

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
На правах рукопису

ЧИРВА НАТАЛІЯ ОЛЕКСІЇВНА

УДК 159.922.8

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР ЯК ЧИННИКИ
СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

053 «Психологія»
ОПП «Практична 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_____ Чирва Н.О.

Керівник роботи

Мосієнко Оксана Вікторівна
кандидат економічних наук,
доцент кафедри психології

Житомир – 2024

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 20__ року.

Завідувач кафедри _____

_____(науковий ступінь, вчене звання)
ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий

Результати захисту магістерської роботи

Здобувач вищої освіти Чирва Наталія Олексіївна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Каріна ГОЛОЩУК

АНОТАЦІЯ

Чирва Н. О. Психологічне благополуччя подружніх пар як чинники сімейних стосунків. Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю **053 – Психологія.** – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У процесі теоретичного аналізу визначено, що психологічне благополуччя подружніх пар є інтегрованим показником суб'єктивного сприйняття задоволеності життям, гармонії у стосунках та емоційної стабільності партнерів. Психологічне благополуччя виступає одним із ключових чинників, що впливають на якість сімейних стосунків, сприяючи формуванню взаємної підтримки, конструктивної комунікації та ефективного подолання стресових ситуацій у шлюбі.

Показано організацію емпіричного дослідження впливу психологічного благополуччя на сімейні стосунки подружніх пар. Обґрунтовано методи дослідження, що включають психологічні тести та опитування, релевантні меті та завданням роботи. Кількісно і якісно проаналізовано отримані результати, які підтвердили взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя партнерів та їх задоволеністю сімейним життям.

На основі результатів дослідження розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня благополуччя подружніх пар шляхом впровадження програм психологічної підтримки, тренінгів стресостійкості та розвитку емоційної компетентності.

Ключові слова: психологічне благополуччя, сімейні стосунки, подружні пари, емоційна стабільність, задоволеність шлюбом.

SUMMARY

Chyrva N. Psychological well-being of married couples as a factor of family relationships. Master's Thesis Manuscript.

Master's thesis for obtaining the educational degree of Master in specialty **053 – Psychology**. – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

During the theoretical analysis, it was determined that the psychological well-being of married couples is an integrated indicator of the subjective perception of life satisfaction, harmony in relationships, and emotional stability of partners. Psychological well-being is one of the key factors influencing the quality of family relationships, promoting the development of mutual support, constructive communication, and effective coping with stressful situations in marriage.

The organization of an empirical study on the influence of psychological well-being on family relationships among married couples is presented. Research methods, including psychological tests and surveys relevant to the purpose and objectives of the study, are substantiated. The quantitative and qualitative analysis of the obtained results confirmed the relationship between the level of psychological well-being of partners and their satisfaction with family life.

Based on the research results, psychological recommendations were developed to enhance the well-being of married couples by implementing psychological support programs, stress resilience training, and the development of emotional competence.

Keywords: psychological well-being, family relationships, married couples, emotional stability, marital satisfaction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР	11
1.1. Поняття психологічного благополуччя у сучасній психологічній науці.....	11
1.2. Особливості сімейних стосунків та їх вплив на психологічний стан подружніх пар.....	16
1.3. Чинники психологічного благополуччя у шлюбі: теоретичний аналіз.....	18
1.4. Вплив емоційної стабільності та взаємної підтримки на гармонію сімейних стосунків.....	26
Висновки до розділу 1.....	29
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР ТА СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ	30
2.1. Організація та методологія дослідження психологічного благополуччя подружніх пар.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості сімейних стосунків.....	33
Висновки до розділу 2.....	38
Розділ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР	40
3.1. Формування взаємної підтримки та конструктивної комунікації у подружніх стосунках.....	40
3.2. Програма психологічної підтримки для подружніх пар	43
3.3. Розвиток емоційної компетентності як умова психологічного благополуччя.....	49

