвичай використовується як спосіб збору інформації про думки, настрої, установки групи в цілому і може служити джерелом гіпотез.

- Анкетування – заочне опитування з використанням анкети (опитувальник, складений певним чином відповідно до цілей дослідження) для самостійного заповнення, навіть онлайн.

При складанні опитувальників варто враховувати, що є різні типи запитань:

прямі або непрямі/опосередковані;

відкриті, закриті та напівзакриті (закриті (так – ні – не знаю), закриті з варіантами відповідей, з оціночною шкалою);

запитання-меню (один і більше варіантів відповіді) або альтернативні (лише один варіант відповіді).

Метод опитування дає змогу психологу визначити соціально-економічні та демографічні характеристики подружньої пари, зокрема житлові умови, сімейний бюджет, тривалість шлюбу, вік подружжя та їхню різницю у віці, рівень освіти, сферу діяльності, а також кількість і вік дітей.

Досвід проведення соціально-психологічних досліджень свідчить, що опитування може мати позитивний ефект за умови порівняння отриманих даних із результатами аналізу та матеріалами спостереження. Важливо уникати надмірної залежності від цього методу, використовуючи його там, де він є доцільним, і доповнювати іншими методами збору первинної інформації [44].

Серед методів психології особливе значення має тестування. На відміну від інших методів, воно спрямоване не на вивчення нових психічних явищ, а

на вимірювання вже відомих психологічних характеристик випробуваних за допомогою стандартизованих завдань.

Процедура тестування складається з кількох етапів. Спочатку дослідник обирає відповідні тести. Далі проводиться тестування як окремої особи, так і групи учасників. Завершальним етапом є інтерпретація отриманих результатів і формулювання висновків.

Мотивацією для проведення даного дослідження був власний інтерес та рід діяльності, а саме консультації сімей та жінок, які опиняються у кризових ситуаціях. Дослідження проводилося серед сімейних пар середнього віку від 20 до 50 років, з різним шлюбним стажем. Тестування проводилося в онлайн форматі та в письмовому варіанті.

Психологічне благополуччя в родині є основою для комфортного життя, задоволення та здатності долати певні труднощі, з якими людина стикається протягом свого життя. Необхідними потребами кожної людини являються прийняття, співчуття, розуміння, підтримка, розділення радості або переживання. І якщо людина отримує все це саме в сім'ї – її справді можна назвати щасливою та благополучною. Існує безліч різноманітних методик, які дозволяють проаналізувати різні чинники, що впливають на сімейне благополуччя та гармонію сімейних стосунків. Усі ці методи звісно ж базуються на теоретичних засадах і включають в себе методи діагностики психологічної сумісності подружжя, розподіл ролевих відмінностей в сім'ї, рівень задоволеності сімейними стосунками та інше.

Для проведення дослідження чинників, які впливають на благополуччя сім'ї, серед різних методик та тестів було обрано саме такі методики:

1. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова).
2. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.М. Волкова)

**Тест-опитувальник задоволеності шлюбом** (В.В. Столін, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова) призначений для експрес-діагностики ступеня

задоволеності-незадоволеності, а також узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари. В опитувальнику міститься 24 твердження (Додаток А), що відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки і т.д. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Випробуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти» і т.п. Опитувальник застосовують індивідуально в консультативній практиці і в процесі дослідження тієї чи іншої соціальної групи.

Аналіз результатів дозволяє визначити рівні задоволеності шлюбом. Високий рівень свідчить про гармонійні відносини, довіру, підтримку та емоційну близькість між партнерами, коли у сім'ї спостерігається взаєморозуміння, здатність до компромісів, спільні цінності та цілі. Середній рівень задоволеності вказує на певні труднощі та конфлікти, але при цьому відносини залишаються стабільними; можливі періодичні суперечки або незначні емоційні проблеми, які не руйнують шлюб, але потребують роботи над взаємовідносинами. Низький рівень задоволеності може свідчити про кризові моменти у стосунках, відсутність емоційної близькості, часті конфлікти або навіть відчуження між партнерами, тому в таких випадках важливо проаналізувати причини незадоволеності та шукати шляхи для їх подолання. Таким чином, тест-опитувальник є ефективним інструментом для оцінки рівня задоволеності шлюбом, допомагає партнерам зрозуміти свої емоції, визначити сильні та слабкі сторони стосунків, а також може бути корисним для саморефлексії, сімейного консультування чи психологічної корекції взаємовідносин. Якщо рівень задоволеності низький, варто звернути увагу на причини проблем і шукати шляхи для їх вирішення.

*Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі»* розроблена для індивідуального консультування подружжя ще в 1979 році. Автором даної методики є А.М. Волкова, яка зауважує, що важливим для роботи із

подружжям є саме побудова моделі сім'ї та шлюбу. Ця методика спрямована на вивчення уявлень чоловіка та жінки щодо основних сімейних цінностей і функцій родини. Автор визначив 7 основних показників, які складають шкалу сімейних цінностей (ШСЦ): значення сексуальних стосунків у сімейному житті, особистої спільності чоловіка й дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з партнерів, господарсько-побутової функції, моральної й емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера. Також визначена шкала рольових очікувань і домагань (ШРОД), яка дозволяє уточнити уявлення партнерів про бажаний розподіл ролей у процесі реалізації сімейних функцій. Результати дослідження за цією методикою свідчать про ієрархію сімейних цінностей чоловіка і жінки, що дає змогу зробити висновок про їх соціально-психологічну сумісність. Вивчення рольових установок як одного з аспектів подружніх стосунків є частиною комплексного дослідження подружньої сумісності. Вихідною є ідея про залежність характеру сімейних стосунків від ступеня узгодженості сімейних цінностей між чоловіком і дружиною. А.М.Волкова визначає сімейні цінності як аспекти сімейного життя, що відображають основні функції сучасної сім'ї: виховання дітей, організація побутового споживання, інтимні стосунки, емоційна підтримка, організація дозвілля, партнерські стосунки та естетичні цінності. Передбачається, що у благополучній сім'ї ієрархія сімейних цінностей повинна бути схожою у обох партнерів [30].

Інтерпретація шкали сімейних цінностей.

I шкала – показує яке значення для партнерів мають сексуальні стосунки у шлюбі. Високі оцінки (7-9 балів) свідчать про те, що людина вважає сексуальну гармонію ключовою складовою подружнього щастя, а її ставлення до партнера залежить від його якостей як сексуального партнера. Низькі оцінки (менше 3 балів) вказують на незначну роль сексуальних відносин у шлюбі.

II шкала – характеризує ступінь особистісної ідентифікації з партнером. Високі оцінки (7-9 балів) свідчать про прагнення до спільності цінностей,

інтересів і дозвілля. Низькі оцінки (менше 3 балів) вказують на орієнтацію на особисту автономію.

III шкала – III шкала – визначає ставлення до виконання господарсько-побутових функцій сім'ї. Підшкала «Рольові очікування» відображає рівень очікування активної участі партнера у веденні домашнього господарства та вирішенні побутових питань. Чим вищі оцінки за цією підшкалою, тим більше вимог висуває чоловік (дружина) до участі іншого партнера в організації побуту і більше значення мають господарсько-побутові вміння і навички партнера. Підшкала «Рольові домагання» показує власну готовність до виконання побутових обов'язків.

Загальна оцінка цієї шкали є оцінкою чоловіком (дружиною) значущості побутової організації сім'ї. Середня оцінка за фактором з урахуванням очікувань і домагання:  $M = (X_o + X_n)/2$ . Чим вище  $M$ , тим більше значення надається функції.

IV шкала – визначає ставлення до батьківських обов'язків. Підшкала «Рольові очікування» показує очікування активної батьківської позиції партнера. Підшкала «Рольові домагання» відображає особисте ставлення до виховання дітей. Чим вища загальна оцінка, тим важливішою є роль батька/матері в сімейному житті.

V шкала – вимірює значущість соціальної та професійної активності для стабільності сімейних відносин. Підшкала «Рольові очікування» показує, наскільки важливо, щоб партнер мав професійні та соціальні інтереси. Підшкала «Рольові домагання» демонструє власні прагнення до професійної самореалізації. Загальна оцінка шкали відображає значущість позасімейних інтересів у житті людини, що становлять основні цінності у процесі міжособистісної взаємодії подружжя.

VI шкала – визначає роль шлюбу як джерела емоційної підтримки. Підшкала «Рольові очікування» відображає очікування щодо емоційної підтримки від партнера. Підшкала «Рольові домагання» показує готовність людини виконувати функцію емоційного лідера у сім'ї. Загальна оцінка шкали

є показником значущості для подружжя взаємної моральної та емоційної підтримки, орієнтації на шлюб як середовище, що сприяє психологічному розрядженню і стабілізації. Чим вищий показник, тим більше значення надається взаємній моральній підтримці та позитивному емоційному клімату, тим більше партнер схильний розглядати сім'ю як сферу емоційної розрядки й релаксації.