Висновки до розділу 3.....	52
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства, що характеризується інтенсивними соціально-економічними змінами, кризовими явищами та нестабільністю, все більш актуальним стає питання психологічного благополуччя подружніх пар. Сімейні стосунки є однією з найбільш значущих сфер життя людини, які забезпечують її соціальну підтримку, емоційний комфорт та стабільність. Разом з тим, проблеми в подружніх стосунках призводять до погіршення психологічного стану партнерів, підвищення рівня стресу та зниження задоволеності життям.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення чинників, що впливають на психологічне благополуччя подружніх пар, та пошуком ефективних підходів до зміцнення сімейних стосунків. Враховуючи сучасні виклики, серед яких соціальна ізоляція, економічна нестабільність та воєнні конфлікти, дослідження благополуччя подружніх пар є надзвичайно важливим для підтримки психологічного здоров'я суспільства загалом.

У сучасному світі швидко зростає кількість подружніх пар, які стикаються з викликами та стресами, пов'язаними зі змінами в суспільстві та культурному середовищі. Такі фактори, як економічні труднощі, зміни у ролевій структурі сім'ї, надмірна робоча навантаженість та соціальний тиск, можуть негативно впливати на психологічне благополуччя подружніх пар.

Додатково, зростає інтерес до індивідуального щастя та задоволеності життям, що є складовими психологічного благополуччя. Люди стають більш свідомими та вимогливими у відносинах з партнерами, інсистуючи на взаєморозумінні, підтримці та задоволенні від відносин.

Ця тема привертає увагу багатьох вчених у галузі психології міжособистісних відносин та сімейної психології. Серед них варто відзначити вчених таких як Джон Готтман, Елісон П. Демарі, Джон М. Гру, Карен Рускін, та Лінда Дж. Вайланд. Ці вчені зробили значний внесок у розуміння психологічного благополуччя подружніх пар та розвиток методів підтримки

та покращення міжособистісних відносин. Їхні дослідження становлять важливу теоретичну та методологічну базу для подальших досліджень у цій області.

Безумовно, розуміння та підтримка психологічного благополуччя у подружніх парах є ключовими для забезпечення стабільності та щастя в родинному житті. Тому дослідження у цій області має значення для практики сімейного консультування, психотерапії та розвитку міжособистісних відносин.

В умовах зростаючої соціальної мобільності та культурної диверсифікації актуальним стає розуміння та адаптація подружніх пар до змінних умов життя. Розбудова стійких, задовільних відносин є ключовим чинником для психологічного благополуччя як окремих осіб, так і суспільства в цілому. Дослідження психологічного благополуччя подружніх пар дозволить виявити основні чинники, що впливають на стан подружнього життя, а також сприятиме розробці ефективних стратегій підтримки та покращення міжособистісних відносин.

Проблема психологічного благополуччя вивчалася у працях відомих зарубіжних та вітчизняних науковців. Основи дослідження сімейних стосунків закладено в роботах Дж. Боулбі, В. Сатір, І. Ялома, А. Маслоу, які розглядали сім'ю як систему та важливий інститут розвитку особистості. Психологічне благополуччя як феномен досліджували К. Ріфф, М. Селігман, Е. Дінер, які підкреслювали його зв'язок із суб'єктивним задоволенням життям та емоційною стабільністю. Вітчизняні вчені О.В. Карабанова, Т.М. Титаренко, Н.В. Паніна досліджували особливості сімейного функціонування та чинники гармонійних стосунків у шлюбі.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя подружніх пар.

Предмет дослідження – взаємозв'язок психологічного благополуччя та сімейних стосунків.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив психологічного благополуччя подружніх пар на якість сімейних стосунків, зокрема у парах із різною тривалістю стосунків.

Завдання дослідження:

- 1 Здійснити теоретичний аналіз поняття психологічного благополуччя та особливостей сімейних стосунків.
- 2 Дослідити чинники, що впливають на психологічне благополуччя подружніх пар.
- 3 Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя подружніх пар та їх задоволеності шлюбом.
- 4 Розробити рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя подружніх пар.

Теоретико-методологічна база дослідження базується на принципах системного підходу, психології особистості, теорії стресу та копінг-стратегій, а також на засадах гуманістичної та позитивної психології.

Методи та організація дослідження:

У процесі дослідження застосовувалися теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація. Емпіричні методи включають тестування, анкетування, методи математичної статистики (кореляційний аналіз). Дослідження проводилося серед подружніх пар різного віку та стажу шлюбу.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у визначенні впливу психологічного благополуччя на якість сімейних стосунків та розробці рекомендацій для підтримки емоційної стабільності подружніх пар.

Практична значущість полягає у можливості використання результатів роботи в діяльності психологів-консультантів, сімейних терапевтів та соціальних служб для надання психологічної підтримки подружнім парам.

Апробація результатів дослідження

Результати дослідження були представлені на науково-практичних конференціях, а також опубліковані:

- «Формування конструктивної комунікації у подружніх стосунках». Студентська науково-практична конференція «Студентські читання – 2024». Житомир, 12 грудня 2024

- «Вплив емоційної стабільності на гармонію сімейних стосунків». Студентська науково-практична конференція «Студентські читання – 2024». Житомир, 12 грудня 2024

- «Особливості сімейних стосунків та їх вплив на психологічний стан подружніх пар» II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Impact of Artificial Intelligence and Other Technologies on Sustainable Development», грудень, 2024.

Структура та обсяг дипломної роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 60 сторінок (основний текст – 58 сторінки), 4 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР

1.1 Поняття психологічного благополуччя у сучасній психологічній науці

Психологічне благополуччя є одним із ключових понять сучасної психологічної науки, що охоплює широке коло аспектів, пов'язаних із внутрішнім станом людини, її задоволеністю життям, емоційним станом та адаптивними можливостями у контексті соціального середовища. У сучасному науковому дискурсі психологічне благополуччя розглядається як багатовимірне явище, що відображає гармонійний розвиток особистості, баланс між особистісними потребами та вимогами зовнішнього середовища, а також суб'єктивну оцінку свого життя як повноцінного, осмисленого та задовільного [29, 30].

Поняття психологічного благополуччя має багату історію свого розвитку та наукового осмислення. Його витоки можна простежити у філософських ученнях античних мислителів. Так, Аристотель у своїх працях розглядав «евдемонію» як вищий стан щастя, який полягає не лише в насолоді чи задоволенні, а й у гармонії моральних чеснот і досягненні особистісного потенціалу. Ці ідеї стали підґрунтям для подальшого формування наукового розуміння психологічного благополуччя як стану, що поєднує суб'єктивне переживання щастя та об'єктивні чинники особистісної реалізації [28].

У сучасній психологічній науці поняття психологічного благополуччя є предметом досліджень у рамках гуманістичної, позитивної, когнітивно-поведінкової та екзистенційної психології. Видатний представник гуманістичної психології Абрагам Маслоу стверджував, що психологічне благополуччя досягається через реалізацію потенціалу особистості, що є вершиною ієрархії потреб. Схожу позицію займав Карл Роджерс, який

наголошував на важливості самоприйняття, автентичності та конгруентності особистості у процесі досягнення гармонійного стану [3,16, 17].

Значний внесок у розвиток теорії психологічного благополуччя зробив Мартін Селігман, засновник позитивної психології. Селігман розглядає благополуччя як поєднання кількох складових, об'єднаних у модель PERMA: позитивні емоції (Positive Emotions), залученість (Engagement), міжособистісні стосунки (Relationships), смисл життя (Meaning) та досягнення (Accomplishment). Згідно з цією моделлю, психологічне благополуччя не зводиться лише до відчуття щастя, а включає осмисленість життя, наявність цілей і досягнення особистісних результатів [4, 27, 28, 30].

Керол Ріфф, ще одна впливова дослідниця, запропонувала структуровану модель психологічного благополуччя, яка включає шість основних компонентів:

Автономія – здатність діяти відповідно до власних переконань та цінностей, незалежно від зовнішнього тиску.

Контроль над середовищем – вміння управляти своїм життєвим простором і використовувати його для досягнення цілей.