VII шкала – характеризує ставлення до зовнішнього вигляду партнера та власної привабливості, його відповідність стандартам, моді. Підшкала «Рольові очікування» вказує на бажання бачити привабливого партнера. Підшкала «Рольові домагання» відображає прагнення людини виглядати доглянуто та модно. Загальна оцінка шкали демонструє орієнтацію на зовнішній вигляд дружини (чоловіка). Середня оцінка – орієнтація на зовнішнє благополуччя, соціальну думку.

Обробка й аналіз результатів передбачає три етапи:

Аналіз особистих показників шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і рольових домагань чоловіка та дружини здійснюється шляхом підрахунку балів у протоколі консультативного дослідження. В результаті консультант отримує такі дані:

- уявлення подружжя про ієрархію сімейних цінностей. Чим вищий бал за шкалою сімейних цінностей, тим більш важливою є відповідна сфера сімейного життя для чоловіка або дружини;

- орієнтацію подружжя на рольову поведінку шлюбного партнера («Рольові очікування»), прагнення особисто виконувати певні сімейні функції («Рольові домагання»).

Для порівняльного аналізу уявлень про сімейні цінності та рольові установки чоловіка і дружини складають таблицю, за допомогою якої визначають ступінь узгодженості сімейних цінностей подружжя (табл. 4, Дод.Б).

Узгодженість визначається за різницею балів між показниками шкали сімейних цінностей чоловіка і дружини. Мала різниця (до 3 балів) – подружжя

має спільні погляди на важливі аспекти сімейного життя, що сприяє гармонійним стосункам. Значна різниця (понад 7 балів) – вказує на високий рівень конфліктності у взаєминах.

Для визначення ступеня рольової адекватності подружньої пари у п'яти сферах міжособистісної взаємодії в сім'ї складають таблицю, у якій рольова адекватність чоловіка дорівнюватиме різниці балів оцінок рольових домагань дружини і рольових очікувань чоловіка, а рольова адекватність дружини дорівнюватиме різниці балів оцінок рольових домагань чоловіка і рольових очікувань дружини (табл. 5, Додаток Б). Чим меншою є різниця, тим вищий рівень рольової адекватності чоловіка або дружини. Це означає, що очікування одного партнера щодо виконання сімейних обов'язків узгоджуються з готовністю іншого партнера брати на себе ці функції, що сприяє гармонійним стосункам у сім'ї [30].

Текст для тестування та таблиці інтерпретації знаходяться у Додатку Б.

## **2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників сімейного благополуччя було проведено улітку та восени 2025 року. Для визначення особливостей задоволеності шлюбними стосунками, було вибрано 25 подружніх пар (50 осіб) віком від 25 до 50 років, з різним сімейним стажем, але не менше 5 років. Критеріями вибору сімейних пар були наступні показники: усі респонденти офіційно перебувають у шлюбі, вважаються повними, благополучними, із середнім рівнем достатку, проживають у м. Бердичів або в Бердичівському районі, вік респондентів до 45 років, наявність дітей. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціальні і психологічні чинники, що впливають на сімейне благополуччя. На початку нашого дослідження було висунуто гіпотезу про те, що узгодженість рольових очікувань між партнерами підвищує рівень стабільності та благополуччя в сім'ї. Наявність емоційної підтримки та

взаємоповаги між партнерами є чинниками високої задоволеності шлюбом і сімейного благополуччя.

Основними завданнями емпіричної частини дослідження є:

- розробка комплексу методів і процедур, спрямованих на вивчення показників сімейних стосунків, а також підбір надійного психодіагностичного інструментарію;
- проведення емпіричного дослідження серед вибраних подружніх пар;
- дослідити особливості задоволеності стосунками в подружніх парах, виявлення чинників, що впливають на рівень благополуччя в родині.

Зазначені завдання зумовили структуру емпіричної частини роботи, яка включає такі етапи: підготовчий та діагностично-аналітичний.

На підготовчому етапі було сформовано систему методів і процедур збору емпіричних даних, яка охоплювала бесіди, опитування та анкетування. Зміст цього етапу полягав у ґрунтовному аналізі наявних психодіагностичних методик та доборі тих, що найбільш придатні для дослідження рівня задоволеності шлюбними стосунками. Як уже зазначалося вище, незадоволеність шлюбом виступає чинником виникнення низки соціально-психологічних проблем у сім'ї, які умовно можна поділити на три групи: дошлюбні (часто зумовлюють подальші труднощі подружнього життя), подружні (що виникають у взаємодії між чоловіком і дружиною) та проблеми батьківсько-дитячих взаємин.

Одним із провідних напрямів діяльності сімейного психолога і психотерапевта є діагностика, оскільки саме вона забезпечує отримання комплексних даних, необхідних для кваліфікованого аналізу подружніх стосунків. Завдяки цьому стає можливим виявлення особливостей міжособистісної взаємодії та спілкування подружжя, індивідуально-психологічних характеристик кожного з партнерів, а також ступеня їхньої ціннісно-світоглядної узгодженості, спільності інтересів, стилю дозвілля. Крім

того, використання діагностичних опитувальників дає змогу окреслити морально-психологічні основи функціонування сімейних відносин.

Для дослідження психологічного благополуччя сім'ї було підібрано декілька методик, а саме: попередні бесіди та анкетування, тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова) та «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова). Зібрані дані будуть узагальнені, проаналізовані та зроблені висновки, включно з власним баченням проблеми.

Для першого етапу дослідження респондентам було запропоновано пройти анкетування, в якому було представлено декілька блоків: загальна інформація про респондентів, оцінка психоемоційного клімату в родині, фінансове забезпечення та задоволеність життям. Таке анкетування допомогло зробити вибірку респондентів, а також побачити як вони оцінюють власне сімейне життя та що, на їхню думку, впливає на сімейне благополуччя. Опитувані давали відповідь на запитання на скільки вони задоволені власним сімейним життям, а також які чинники, на їхню думку, сприяють сімейному благополуччю. Серед відповідей було декілька варіантів, які можна було обрати, або не зважати на такий варіант, як на чинник, що сприяє зміцненню стосунків подружжя та сімейного благополуччя.

Для більш точної діагностики була обрана методика «Задоволеності шлюбом», яка призначена для експрес-діагностики рівня задоволеності чи незадоволеності шлюбними стосунками кожного з партнерів, а також для виявлення ступеня їхньої узгодженості чи розбіжностей у сприйнятті подружніх взаємин. Авторами методики є В. Столін, Т. Романова та Г. Бутенко. Концептуальною основою опитувальника є уявлення про задоволеність шлюбом як про відносно стійкий емоційний стан, що включає почуття, узагальнені емоційні переживання та раціональну оцінку успішності шлюбу за різними параметрами. Цей стан може виявлятися як у безпосередніх емоційних реакціях у різних життєвих ситуаціях, так і у формах когнітивної переробки – думках, оцінках, порівняннях.

Наступна методика, яка була обрана для дослідження – це методика «Рольові очікування та домагання в шлюбі» (А.М. Волкова). Актуальність використання даної методики у дослідженні зумовлена тим, що рівень задоволеності подружніми стосунками та сімейного благополуччя загалом безпосередньо визначається ступенем узгодженості поглядів партнерів на сімейні цінності, спосіб організації подружнього життя та розподіл обов'язків у різних його сферах. Від відповідності рольових очікувань і домагань чоловіка та дружини залежить злагодженість їхньої рольової поведінки, тоді як готовність кожного з партнерів до виконання сімейних ролей визначає ефективність і гармонійність рольової взаємодії у шлюбі. Методика широко використовується у сімейному консультуванні та дослідженнях, бо дозволяє виявити уявлення подружжя про рольову структуру сім'ї. Спрямована на вивчення очікувань (які ролі людина вважає необхідними для подружжя) та домагань (яку роль вона хоче виконувати особисто) у шлюбі.

Досліджуються різні сімейні ролі:

- інтимно-сексуальна, яка відображає ставлення до партнера як до сексуального партнера та оцінює важливість цієї сфери у сімейних стосунках;
- особистісна ідентифікація із шлюбним партнером – це шкала, яка відображає спільність інтересів, потреб, ціннісних орієнтації, способів проведення дозвілля, чи їм цікаво бути разом та чи складають вони єдине ціле;
- господарсько-побутова шкала вимірює установку чоловіка й жінки на реалізацію господарсько-побутової функції родини, ведення господарства, вирішення різних побутових питань якісне проведення часу разом, а всі практично діляться на навпіл між партнерами.;
- батьківсько-виховна шкала дозволяє оцінювати ставлення чоловіка й дружини до своїх батьківських обов'язків, чи партнери мають однакові погляди на виховання дітей та батьківство;
- соціально-активна,
- емоційно-психотерапевтична,
- зовнішня привабливість.

Досліджуваним (чоловіку та дружині окремо) було запропоновано перелік сімейних ролей. Вони мали оцінити: на скільки важливою є кожна роль у шлюбі (очікування) та на скільки вони хотіли б самі виконувати цю роль (домагання). Далі підраховується ступінь збігу між очікуваннями та домаганнями та аналізується гармонійність ролей (коли очікування й домагання збігаються) або їх конфліктність (розбіжності у баченні ролей).