Особистісний ріст – постійний розвиток, реалізація потенціалу та відкритість до нового досвіду.

Позитивні відносини з іншими – здатність будувати міцні та підтримуючі соціальні зв'язки.

Смисл життя – наявність цілей і розуміння значення власного існування.

Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, прийняття своїх сильних і слабких сторін.

Ця модель підкреслює, що психологічне благополуччя не обмежується моментальними позитивними емоціями, а є складним інтегрованим станом, який включає саморозвиток, соціальні взаємодії та життєву осмисленість.

З точки зору когнітивної психології, психологічне благополуччя значною мірою залежить від когнітивних схем і переконань людини про себе,

світ і майбутнє. Аарон Бек, засновник когнітивно-поведінкової терапії, стверджував, що негативні автоматичні думки, когнітивні спотворення та песимістичний стиль мислення є причиною емоційного дистресу та знижують рівень благополуччя. Робота над формуванням позитивного мислення та раціональним переосмисленням життєвих обставин дозволяє підвищити психологічну стійкість та сприяє досягненню благополуччя.

Згідно з екзистенційним підходом (Віктор Франкл, Ірвін Ялом), психологічне благополуччя досягається через пошук сенсу життя, здатність долати екзистенційні кризи та приймати відповідальність за власне життя. Франкл наголошував на тому, що навіть у найскладніших умовах людина може знайти смисл, який надає їй сили для подолання страждань та підтримки внутрішнього балансу.

Психологічне благополуччя також має важливий зв'язок із емоційною компетентністю. Люди, які здатні усвідомлювати, регулювати та виражати свої емоції, демонструють вищий рівень життєстійкості та задоволеності життям. Розвиток емоційної компетентності дозволяє краще адаптуватися до стресових ситуацій, уникати емоційного виснаження та ефективно будувати міжособистісні стосунки.

Не менш важливим є соціальний аспект психологічного благополуччя, який включає наявність підтримки з боку оточення, соціальну інтеграцію та відчуття приналежності до групи чи спільноти. Соціально ізольовані особи, які не мають міцних зв'язків, частіше демонструють низький рівень благополуччя, оскільки відсутність підтримки підвищує ризик емоційного виснаження та депресії.

Вітчизняні дослідники також активно вивчають поняття психологічного благополуччя. Зокрема, Т.М. Титаренко та інші українські психологи підкреслюють важливість соціокультурного контексту для розуміння благополуччя особистості. У сучасних умовах воєнних конфліктів, кризових ситуацій та економічної нестабільності психологічне благополуччя стає

ресурсом, який дозволяє адаптуватися до викликів і зберегти внутрішню гармонію.

Поняття психологічного благополуччя в подружніх парах є ключовим аспектом дослідження сімейних відносин. Воно охоплює широкий спектр емоційного, соціального та психологічного стану, який визначається задоволеністю відносинами, рівнем взаєморозуміння та підтримки між партнерами.

Психологічне благополуччя в подружніх парах включає в себе взаємне розуміння та сприйняття, позитивне емоційне ставлення один до одного, відсутність серйозних конфліктів та здатність до ефективного вирішення труднощів, що виникають у відносинах. Важливою складовою є також взаємна підтримка та співчуття, відчуття безпеки та стабільності у відносинах [2, 6, 10].

Для досягнення психологічного благополуччя в подружніх парах необхідна взаємна відкритість та довіра. Партнери повинні бути готові вислуховувати один одного, враховувати почуття та потреби партнера, а також спільно працювати над розв'язанням конфліктних ситуацій.

Дослідження показують, що психологічне благополуччя в подружніх парах може бути підтримане та зміцнене різними способами. Наприклад, регулярні спільні заходи, спільні хобі та інтереси, а також виявлення взаємної підтримки та співчуття можуть сприяти покращенню якості відносин та загальному самопочуттю партнерів.

Важливо також звертати увагу на комунікацію в подружніх стосунках. Відкрита та ефективна комунікація дозволяє вирішувати конфлікти, виражати свої почуття та потреби, розвивати взаєморозуміння та зміцнювати зв'язок між партнерами.

Однак важливо зазначити, що психологічне благополуччя в подружніх парах є динамічним процесом, який може зазнавати змін з часом. Ефективна адаптація до змін у відносинах, вміння вирішувати проблеми та змінювати

стратегії спілкування можуть допомогти зберегти стабільність та щастя у подружніх стосунках [1, 8, 10].

Одним із ключових аспектів психологічного благополуччя в подружніх парах є також здатність до емоційного вираження та сприйняття. Відкритість та взаєморозуміння в емоційній сфері дозволяють партнерам відчувати підтримку та зв'язок між собою. Здатність до спільного переживання емоцій, як позитивних, так і негативних, є важливою для створення атмосфери довіри та близькості в сім'ї.

Дослідження також вказують на значення взаємного поваги та підтримки в партнерських відносинах. Відчуття поваги до індивідуальних потреб та ідентичності партнера, а також готовність підтримувати його у вирішенні проблем та досягненні цілей є важливими складовими психологічного благополуччя в подружніх стосунках.

Крім того, важливою складовою психологічного благополуччя в подружніх парах є взаємне розуміння та прийняття індивідуальних різниць та унікальності партнера. Розуміння та прийняття різноманітності у партнерських відносинах сприяють зміцненню зв'язку та створенню гармонійного середовища для зростання як окремих особистостей, так і як сім'ї в цілому [5, 6, 15].

Необхідно також звернути увагу на роль сексуального задоволення у психологічному благополуччі подружніх пар. Здатність до відкритої та задовільної сексуальної комунікації, взаємного задоволення та підтримки в цій сфері є важливою складовою задоволення від відносин.

Варто також враховувати, що психологічне благополуччя в подружніх парах може бути піддане впливу зовнішніх факторів, таких як економічні труднощі, стресові ситуації на роботі чи здоров'я, та внутрішніх факторів, таких як індивідуальні характеристики особистості, ставлення до відносин, та ступінь самореалізації в сім'ї [1, 3, 9].

Отже, психологічне благополуччя в подружніх парах є комплексним та багатогранним поняттям, яке визначається рівнем задоволення,

взаєморозуміння, підтримки, емоційної згоди, а також сприйняттям сексуального та емоційного задоволення у відносинах. Для забезпечення стабільності та щастя у подружніх стосунках важливо прагнути до взаємної відкритості, розуміння, підтримки та спільного вирішення проблем.

1.2. Особливості сімейних стосунків та їх вплив на психологічний стан подружніх

Сімейні стосунки є однією з найважливіших сфер життя людини, що безпосередньо впливає на її психологічний стан, емоційне благополуччя та загальну якість життя. Подружжя, як основа сімейної системи, функціонує у тісному взаємозв'язку емоцій, соціальних ролей, поведінкових моделей та цінностей, які формуються в процесі їхньої взаємодії. Особливості сімейних стосунків визначаються як індивідуальними характеристиками партнерів, так і соціокультурними факторами, що впливають на їхнє спільне життя.

Емоційна близькість є одним із ключових елементів сімейних стосунків, який впливає на психологічний стан подружніх пар. Наявність емоційного зв'язку між партнерами створює відчуття безпеки, довіри та підтримки, що є критично важливим для подолання стресових ситуацій. Партнери, які відчують емоційну близькість, краще розуміють одне одного, демонструють емпатію та здатність до конструктивної комунікації. Водночас дефіцит емоційної близькості призводить до відчуження, самотності у стосунках, що негативно позначається на психологічному стані подружжя, спричиняючи тривожність, депресивні стани та емоційне виснаження.

Комунікативна компетентність є ще однією важливою характеристикою сімейних стосунків. Здатність подружжя до конструктивного спілкування дозволяє їм вирішувати конфлікти, висловлювати свої потреби та очікування, а також зберігати взаєморозуміння навіть у складних ситуаціях. У стосунках, де комунікація є відкритою та конструктивною, партнери відчують психологічний комфорт, оскільки мають можливість висловлювати свої

емоції та отримувати необхідну підтримку. Натомість деструктивна комунікація, яка включає критику, звинувачення та уникання діалогу, часто стає джерелом конфліктів і руйнує емоційну стабільність партнерів.