Методика «Рольові очікування та домагання в шлюбі» (А.М. Волкова) представлена у вигляді опитувальника, який містить два варіанти тесту: для чоловіків і для жінок по тридцять шість тверджень. Для отримання об'єктивної інформації у результаті проведення цієї методики необхідною була участь обох членів подружжя.

### 2.3. Аналіз емпіричних даних

На початковому етапі емпіричного дослідження усім респондентам було запропоновано анкетування. На запитання «Наскільки ви задоволені життям у вашій родині?» потрібно було дати оцінку від 1 до 5, де 1 – зовсім незадоволений, а 5 – дуже задоволений. Подані відповіді зібрані у таблиці 2.1, за допомогою якої можна зробити попередній висновок, що сім'ї в основному задоволені власним шлюбом.

Таблиця 2.1

#### Результати опитування задоволеності життям у родині

Жінки (25 осіб)	Оцінка	Кількість	Відсоток
	1	0	0%
	2	2	8%
	3	7	28%
	4	10	40%
	5	6	24%
Чоловіки (25 осіб)	Оцінка	Кількість	Відсоток
	1	0	0%
	2	1	4%
	3	9	36%
	4	9	36%
	5	6	24%

Наступне запитання, яке теж було досить показовим, було таким: «Які чинники сприяють вашому сімейному благополуччю? (оберіть усі, що підходять)». Було надано такі варіанти відповідей: Любов та підтримка; Економічна стабільність; Час, проведений разом; Спільні цінності та цілі; Фізичний контакт та сексуальна близькість. Результати зображено на Рис.2.1.

Отже, вже з даного анкетування можна зробити попередній висновок, що саме вдале поєднання різних компонентів є основою для побудови гармонійних та міцних стосунків у сім'ї та сімейного благополуччя. Також варто зауважити, що фізичний контакт та сексуальна близькість є однаково важливою складовою як для жінок, так і для чоловіків. Усі респонденти обрали цей чинник, як складову сімейного благополуччя. А от така складова, як економічна стабільність є важливою лише для 78,6% опитаних.

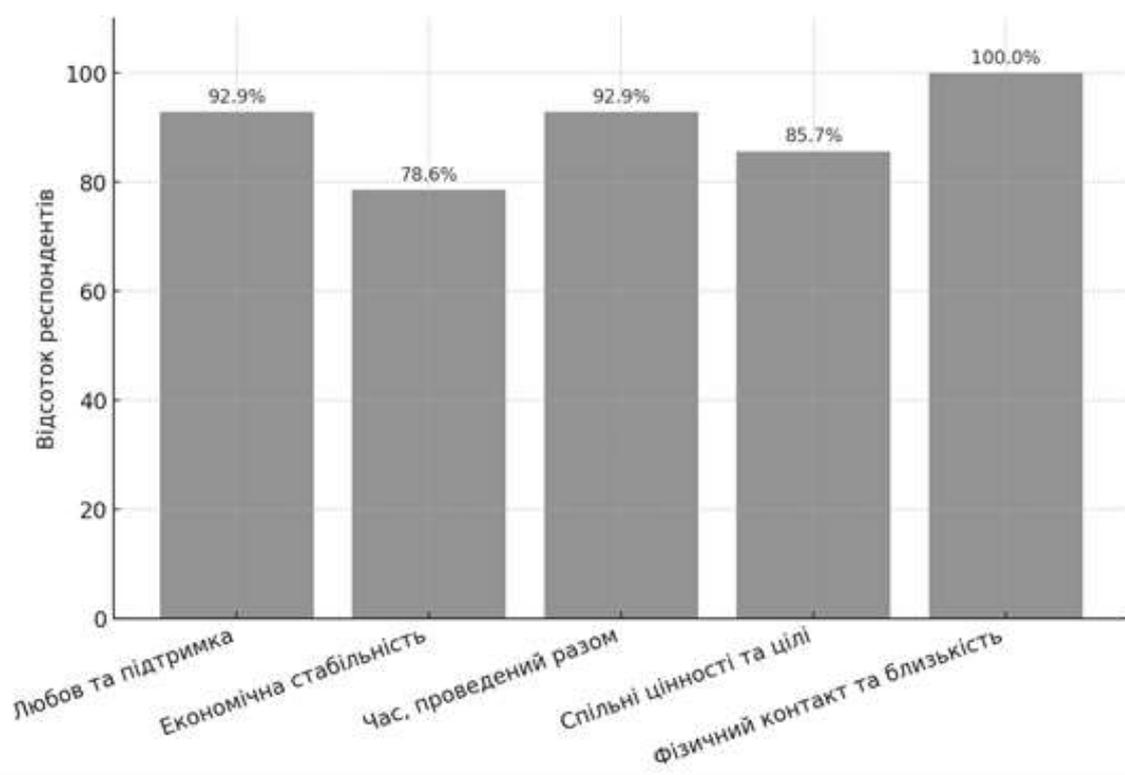


Рис.2.1. Відповіді на запитання про чинники, які сприяють сімейному благополуччю

Результати тесту-опитувальника задоволеності шлюбом теж показали, що більшість пар мають високі бали (40 і вище), інші мають середні показники

(40-34 бали). Це означає, що здебільшого подружні пари мають високий рівень задоволеності шлюбом, тобто їх відносини гармонійні. Різниця у балах між парами (34-47) показує, що у деяких пар можуть бути дрібні проблемні сфери, які варто відстежувати. Результати наведені в Таблиці 3 отримані та порівняні за допомогою методу описової статистики. Тут було порівняно відповіді чоловіків та жінок окремо та результати опитування та тесту задоволеності шлюбом. За результатами видно, що тест-опитувальник підтвердив відповіді респондентів, які вони давали при анкетуванні. Таким чином у опитуваних досить високим є і рівень задоволеності сімейним життям і рівень задоволеності шлюбом. Середній бал серед чоловіків складає 38,4, а серед жінок 39,9 бали. Отже загалом жінки більш задоволені шлюбом, ніж чоловіки.

Таблиця 2.2

### Порівняльний аналіз результатів тесту-опитувальника задоволеності шлюбом

	Описові статистики		
	gender	life_satisfacyion	marital_satisfaction
N	F	25	25
	M	25	25
Середнє значення	F	3.92	39.9
	M	3.96	38.4
Медіана	F	4	41
	M	4	38
Стандартне відхилення	F	0.909	6.71
	M	0.889	5.56
Мінімум	F	2	21
	M	2	24
Максимум	F	5	48
	M	5	47

Але якщо оцінювати кожну пару окремо, то не можна назвати це тенденцією. Бо видно, що в деяких сім'ях більше задоволення проявив чоловік, тоді як в інших – жінка. Це ще раз дає змогу переконатися, що немає загальних чинників благополуччя для усіх, бо кожна сім'я індивідуальна. Цікаво і варто зазначити, що серед опитуваних були пари, чоловіки яких на момент проходження тестування служили в ЗСУ і часто відсутні вдома. Саме такі пари показали нижчі результати задоволеності шлюбом, ніж ті, чоловіки яких на момент опитування не служили, а значить сім'я перебуває разом. Можливо саме це і являється причиною таких результатів. Адже на даному етапі подружню пару не влаштовує ситуація довготривалої розлуки.

Найнижчі результати задоволеності показали пари, які взагалі вже декілька років проживають окремо, так як чоловік або дружина перебувають тривалий час закордоном. Немає близькості, немає емоційного та фізичного зв'язку, що негативно впливає на загальний стан благополуччя та задоволення в таких родинах. Для отримання об'єктивної та достовірної інформації було обрано методика «Рольові очікування та домагання в шлюбі». За результатами цього методологічного дослідження аналіз було проведено у три етапи.

1. Аналіз особистих показників шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і рольових домагань подружжя.

2. Порівняльний аналіз очікувань кожного з подружньої пари, щодо сімейних цінностей та розподілу рольових обов'язків.

3. Узгодженість сімейних цінностей, яку було виявлено за допомогою різниці балів, які були набрані чоловіком та дружиною за показниками шкали сімейних цінностей. Узгодженість очікувань подружньої пари стосовно найважливіших сфер сімейного життя прямо пропорційна різниці отриманих чоловіком та дружиною балів за результатами тестів. Критичним показником конфліктності в конкретній парі є різниця в більш ніж 3 бали.

Результати, отримані за методикою, наведено у Таблиці 3., де позначення ШСЦч – шкала сімейних цінностей чоловіка, ШСЦд – шкала

сімейних цінностей дружини, УСЦ – узгодженість сімейних цінностей подружжя.

Таблиця 2.3.

### Результати опитувальника РОД

№ пари	Сімейна цінність	Інтимно-сексуальна	Особистісна ідентифікація	Господарсько-побутова	Батьківсько-виховна	Соціальна активність	Емоційно-психотерапевтична	Зовнішня привабливість
1	ШСЦч	3	8	4	8	5	7	6
	ШСЦд	4	9	6	6	4	9	7
	УСЦ	1	1	2	2	1	2	1
2	ШСЦч	6	9	4	4	5	8	6
	ШСЦд	5	8	7	6	7	7	5
	УСЦ	1	1	3	2	2	1	1
3	ШСЦч	3	9	2	6	6	7	6
	ШСЦд	5	7	6	7	6	7	6
	УСЦ	2	2	4	1	0	0	0
4	ШСЦч	4	7	6	6	6	8	7
	ШСЦд	4	8	8	7	6	8	8
	УСЦ	0	1	2	1	0	0	1
5	ШСЦч	4	8	2	4	7	6	7
	ШСЦд	4	8	7	6	6	9	6
	УСЦ	0	0	5	2	1	3	1
6	ШСЦч	7	7	4	7	5	9	8
	ШСЦд	6	8	6	8	6	8	9
	УСЦ	1	1	2	1	1	1	1
7	ШСЦч	6	7	5	6	6	4	4
	ШСЦд	6	4	7	7	5	5	5
	УСЦ	0	3	2	1	1	1	1
8	ШСЦч	6	8	5	7	4	3	8
	ШСЦд	5	9	8	7	6	5	7
	УСЦ	1	1	3	0	2	2	1
9	ШСЦч	6	6	3	6	7	4	7
	ШСЦд	5	8	5	7	5	5	7
	УСЦ	1	2	2	1	2	1	0
10	ШСЦч	8	8	4	4	7	3	7
	ШСЦд	1	7	7	8	4	6	8

	УСЦ	7	1	3	4	3	3	1
11	ШСЦч	7	8	5	6	6	7	7
	ШСЦд	6	9	6	7	5	8	6
	УСЦ	1	1	1	1	1	1	1
12	ШСЦч	5	7	4	6	6	5	6
	ШСЦд	6	8	7	7	6	6	7
	УСЦ	1	1	3	1	0	1	1
13	ШСЦч	4	8	3	5	7	6	5
	ШСЦд	4	9	6	6	7	7	6
	УСЦ	0	1	3	1	0	1	1
14	ШСЦч	6	7	4	7	6	6	7
	ШСЦд	7	8	7	8	5	7	7
	УСЦ	1	1	3	1	1	1	0
15	ШСЦч	3	9	2	6	5	5	6
	ШСЦд	5	7	5	7	6	6	7
	УСЦ	2	2	3	1	1	1	1
16	ШСЦч	7	6	5	6	7	8	8
	ШСЦд	6	7	7	7	6	8	9
	УСЦ	1	1	2	1	1	0	1
17	ШСЦч	6	8	4	5	5	6	7
	ШСЦд	5	9	6	6	5	7	6
	УСЦ	1	1	2	1	0	1	1
18	ШСЦч	5	7	3	5	6	4	6
	ШСЦд	4	8	6	6	6	5	7
	УСЦ	1	1	3	1	0	1	1
19	ШСЦч	6	8	5	7	7	6	8
	ШСЦд	6	9	7	8	6	7	7
	УСЦ	0	1	2	1	1	1	1
20	ШСЦч	4	7	3	5	6	6	5
	ШСЦд	6	8	6	7	6	5	6
	УСЦ	2	1	3	2	0	1	1
21	ШСЦч	7	9	4	7	5	7	7
	ШСЦд	6	8	7	8	6	8	8
	УСЦ	1	1	3	1	1	1	1
22	ШСЦч	5	6	4	6	6	7	6
	ШСЦд	5	7	6	7	7	8	7
	УСЦ	0	1	2	1	1	1	1
23	ШСЦч	6	8	5	6	6	6	7
	ШСЦд	7	7	7	7	6	7	8
	УСЦ	1	1	2	1	0	1	1

24	ШСЦч	4	7	4	5	7	5	5
	ШСЦд	5	8	7	6	6	6	7
	УСЦ	1	1	3	1	1	1	2
25	ШСЦч	6	7	3	7	6	6	8
	ШСЦд	5	8	6	7	5	7	7
	УСЦ	1	1	3	0	1	1	1
<b>Середня УСЦ</b>		<b>1.12</b>	<b>1.16</b>	<b>2.64</b>	<b>1.20</b>	<b>0.88</b>	<b>1.12</b>	<b>0.92</b>

Отримані дані свідчать, що в сучасних сім'ях уявлення чоловіка та дружини щодо ієрархії сімейних цінностей здебільшого збігаються. Різниця в поглядах є зовсім не великою, майже для усіх пар є однаково значимі сфери життєдіяльності родини, рольові очікування та домагання співпадають. Ступінь конфліктності у більшості пар є дуже низький, оскільки різниця узгодженості сімейних цінностей коливається від 0.5 до 2, що є несуттєвим, але різниця більше 3 балів, як у пари №10, може свідчити про високий рівень конфліктності. Саме ця пара показала низький результат і в попередньому опитуванні. Усе це може свідчити про проблемні стосунки в сім'ї, або про відсутність стосунків, як таких.

Отже, при проведенні дослідження виявлено, що середнє значення балів коливається у межах до 3 балів, що свідчить про низький рівень конфліктності. Встановлено, що рольові очікування у партнерів з приводу один одного здебільшого співпадають. Найбільшу узгодженість сімейні пари з даної вибірки продемонстрували у сферах соціальної активності та зовнішньої привабливості. Партнери, які взяли участь в опитуванні, переважно поділяють очікування щодо спільного дозвілля, участі в соціумі та поглядів на зовнішній вигляд та самопрезентацію. Ці сфери найменш проблемні з точки зору конфліктів цінностей. Дані сфери можна розглядати як ресурси, що підтримують стабільність стосунків та можуть бути базою для подолання інших труднощів.

Помірна узгодженість спостерігається у таких сферах: інтимно-сексуальна, емоційно-психотерапевтична, особистісна ідентифікація та батьківсько-виховна. Тут є загалом взаєморозуміння, але достатня кількість

пар має невеликі або помірні розбіжності, тобто потенційні «точки росту» у терапії. Шкала особистісної ідентифікації із партнером відображає, що очікування у партнерів спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтації, способів проведення дозвілля практично схожі, а це ознака того, що їм цікаво бути разом, вони складають єдине ціле. Надаючи характеристику інтимно-сексуальній шкалі, можна сказати, що практично всі шлюбні партнери вважають сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, ставлення до партнера істотно залежить від оцінки її (його) як сексуального партнера. Батьківсько-виховна шкала дозволяє оцінювати ставлення чоловіка й дружини до своїх батьківських обов'язків, партнери мають однакові погляди на виховання дітей, батьківство є основною цінністю життя родини. Хоча значення в цих напрямках залишаються достатньо низькими (що вказує на узгодженість), спостерігається варіативність між парами. Це може свідчити про різний рівень потреб, способів самовираження та моделей виховання, що потребує тонкої роботи під час консультативного супроводу.

Найбільшої уваги потребує господарсько-побутова сфера. Середнє значення 2.64 — значно перевищує інші показники, тобто більшість пар мають помітні розбіжності в уявленнях про побут, розподіл обов'язків, порядок/планування тощо. Це реально часта причина щоденних напружень і конфліктів у парі. Господарсько-побутова шкала вимірює установку чоловіка й жінки на реалізацію господарсько-побутової функції родини. Цікаво, що саме ця сфера є найбільш близькою до конфліктних ситуацій у всіх парах. Саме побутові конфлікти являються найчастішими у родинах та потребують найбільшої уваги під час психологічної роботи з парами, особливо з тими, які перебувають у ситуаціях підвищеної стресовості, наприклад серед внутрішньо переміщених осіб та родин військових.

Отримані результати можуть бути використані для формування пріоритетів психологічної та соціально-педагогічної підтримки, а також для побудови програм сімейної резилієнтності, що враховують специфіку найменш узгоджених сфер.

## Висновки до розділу 2

Провівши аналіз емпіричних результатів дослідження соціально-психологічних чинників сімейного благополуччя, можна зробити такі висновки:

1. Емпіричні методи, такі як опитування, бесіда та тестування є досить ефективними як у роботі з подружжям, так і у роботі окремо з чоловіком або дружиною. Досліджуючи морально-психологічні аспекти сімейних стосунків, психологи використовують тести та опитувальники для діагностики сімейних конфліктів, рівня задоволеності шлюбом і стабільності подружніх відносин. Процедура дослідження була організована таким чином, щоб забезпечити достовірність отриманих даних: респондентам гарантовано анонімність, інструкції були чіткими й доступними, а умови опитування — стандартизованими. Це підвищило надійність відповідей та зменшило вплив ситуативних викривлень.

2. Задоволеність шлюбом відіграє значну роль у благополуччі та підтримці стабільності у стосунках подружжя, створює сприятливу емоційну атмосферу всередині сім'ї, впливає на побудову відносин між батьками та дітьми. Результати дослідження за методикою «Рольові очікування та домагання у шлюбі» продемонстрували різний ступінь узгодженості ролей у подружжі. Найвищий рівень гармонії спостерігається у сферах соціальної активності та зовнішньої привабливості, що вказує на наявність спільних уявлень щодо дозвілля, стилю та соціального стилю життя. Водночас найбільші розбіжності зафіксовано у господарсько-побутовій ролі — саме ця сфера виявилась найбільш чутливою до непорозумінь і потребує подальшої цілеспрямованої роботи під час психологічного супроводу пар.