Конфлікти у сімейних стосунках є неминучими, але їх характер і спосіб вирішення відіграють визначальну роль у психологічному стані подружжя. Конфлікти, що вирішуються конструктивно, дозволяють партнерам досягти компромісу, зміцнюють їхню здатність співпрацювати та підвищують рівень взаємної поваги. Проте хронічні, невирішені конфлікти, особливо якщо вони супроводжуються агресією або емоційним відстороненням, спричиняють підвищений рівень стресу, тривоги та невдоволення стосунками. Це призводить до зниження психологічного благополуччя, виникнення психосоматичних захворювань та відчуття емоційної ізоляції.

Розподіл сімейних ролей і очікувань є ще одним важливим аспектом, що визначає якість сімейних стосунків та психологічний стан партнерів. Чіткий і справедливий розподіл обов'язків у шлюбі дозволяє уникати непорозумінь, створює відчуття партнерства та взаємоповаги. Натомість дисбаланс у ролях, коли один із партнерів відчуває перевантаження або недостатню підтримку з боку іншого, стає джерелом емоційного виснаження, стресу та внутрішньої напруги. Гендерні стереотипи, які нерідко диктують нерівномірний розподіл обов'язків, можуть посилювати це явище та негативно впливати на психологічний стан обох партнерів.

Взаємна підтримка є основним ресурсом для подолання життєвих труднощів у шлюбі. Психологічний стан подружжя значною мірою залежить від того, наскільки вони здатні підтримувати одне одного як у повсякденних ситуаціях, так і в кризові моменти. Партнери, які надають та отримують емоційну підтримку, демонструють вищий рівень стресостійкості, менш схильні до емоційного виснаження та мають більш позитивне ставлення до життя. Натомість брак підтримки призводить до емоційної ізоляції та відчуття самотності, що є значним ризиком для психологічного здоров'я.

Інтимна близькість також є важливим фактором, що впливає на психологічний стан подружжя. Регулярний фізичний контакт і прояви ніжності сприяють зміцненню емоційного зв'язку, створюють відчуття турботи та прихильності. Інтимна близькість допомагає знижувати рівень стресу завдяки вивільненню окситоцину, гормону, який сприяє емоційній стабільності та відчуттю безпеки. У подружніх парах, де інтимна близькість є недостатньою або відсутньою, часто спостерігається емоційне віддалення, невдоволеність стосунками та зниження рівня психологічного благополуччя.

Соціальні чинники також відіграють значну роль у формуванні сімейних стосунків. Зокрема, фінансова стабільність створює передумови для зниження стресу та сприяє гармонії у стосунках. Фінансові труднощі часто стають причиною конфліктів та емоційної напруги, що негативно впливає на психологічний стан подружжя. Аналогічно, соціальна підтримка з боку родичів і друзів допомагає подружжю подолати труднощі та забезпечує додаткові ресурси для підтримання їхнього емоційного благополуччя.

1.3. Чинники психологічного благополуччя у шлюбі: теоретичний аналіз

Психологічне благополуччя у шлюбі є важливим показником якості сімейного життя та емоційного здоров'я подружжя. Воно визначається суб'єктивним відчуттям щастя, задоволеності стосунками та гармонійною взаємодією партнерів. Сучасні наукові підходи підкреслюють, що психологічне благополуччя у шлюбі формується під впливом численних чинників, які можна умовно поділити на внутрішньоособистісні, міжособистісні та соціальні. Теоретичний аналіз цих чинників дозволяє глибше зрозуміти природу благополуччя у шлюбі та розробити ефективні стратегії його підтримки та зміцнення.