3. Психологічний аналіз сім'ї передбачає вивчення сімейних цінностей подружжя, які є одним з чинників, що регулює взаємини подружжя, визначає їх ставлення один до одного, до дітей, інших людей, навколишнього світу взагалі. Коли подружжя знає і усвідомлює власну систему цінностей та

систему цінностей свого партнера, можна передбачити та зрозуміти, чому людина реагує саме так чи інакше на вчинки в міжособових стосунках в сімейному житті. В діагностиці допоможе методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі».

4. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом може бути використаний всюди, де необхідна експрес-діагностика задоволеності шлюбом: при проведенні наукового дослідження в області психології сім'ї, як одного із важливих чинників, які впливають на благополуччя сім'ї. Опитувальник з успіхом застосовується для діагностики кризового подружньої підсистеми на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї. Дані методики «Задоволеність шлюбом» підтвердили, що емоційний стан подружжя, рівень взаємопідтримки та здатність до конструктивного діалогу значною мірою корелюють з узгодженістю рольових очікувань. Пари з меншими розбіжностями демонстрували вищий рівень задоволеності шлюбом, більш позитивне сприйняття партнера та вищий рівень стабільності стосунків.

Загалом проведене дослідження засвідчує, що збіг рольових очікувань є ключовим чинником задоволеності шлюбом. Чим більша узгодженість у базових сімейних сферах, тим більш гармонійною є взаємодія подружжя та нижчий рівень конфліктності. Отримані результати можуть бути використані для подальшої розробки програм психологічного супроводу подружжя з розвитку соціально-психологічних чинників сімейного благополуччя, спрямованої на зміцнення сімейної системи, підвищення якості взаємодії та формування ефективних моделей партнерства.

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПОДРУЖЖЯ З АКТИВІЗАЦІЇ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

#### **3.1. Форми, методи та підходи здійснення психологічного супроводу подружжя**

Психологічний супровід сімей — це системна професійна допомога, спрямована на підтримку сім'ї на різних етапах її життя, подолання криз, покращення взаємин та зміцнення психологічного благополуччя всіх її членів. Основними цілями психологічного супроводу подружжя є:

- Покращення сімейної комунікації (вміння слухати, говорити про почуття, домовлятися)
- Профілактика та вирішення конфліктів
- Зміцнення емоційних зв'язків між партнерами
- Підтримка у кризових ситуаціях (втрата, розлучення, хвороба, переїзд, війна)

Психологічний супровід подружніх пар здійснюється через різноманітні форми роботи, які залежать від рівня сімейного благополуччя та специфіки проблем:

Індивідуальне консультування подружжя – робота психолога з конкретною парою для аналізу сімейних проблем, конфліктів та пошуку шляхів їх конструктивного вирішення.

Групове консультування та тренінги – робота одночасно з кількома парами з метою розвитку комунікативних навичок, зниження конфліктності та зміцнення соціально-психологічного клімату.

Психоосвітні заняття – лекції, семінари та міні-тренінги для підвищення обізнаності щодо сімейних ролей, управління конфліктами та емоційної саморегуляції.

Профілактичні програми – орієнтовані на збереження і підтримку задоволеності шлюбом, узгодження рольових очікувань та попередження розвитку конфліктних ситуацій.

Дистанційні форми супроводу – консультації, вебінари та онлайн-тренінги, що особливо актуальні для сімей військових та мобільних пар.

Головним завданням психологічної допомоги сім'ям є трансформація почуття безпорадності клієнтів у розуміння власної відповідальності за поведінку та сімейні стосунки, а також формування в них мотивації самостійно керувати цими процесами. Одним із важливих напрямів професійної діяльності психолога є консультативна робота з подружніми парами, спрямована на подолання проблем і врегулювання конфліктних ситуацій, що виникають у процесі сімейного життя. Психолог-консультант повинен забезпечити створення атмосфери довіри, емоційної безпеки та доброзичливості у взаємодії з клієнтами. У своїй діяльності фахівець зобов'язаний дотримуватися принципу конфіденційності, поважати особистість кожного клієнта, толерантно ставитися до його труднощів, утримуватися від суб'єктивних оцінних суджень та уникати застосування директивного або виховного впливу. Психологічне консультування допомагає людині усвідомити й активізувати її внутрішні ресурси та приховані можливості для подолання труднощів. Запити клієнтів зазвичай можна звести до чотирьох основних стратегій реагування на проблему:

- змінити саму ситуацію;
- змінити себе для кращої адаптації;
- вийти з проблемної ситуації;
- виробити нові способи життя в наявних умовах.

У межах сімейного консультування важливим завданням є проведення комплексної діагностики взаємин між членами родини. Одним із ключових її етапів є побудова психограми подружніх відносин, що охоплює соціально-демографічні характеристики партнерів, кризові етапи розвитку сімейної системи, сфери потенційних конфліктів, зумовлених відмінностями у

поглядах на шлюбно-сімейне життя, а також особливості міжособистісної взаємодії, стосунки з батьківською сім'єю, наявність сексуальної дисгармонії та індивідуально-психологічні риси подружжя. Реконструкція хронології значущих сімейних подій дає змогу простежити специфіку взаємин між подружжям та представниками старших поколінь, що, у свою чергу, дозволяє вибудувати міжпоколінну модель родини та виявити вплив сімейних традицій на емоційні переживання, поведінкові патерни й когнітивні установки її членів.

Загалом, зміст психологічної роботи з родинами, за О. І. Бондарчук [5], полягає у наданні сім'ї та її окремим членам емоційної, смислової й екзистенціальної підтримки в умовах кризових життєвих ситуацій. У зв'язку з цим науковці визначають низку основних функцій психолога у роботі з цією категорією клієнтів:

- підтримувальна функція — надання психологічної підтримки, яка є недостатньою або деформованою у реальних сімейних взаєминах;
- посередницька функція — сприяння відновленню порушених зв'язків як між членами сім'ї, так і між сім'єю та соціальним середовищем;
- навчальна функція — розвиток у подружжя навичок ефективного спілкування, саморегуляції та самопізнання;
- розвивальна функція — допомога подружнім парам у формуванні базових соціальних умінь, пошуку та актуалізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що сприяють особистісному зростанню;
- інформаційна функція — надання подружжю необхідної інформації щодо актуальних проблем сімейного життя з метою їх усвідомлення або профілактики можливих труднощів.

Спираючись на вище вказані функції та на результати психодіагностичного обстеження подружніх пар за методикою «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (РОД) та опитувальником задоволеності шлюбом, нами виділено та вважаються доцільними такі методи та форми психологічного супроводу подружжя:

### 1. Психологічне консультування подружжя

Застосовується у випадках виявлення зниженого рівня задоволеності шлюбом, а також значних розбіжностей у рольових очікуваннях і домаганнях подружжя. Консультування спрямоване на усвідомлення партнерами причин незадоволеності, аналіз рольових конфліктів та пошук конструктивних шляхів узгодження очікувань.

### 2. Психодіагностика як складова супроводу

Результати методик РОД та задоволеності шлюбом використовуються не лише на констатувальному етапі, а й для відстеження динаміки змін у подружніх стосунках після проведення психокорекційних заходів, що дозволяє оцінити ефективність психологічного втручання. Відбувається оцінка рівня задоволеності шлюбом, узгодженості рольових очікувань та домагань

### 3. Психокорекційна робота

Проводиться за наявності низької узгодженості рольових очікувань та домагань, а також середнього або низького рівня задоволеності шлюбом. Корекційні заходи спрямовані на розвиток навичок ефективної комунікації, формування «Я-повідомлень», зниження конфліктності та перегляд неадекватних рольових установок.

### 4. Тренінгова робота з подружніми парами

Доцільна у випадках середнього рівня задоволеності шлюбом і помірних розбіжностей у рольових очікуваннях. Тренінги сприяють усвідомленню партнерських ролей, підвищенню емпатії, розвитку навичок активного слухання та узгодженню взаємних очікувань.

### 5. Психосвітня та профілактична робота

Застосовується при відносно високому рівні задоволеності шлюбом і достатній узгодженості рольових очікувань з метою підтримання позитивного функціонування сім'ї, попередження виникнення рольових конфліктів та зниження ризику подальшого зниження сімейного благополуччя. Надання

інформації про психологічні аспекти сімейних взаємин, типові конфлікти, способи їх профілактики.

6. Рефлексивні та дискусійні методи – обговорення власного досвіду, спільне планування розвитку сімейних стосунків.

7. Ресурсно-орієнтовані методи – актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів сім'ї для підтримки психологічного благополуччя.

Для покращення якості сімейних стосунків, підвищення рівня взаєморозуміння, довіри та відповідальності між подружжям і членами сім'ї можуть бути розроблені та застосовані різні психокорекційні програми. Цільовою аудиторією можуть бути як сімейні пари з різним досвідом подружнього життя, так і молоді пари, які лише готуються вступити у шлюб.

Завданнями психокорекційної програми є:

1. Сприяти усвідомленню подружжям власних рольових очікувань і домагань відповідно до результатів методики «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД).

2. Зменшити рівень розбіжностей між рольовими очікуваннями партнерів та їх реалізацією у подружніх стосунках.

3. Сприяти узгодженню рольових позицій подружжя у ключових сферах сімейного життя.

4. Підвищити рівень задоволеності шлюбом на основі результатів тесту-опитувальника задоволеності шлюбом.

5. Розвивати навички конструктивної комунікації та взаєморозуміння як умови стабільності сімейних стосунків.

Метою психокорекційної програми є підвищення рівня сімейного благополуччя подружніх пар шляхом розвитку задоволеності шлюбом, гармонізації рольових очікувань і домагань, покращення міжособистісної комунікації та формування ефективних стратегій подолання сімейних конфліктів.

Очікуваними результатами після проведення даних програм є зниження рівня конфліктності у сім'ї; зростання взаємоповаги та підтримки; підвищення задоволеності сімейним життям; зміцнення батьківсько-дитячих відносин.

Програма проводиться у декілька етапів:

**Діагностичний етап.** Індивідуальні та сімейні бесіди, анкетування та опитувальники (задоволеність шлюбом, рольові очікування тощо), виявлення проблемних зон.

**Корекційно-розвивальний етап.** Тренінги з ефективної комунікації та емоційного інтелекту; заняття з формування навичок вирішення конфліктів; практикуми з ролей у сім'ї та спільного планування часу; арт-терапевтичні та ігрові методики для сімей із дітьми.

**Консультативний етап.** Індивідуальні консультації психолога; сімейні сесії; за потреби – групи підтримки.

**Освітньо-профілактичний блок.** Лекції та вебінари на теми: «Сімейні цінності», «Психологія подружнього життя», «Виховання дітей без конфліктів»; роздаткові матеріали (буклети, методичні рекомендації).

**Заключний етап.** Оцінка ефективності програми (повторна діагностика, відгуки); рекомендації для подальшого розвитку сім'ї.

Методики, описані у п.2.1. даної роботи допомагають консультанту та подружжю визначити очікування від шлюбу, уявлення та установки, які має кожен із подружжя відносно сім'ї. Адже саме виправдані або не виправдані очікування і є однією із причин задоволеності або незадоволеності шлюбними стосунками. А задоволеність, у свою чергу, є одним із вагомих чинників психологічного благополуччя родини. Розглянуті методики розкривають саме особистісні та внутрішні чинники сімейного благополуччя. Задля усвідомлення власних позитивних або негативних рис, які впливають на шлюбне життя, діагностування та розуміння очікувань та потреб шлюбного партнера, а також з метою в подальшому розвивати свою здатність приймати та любити іншу людину і брати на себе відповідальність за побудову сімейних стосунків, пропонується проведення тренінгів для сімейних пар.

Таким чином, робота з сім'єю має низку специфічних особливостей, урахування яких є необхідною умовою досягнення позитивного психологічного ефекту. Розроблена нами програма може реалізовуватися як у груповому форматі (чисельністю до 10 осіб), так і в індивідуальній роботі з окремою родиною. Програму можуть використовувати психологи та соціальні педагоги у роботі з сім'ями, що характеризуються наявністю сімейних конфліктів, дисгармонійних взаємин, зниженого рівня подружньої адаптації, недостатньо сформованих комунікативних патернів взаємодії та порушенням сімейних меж.

Тренінгові методики є ефективним засобом на корекційно-розвивальному етапі підтримки та реабілітації сімей, розвитку соціально-психологічних навичок та зміцнення сімейного благополуччя. Вже той факт, що подружжя разом приходить на такий захід, відірвавшись від буденних справ, являється показником зацікавленості у покращенні стосунків або бажанні вирішити ту чи іншу проблему. На таких заняттях подружжя може поділитися власним сприйняттям та поглядом на різні теми, які можуть підійматися на тренінгових заняттях, а також почути думки інших, перейняти їхній досвід. Відповідно до поставленої мети визначаються завдання та тематика тренінгу. Цей інструмент можуть використовувати психологи та фахівці соціальної сфери, які працюють із сімейними парами. Саме на таких заняттях подружжю можна пропонувати і розглянути вище методики.

Мета тренінгу:

- 1) підтримка та зміцнення сімейного благополуччя сімей військовослужбовців шляхом розвитку ефективної комунікації, зміцнення взаємостосунків між партнерами через виявлення та усвідомлення очікувань від подружнього життя;
- 2) узгодження рольових очікувань в умовах служби, розвиток соціально-психологічних навичок, необхідних для гармонійного сімейного життя;

3) активізація комунікабельності партнерів, подолання комунікативних бар'єрів, навичок ефективного слухання та ведення конструктивного діалогу, профілактики конфліктів

4) підвищення здатності надавати емоційну підтримку та довіряти, проявляти емпатію та взаєморозуміння в сім'ї, зниження емоційної напруги;

5) актуалізація сімейних цінностей і традицій, культивування морально-етичних настанов, принципів та ресурсів родини.

Тренінг може бути розрахований на 1 заняття тривалістю декілька години, або на декілька занять.

Зазвичай, будь-який тренінг має певну структуру проведення, яка включає в себе знайомство з учасниками, визначення принципів та правил, основну частину із проведенням вправ та діагностичних методик та заключну частину, де підбиваються підсумки та надаються подальші рекомендації.

### **3.2. Програма психологічного супроводу подружжя з розвитку соціально-психологічних чинників сімейного благополуччя**

Проаналізувавши результати нашого дослідження, можна зробити висновок, що здебільшого пари, які взяли участь в дослідженні, продемонстрували високий та середній рівень задоволеності шлюбом та узгодженість сімейних цінностей. Нижчі результати продемонстрували сім'ї військовослужбовців, які і потребують більшої підтримки. Сучасні соціальні умови (високий рівень стресу, нестабільність, зміна традиційних сімейних ролей, тривалі розлуки, зокрема у сім'ях військових) зумовлюють зростання потреби не лише у психокорекційній допомозі, а й у профілактичному психологічному супроводі подружжя. Навіть за відсутності гострої кризи сімейні пари можуть демонструвати зниження задоволеності шлюбом, часткову неузгодженість рольових очікувань, труднощі комунікації, що в перспективі підвищує ризик конфліктів та дезадаптації.

У зв'язку з цим актуальною є розробка програми, спрямованої на розвиток соціально-психологічних чинників сімейного благополуччя як ресурсу стабільності та психологічної стійкості подружжя. Отже сім'ям пропонується профілактична програма з елементами тренінгу для розвитку соціально-психологічних чинників сімейного благополуччя.

**Мета програми:** сприяння розвитку та підтримці сімейного благополуччя подружніх пар шляхом формування усвідомленого ставлення до подружніх ролей, підвищення задоволеності шлюбом, розвитку ефективної комунікації, профілактики конфліктів та актуалізації ресурсів сім'ї.

**Завдання програми:**

- Підвищити рівень задоволеності шлюбом через розвиток взаєморозуміння та емоційної підтримки.
- Сприяти усвідомленню особливостей подружніх ролей в умовах військової служби, ротацій та вимушених розлук. Підтримати узгодженість рольових очікувань і домагань подружжя з урахуванням змін сімейного функціонування.
- Розвинути навички конструктивної комунікації в умовах стресу та дистанційної взаємодії.
- Попередити накопичення емоційної напруги та подружніх конфліктів.
- Актуалізувати внутрішні та зовнішні ресурси подружньої пари як чинники сімейного благополуччя.

**Об'єкт і суб'єкт програми**

Об'єкт: подружні стосунки як соціально-психологічна система.

Суб'єкт: подружні пари, які перебувають на етапі профілактики сімейних труднощів.

**Цільова група:** Подружні пари із середнім або достатнім рівнем задоволеності шлюбом; без ознак гострої сімейної кризи; з незначними або помірними розбіжностями у рольових очікуваннях і домаганнях; мотивовані на розвиток і збереження сімейних стосунків.

**Теоретико-методологічні засади програми.**

Програма ґрунтується на:

- системному підході, згідно з яким сім'я розглядається як цілісна система взаємопов'язаних елементів;
- соціально-психологічній теорії ролей, що підкреслює значущість узгодженості рольових очікувань у шлюбі;
- ресурсно-орієнтованому підході, спрямованому на виявлення сильних сторін сім'ї;
- профілактичному підході, який передбачає попередження дезадаптивних форм взаємодії.

### **Принципи реалізації програми:**

- добровільність і безпека участі;
- конфіденційність;
- ресурсна та превентивна спрямованість;
- врахування військового контексту;
- гнучкість форм роботи;
- безоціночне ставлення.

### **Очікувані результати програми**

- стабілізація або підвищення задоволеності шлюбом;
- краща адаптація рольових очікувань до умов служби;
- зменшення емоційної напруги;
- підвищення стійкості сім'ї до стресових чинників;
- формування навичок взаємної підтримки.

### **Критерії ефективності програми**

- позитивна або стабільна динаміка показників РОД і задоволеності шлюбом;
- суб'єктивне відчуття підтримки та згуртованості сім'ї;
- зниження частоти та інтенсивності подружніх напружень.

### **Структура та зміст програми**

Тривалість: 5 занять

Тривалість заняття: 90 хвилин

Періодичність: 1 раз на тиждень

### ***Заняття 1. Подружні ролі та очікування***

Мета: актуалізувати усвідомлення рольових очікувань у шлюбі.