Одним із ключових внутрішньоособистісних чинників психологічного благополуччя у шлюбі є емоційна зрілість партнерів. Емоційно зріла

особистість здатна контролювати свої емоції, висловлювати їх конструктивно та адекватно реагувати на стресові ситуації. Партнери з розвиненою емоційною зрілістю вміють уникати конфліктів, використовувати діалог для вирішення проблем та підтримувати емоційний зв'язок зі своїм партнером. Саме емоційна зрілість допомагає уникати імпульсивних реакцій, які часто стають причиною непорозумінь та взаємної образи.

Іншим важливим чинником є особистісні цінності та переконання партнерів. Гармонійний шлюб, як правило, базується на спільності цінностей, які визначають поведінку та очікування партнерів у стосунках. Наприклад, цінності довіри, взаємоповаги, турботи та вірності створюють основу для стабільного та тривалого шлюбу. Водночас розбіжності у цінностях або їх ігнорування можуть призводити до конфліктів і зниження рівня задоволеності стосунками.

На психологічне благополуччя у шлюбі значною мірою впливає рівень самооцінки та самоприйняття партнерів. Позитивна самооцінка дозволяє особистості впевнено взаємодіяти у стосунках, не боячись бути відкинутою чи нерозуміною. Високий рівень самоприйняття сприяє відкритості у спілкуванні, здатності до самокритики та готовності визнавати власні помилки. З іншого боку, низька самооцінка може стати джерелом непевності, ревнощів та надмірної залежності від партнера, що руйнує гармонію у шлюбі.

Серед міжособистісних чинників психологічного благополуччя у шлюбі особливе місце займає якість комунікації між партнерами. Конструктивна комунікація включає здатність вислуховувати один одного, висловлювати свої думки та почуття у ненасильницький спосіб, знаходити компроміси та спільні рішення. Психологи підкреслюють, що ефективна комунікація є ключовою умовою для вирішення конфліктів та збереження близькості у стосунках. Використання «Я-висловлювань», техніки активного слухання та емпатії дозволяє знизити рівень напруги та зміцнити довіру між партнерами.

Ще одним важливим міжособистісним чинником є емоційна підтримка. У шлюбі кожен партнер потребує визнання, турботи та відчуття того, що він не самотній у своїх труднощах. Психологічне благополуччя подружжя значною мірою залежить від того, наскільки вони здатні надавати одне одному підтримку як у повсякденному житті, так і в кризові моменти. Емоційна підтримка включає здатність проявляти емпатію, турботу та готовність допомогти партнеру у подоланні труднощів. Партнери, які відчують підтримку, мають вищий рівень задоволеності стосунками та демонструють більшу стресостійкість.

Не менш важливим чинником є інтимна близькість та фізичний контакт. Інтимність у шлюбі сприяє зміцненню емоційного зв'язку між партнерами, створює відчуття довіри та взаємної прихильності. Психологи відзначають, що фізичний контакт, як-от обійми, поцілунки чи дотики, сприяє вивільненню окситоцину – гормону, що відповідає за відчуття безпеки та прив'язаності. Пара, яка підтримує регулярну інтимну близькість, краще адаптується до стресових ситуацій та має більш гармонійні стосунки.

Серед соціальних чинників психологічного благополуччя у шлюбі особливу роль відіграє соціальна підтримка з боку родини, друзів та ширшого соціального середовища. Соціальна підтримка забезпечує ресурс для подолання труднощів, надає партнерам відчуття приналежності та сприяє зміцненню їхніх стосунків. Водночас надмірне втручання родичів чи друзів у життя подружжя може створювати додаткові конфлікти та порушувати автономність стосунків.

Фінансова стабільність та економічні чинники також мають значний вплив на психологічне благополуччя у шлюбі. Фінансова нестабільність часто стає причиною стресу, напруги та конфліктів у подружжі. Партнери, які здатні разом вирішувати фінансові питання та підтримувати економічну стабільність, демонструють вищий рівень задоволеності шлюбом.

Особливе значення для психологічного благополуччя у шлюбі має спільна діяльність та час, проведений разом. Спільні інтереси, хобі, сімейні

традиції та ритуали створюють можливості для зміцнення емоційного зв'язку та покращення якості спілкування. Партнери, які регулярно знаходять час для спільного відпочинку та діяльності, мають більш гармонійні стосунки, оскільки це дозволяє їм зберігати близькість та підтримувати інтерес одне до одного.