Зміст:

- вправа на знайомство та формування безпечної атмосфери;
- психоосвіта щодо подружніх ролей;
- профілактична діагностика за методикою РОД;
- обговорення значущості узгодженості ролей.

Очікуваний результат: усвідомлення власних рольових установок.

### ***Заняття 2. Комунікація як основа сімейного благополуччя***

Мета: розвиток навичок ефективної подружньої комунікації.

Зміст:

- вправа «Активне слухання»;
- техніка «Я-повідомлення»;
- аналіз типових побутових ситуацій;
- групове обговорення.

Очікуваний результат: покращення якості спілкування.

### ***Заняття 3. Профілактика подружніх конфліктів***

Мета: формування навичок попередження конфліктів.

Зміст:

- виявлення індивідуальних конфліктогенів;
- вправи на емоційну саморегуляцію;
- моделювання конструктивної поведінки у складних ситуаціях.

Очікуваний результат: зниження емоційної напруги.

### ***Заняття 4. Ресурси та цінності подружньої пари***

Мета: актуалізація ресурсів сім'ї.

Зміст:

- вправа «Ресурси нашої пари»;
- робота з сімейними цінностями;
- формування позитивного образу сім'ї.

Очікуваний результат: підвищення згуртованості.

### ***Заняття 5. Майбутнє нашої сім'ї***

Мета: закріплення позитивних змін.

Зміст:

- повторна діагностика;
- вправа «Лист у майбутнє»;
- підсумкова рефлексія.

Очікуваний результат: підвищення відповідальності за стосунки.

Зважаючи на те, що ми живемо у військовий час і умови для багатьох сімей є не такими як до війни, найважливішим пунктом вважаю саме виробити нові способи життя в наявних умовах. Більшість сімей переживають розлуку, через те, що чоловіки служать у війську, а це теж негативно впливає на загальне благополуччя сім'ї.

Для сімей військових, які дійсно відчують проблеми у стосунках саме через відстань можна дати декілька порад:

1. Підтримка емоційного зв'язку є надважливою складовою гармонійних стосунків. Домовтеся про регулярний контакт (дзвінки, повідомлення, листи). Навіть короткі повідомлення зміцнюють відчуття єдності. Обмінюйтеся дрібними знаками уваги: фото, подарунки, символічні речі. Ведіть щоденник почуттів і діліться ним при зустрічі. Це допомагає зберегти відчуття спільності.

2. Довіра і безпека. Говоріть відверто про свої хвилювання та страхи, це зменшує напругу та недомовленість. Нагадуйте собі, що відстань — тимчасова, а любов і зобов'язання залишаються. Домовляйтеся про кордони у спілкуванні з іншими людьми, щоб уникнути ревнощів і недовіри.

3. Спільне майбутнє. Мрійте разом про те, що зробите після повернення або під час відпустки. Планування «після» створює відчуття спільного життя навіть на відстані. Складіть список спільних планів і маленьких «цілей чекання». Тримайте у серці думку: «Ми команда».

4. Особиста стійкість. Для тих, хто чекає вдома варто піклуватися про себе власне здоров'я та емоційний стан. Шукайте підтримку серед близьких, у групах родин військових, у церкві чи волонтерських спільнотах. Займайтеся власним здоров'ям (сон, відпочинок, хобі). Використовуйте віру, молитву, читання Писання, духовні практики для зміцнення внутрішніх сил. Довіра Богові допомагають долати відчуття самотності та тривоги.

5. Після повернення. Не очікуйте, що все відразу буде «як раніше» адаптація вимагає часу. Повернення часто супроводжується новими викликами (посттравматичний стрес, зміна ролей у сім'ї).

6. Відновлюйте близькість поступово, на адаптацію потрібен час, обговоріть нові правила співжиття. Не нехуйте маленькими кроками, адже спільні ритуали, теплі розмови, вечеря разом, прогулянки, спільні молитви чи традиції здатні відновлювати відчуття сімейної єдності.

7. Пам'ятайте: навіть на відстані ви залишаєтеся однією сім'єю. Турбота, довіра й віра у спільне майбутнє допоможуть пройти цей непростий шлях. За потреби зверніться до психолога чи священника.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі кваліфікаційної роботи обґрунтовано доцільність і необхідність психологічного супроводу подружжя як ефективного засобу активізації сімейного благополуччя. Показано, що сучасні соціальні умови висувають підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів сім'ї, що актуалізує потребу не лише у психокорекційній допомозі, а й у профілактичній та розвивальній роботі з подружніми парами.

Розкрито теоретико-методологічні засади психологічного супроводу подружжя, визначено його основні принципи, форми та методи з урахуванням

соціально-психологічних чинників сімейного благополуччя. Обґрунтовано значущість узгодженості рольових очікувань і домагань подружжя, а також рівня задоволеності шлюбом як ключових показників гармонійного функціонування сімейної системи.

У розділі представлено та детально описано програму психологічного супроводу подружжя, спрямовану на розвиток соціально-психологічних ресурсів сім'ї. Програма має профілактичну спрямованість, є гнучкою за формами реалізації (групова та індивідуальна робота) та може бути адаптована до потреб різних категорій сімей. Її зміст структуровано відповідно до результатів психодіагностики за методикою «Рольові очікування і домагання у шлюбі» та опитувальника задоволеності шлюбом.

Запропонована програма спрямована на підвищення усвідомленості подружніх ролей, розвиток ефективної комунікації, профілактику конфліктів, зміцнення емоційної близькості та актуалізацію ресурсів подружньої пари. Очікуваними результатами її реалізації є зростання рівня задоволеності шлюбом, підвищення узгодженості рольових очікувань і домагань, а також загальне покращення соціально-психологічного клімату сім'ї.

Отже, психологічний супровід подружжя виступає важливим чинником активізації сімейного благополуччя та може розглядатися як ефективний напрям практичної діяльності психолога у роботі з подружніми парами.

## ВИСНОВКИ

У роботі здійснено комплексне психологічне дослідження соціально-психологічних чинників сімейного благополуччя як інтегративного показника якості подружніх стосунків. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням психологічного навантаження на сім'ю в умовах соціальної нестабільності, трансформації подружніх ролей та підвищених вимог до адаптаційних можливостей особистості у шлюбі, що визначає необхідність науково обґрунтованого психологічного супроводу подружніх пар.

У першому розділі роботи здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену сімейного благополуччя у психологічній науці. Розкрито його зміст як багатовимірного психологічного утворення, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий і рольовий компоненти подружньої взаємодії. На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних психологічних досліджень виокремлено ключові соціально-психологічні чинники сімейного благополуччя, серед яких провідне місце посідають задоволеність шлюбом та узгодженість рольових очікувань і домагань подружжя.

У другому розділі представлено результати емпіричного психологічного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей взаємозв'язку між задоволеністю шлюбом і рольовою узгодженістю подружжя. Застосування методики «Рольові очікування і домагання у шлюбі» та опитувальника задоволеності шлюбом дозволило встановити, що вищий рівень задоволеності подружніми стосунками пов'язаний із більшою узгодженістю рольових уявлень, адекватністю подружніх домагань та сформованістю ефективних комунікативних стратегій. Водночас неузгодженість рольових очікувань супроводжується зниженням подружньої адаптації, підвищенням конфліктності та психологічної напруги у взаєминах. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу дослідження.

У третьому розділі обґрунтовано та розроблено програму психологічного супроводу подружжя, спрямовану на розвиток соціально-

психологічних чинників сімейного благополуччя. Програма має профілактично-розвивальний характер і базується на результатах психодіагностичного обстеження подружніх пар. Її зміст спрямований на підвищення усвідомленості подружніх ролей, розвиток навичок конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції, профілактику конфліктної поведінки та актуалізацію особистісних і сімейних психологічних ресурсів. Запропонована програма відповідає професійним завданням практичного психолога та може бути використана у консультативній і тренінговій роботі з подружніми парами.

У роботі подано теоретичне узагальнення та аналіз емпіричних досліджень чинників, які впливають на психологічне благополуччя сім'ї, а також уточнено розуміння основних категорій досліджуваного феномену благополуччя, що дало підстави для таких висновків:

1. Говорячи про сімейне благополуччя, маємо на увазі комплексний показник гармонійних стосунків між членами сім'ї, який включає в себе як матеріальний добробут, так і психологічний комфорт. На благополуччя впливає широкий спектр чинників, які можна поділити на соціальні, психологічні, економічні та біологічні. Благополучна сім'я – це така сім'я, яка діє згідно з нормами, встановленими нею самою або запозиченими з суспільства. При цьому норми визначають усі аспекти її життєдіяльності, а не є оцінкою з боку сторонніх спостерігачів.

У благополучній сім'ї забезпечуються основні потреби її членів, такі як безпека, прийняття, схвалення, розвиток і самоактуалізація. Подружжя має теплий емоційний зв'язок, їхні сімейні ролі гармонійно доповнюють одна одну, а обов'язки виконуються без ігнорування чи суперництва.

2. Вагомими чинниками, що впливають на гармонійне функціонування сім'ї є емоційне задоволення, яке включає в себе задоволеність шлюбом обох партнерів; рольова відповідність подружжя, їх очікування та особисте сприйняття сімейних цінностей. Ці чинники формують поняття сумісності

подружжя, що є одним із ключових чинників стабільного та гармонійного шлюбу.

3. При проведенні аналізу методів проведення емпіричних досліджень впливу цих чинників на сімейне благополуччя обрано такі методики, як тест-опитувальник задоволеності шлюбом та методику «Рольові очікування і домагання у шлюбі». Виявлено, що ці методики доречно використати для проведення емпіричного дослідження. Крім того, з'ясовано, що допоміжним методом доцільно обрати бесіду, або інтерв'ю. Вони дозволяють визначити стиль життя подружньої пари, стадію їхніх відносин, можливі сімейні традиції, а також виявити характерні для конкретної сім'ї труднощі. Адже на рівень задоволеності шлюбом значно впливають такі чинники, як житлові умови, матеріальний стан, вік подружжя та їхня різниця у віці, шлюбний вік, освіта, зайнятість, а також наявність дітей, їх вік та кількість.

Проведені дослідження показали, що сім'ї, які проходили тестування, в основному мають досить високий рівень задоволеності шлюбом та високі показники узгодженості рольових очікувань та домагань у шлюбі. Але якщо працювати окремо з кожною парою, виявлено що господарсько-побутова сфера є проблемною і може викликати конфлікти та незадоволеність, що в свою чергу може призвести до зниження рівня задоволеності та благополуччя.

4. З метою актуалізації чинників сімейного благополуччя розроблено рекомендації для підтримки та зміцнення стосунків у сім'ї. А також запропонована тренінгова програма, яку можна використовувати психологам, консультантам та соціальним працівникам щодо зміцнення сімейних взаємин та формування психологічної стійкості сім'ї, для підвищення рівня усвідомленості, відповідальності та порозуміння між подружжям. Адже характерними рисами подружніх стосунків у благополучних сім'ях є високий рівень взаємної симпатії, довіра між партнерами, чесність та відкритість, конструктивність, готовність приймати партнера і змінюватися самому, інтимність та пристрасть, гнучкість у розподілі сімейних ролей, емоційна

підтримка. Поштовхом до виявлення та розвитку таких характеристик може бути тренінгове заняття.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та практичної розробки дозволяє стверджувати, що соціально-психологічні чинники є визначальними детермінантами сімейного благополуччя. Задоволеність шлюбом та узгодженість рольових очікувань і домагань виступають важливими психологічними індикаторами гармонійності подружніх стосунків і ефективними мішенями психологічного впливу.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаються у поглибленому вивченні психологічних механізмів сімейного благополуччя, розширенні емпіричної вибірки, а також у перевірці ефективності програм психологічного супроводу в довготривалій динаміці, зокрема у різних соціальних і професійних групах подружжя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т.Ф. Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах. *Український соціум*. Київ, 2008. С. 63-67.
2. Балукєва А.І., Пєтапчук Є.М. Чинники міжособистісної сумісності майбутніх шлюбних партнерів. *Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2021. Випуск 24. Том 2. С. 167-171.
3. Берєзовська Л.І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України* 3(53). 2019. С. 24-32.
4. Бєндарєвська І. О., Монська А. О. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. І. № 40. С. 111-115.
5. Бєндарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ.: МАУП, 2001. 96 с.
6. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24. С. 221–228.
7. Васьківська С.В. Технологія консультативної взаємодії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 6. С. 1-21.
8. Вишемирський В.С. Вплив соціально-економічних характеристик сім'ї на показники рольової взаємодії та сімейного благополуччя подружжя. *Матеріали науково-практичної конференції “Актуальні проблеми практичної психології”*. Херсон, ПП, 2006 р. 351 с. С.253-256.
9. Вінс В.А., Кашпур Ю.М., Кузьменко Т.М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського НУ*. 2022. №1. С. 42-46.
10. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20–25
11. Гапоненко Л.О. Наративи у рефлексивно-рольових тренінгах для студентів-психологів з підготовки до психогігієнічної саморегуляції.

*Наративна психологія: теорія, емпірика, практика.* Кривий Ріг.: Р.А. Козлов, 2020. С.17-25.

12. Грицюк І.М. Психологія сім'ї: методичні рекомендації. Луцьк: ПП «Волинська друкарня», 2022. 54 с.
13. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с.
14. Зацепін В.І. Сім'я. Соціально-психологічні і етичні проблеми: Довідник. Київ, 1990. 225 с.
15. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 48-55.
16. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. Київ: Главник, 2006. 127 с.
17. Кляпець О.Я. Постановка життєвого завдання як чинник подолання сімейної кризи. *Соціальна психологія*. №6 (32). 2008. С.139-148.
18. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. Київ.: Ніка-центр, 2011. 296 с.
19. Короткова А.О. Психологічні особливості становлення уявлень про сексуальні стосунки як основи сімейного життя людини. Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 88 с.
20. Короход Я.Д., Лазор К.П. Основи психологічної допомоги, психоконсультації та психокорекції: навч.-метод. рекоменд. Одеса: Фенікс, 2021. 72 с.
21. Котлова Л.О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї /Людмила Олександрівна Котлова // PublishingCenteroftheEuropeanAssociationofpedagoguesandpsychologists «Science» , Prague, 2014. Vol.2.- P.176-182
22. Кочарян Г.С. Психотерапія сексуальних розладів і подружніх конфліктів. Київ.: Медицина, 1994. 224 с.

23. Кошонько Г.А. Теоретичні засади дослідження подружньої сумісності як психологічного феномена. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. С. 155-160.
24. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. № 4. С. 71–74.
25. Лавриненко Н. Й. Гендер та інститут сім'ї. Структурні виміри сучасного суспільства: навч. посіб. / За ред. С. Макеєва. Київ, 2006. С. 264-292
26. Лісневська А.О. Соціальна психологія малих груп. Методичні рекомендації до вивчення спецкурсу для студентів 3-го курсу спеціальності "Психологія". Чернігів, 2012. 73с.
27. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. *Збірник наукових праць*. Харків, 2020. Випуск 1. С.166-168.
28. Мушкевич М.І., Федоренко Р.П., Магдисюк Л.І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 308 с.
29. Мушкевич М.І. Особливості психологічної сумісності подружніх пар. *Психологічні студії* №4. 2023. С. 56-64
30. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) О.Волкової, Г. Трапезникової. URL: <https://studfile.net/preview/5484793/>
31. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
32. Потапчук Є. М. Кризи сімейного консультування та як їх подолати: довідник сімейного психолога. Хмельницький: ХНУ, 2014. 35 с.
33. Потапчук Є.М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу таміжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLuxdesign&print», 2020. 36 с.

34. Потапчук Є. М., Карпова Д.Є. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 268-274. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2021\\_21\\_49](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_21_49)
35. Психологія сім'ї: навчальний посібник / За заг. ред.: В.М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2008. 238 с.
36. Психологія сучасної сім'ї: навч.посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
37. Психологія професійної етики конспект лекцій: Методичні матеріали для студентів стаціонарної та заочної форми навчання спеціальності «Практична психологія». Львів: Національний університет «Львівська політехніка», 2014. 65 с.
38. 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.
39. Седих К. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. / К. В. Седих. Київ: ВЦ «Академія», 2015. 92с.
40. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посібник. Київ: Веселка, 1998. 214 с.
41. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том V. Вип.17. С. 124-133.
42. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. Київ: ТОВ «Основа-Принт», 2009. 248 с.
43. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографічні процеси*. 2023. № 2 (52). С. 3–20.
44. Соціальна психологія: навч. посібн. для здобувачів ступеня бакалавра/ О.В. Винославська, Н.Ю. Волянчук, Г.В. Ложкін та ін. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 252 с.

45. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посібн. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.
46. Терещенко М. В. Дошлюбні уявлення про сімейне життя як чинник подружнього взаєморозуміння. *Вісник психології та соціальної педагогіки*. 2010. Вип. 1. С. 82-87
47. Терещенко М. В. Уявлення про шлюб та сім'ю як аспект картини світу людини. *Вісник психології та соціальної педагогіки*. 2012. Вип. 4. С. 63-68
48. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С.113-116
49. Троценко Н.Є. Фактори сімейного благополуччя. *Психологічний журнал*. 2011. Т. 32. №2. С. 82-93.
50. Федоренко Р., Дучимінська Т. Аналіз впливу психосексуальної привабливості партнерів на задоволеність шлюбом на різних стадіях подружнього життя. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. №14. С. 215-220.
51. Фомін Ф. Сім'я у нестабільній сучасній реальності. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ. 2012. № 7. С. 53-56.
52. Чайка Г. В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 21. Вип. 17. С. 294-304.
53. Юркевич М. Г. Сучасна сім'я та суспільство. Київ : Відродження, 2012.168с.
54. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко. // *Наука і освіта*. 2014. №12.
55. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, №1. P.71-75.
56. Lewis R & Spanier G. The rising about the quality and stability of marriage. *Contemporary theories about the family*. Vol 2. Eds W Burr o N.Y.:1971. 251с.