Рольові очікування та гендерні стереотипи також впливають на якість подружніх стосунків. Зміна традиційних гендерних ролей, які часто диктували обмеження для особистісного розвитку одного з партнерів, відкриває нові можливості для гармонізації стосунків. У сучасному шлюбі важливо досягати балансу між сімейними обов'язками та особистісною самореалізацією кожного партнера.

Таблиця 1

Чинники психологічного благополуччя у шлюбі

Категорія чинників	Чинники	Опис
Внутрішньоособистісні	Емоційна зрілість партнерів	Здатність контролювати емоції, конструктивно реагувати на стресові ситуації, підтримувати емоційний зв'язок.
Внутрішньоособистісні	Особистісні цінності та переконання	Спільність цінностей, які визначають очікування і поведінку партнерів у стосунках.
Міжособистісні	Якість комунікації між партнерами	Конструктивна комунікація, що включає активне слухання, емпатію та готовність до компромісів.
Міжособистісні	Емоційна підтримка у шлюбі	Взаємне надання підтримки у складних ситуаціях, емоційна турбота та прояв уваги.
Міжособистісні	Інтимна близькість та фізичний контакт	Регулярний фізичний контакт та інтимна близькість, що сприяють довірі та прив'язаності.
Соціальні	Соціальна підтримка	Підтримка з боку родини, друзів та соціуму, що допомагає долати труднощі.

Соціальні	Фінансова стабільність та економічні чинники	Фінансова стабільність, яка знижує рівень стресу та напруги у стосунках.
Соціальні	Спільна діяльність та час, проведений разом	Спільні інтереси, сімейні ритуали та хобі, що зміцнюють емоційний зв'язок між партнерами.

Фактори, що впливають на психологічне благополуччя в подружніх стосунках, є надзвичайно різноманітними та складними. Розуміння цих факторів допомагає краще зрозуміти, які аспекти взаємодії між партнерами сприяють або заважають створенню здорових та задовільних відносин [2, 9, 11].

Один з найважливіших факторів - це рівень комунікації між партнерами. Відкрита, ефективна та взаємопідтримуюча комунікація є основою здорових подружніх стосунків. Здатність чути та вислуховувати партнера, відверто обговорювати проблеми та потреби, а також висловлювати свої власні думки та почуття сприяє підтримці емоційного зв'язку та зменшує ризик конфліктів.

Другим важливим фактором є рівень взаємної підтримки та розуміння. Партнери, які відчують, що їхні потреби та почуття поважаються та підтримуються, відчують більшу стабільність та задоволення від відносин.

Також важливо враховувати роль взаємної відкритості та довіри. Партнери, які відчують, що можуть вільно висловлювати свої почуття та думки, не боячись осуду чи втрати, будують більш глибокий та стійкий зв'язок [3, 7, 12].

Сексуальна задоволеність також впливає на психологічне благополуччя в подружніх стосунках. Відкритість та взаємопідтримка у сексуальній сфері сприяє підвищенню задоволення від відносин та покращенню загального самопочуття.

Дослідження також показують, що рівень конфліктів та їхній спосіб вирішення можуть впливати на психологічне благополуччя в подружніх стосунках. Партнери, які вміють конструктивно вирішувати конфлікти та знаходити компроміси, зазвичай відчують більшу стабільність та згоду від відносин.

Однак важливо пам'ятати, що кожна подружня пара є унікальною, і фактори, що впливають на їхнє психологічне благополуччя, можуть відрізнятися в кожному випадку. Індивідуальні характеристики особистості, життєві обставини та специфіка відносин визначають, які аспекти взаємодії є найбільш важливими для певної пари.

Наприклад, економічний статус та рівень стабільності у фінансових питаннях можуть впливати на рівень стресу та загальне самопочуття в парі. Крім того, індивідуальні особливості характеру та способи вирішення проблем також можуть впливати на спосіб взаємодії між партнерами [12, 16].

Усі ці фактори має враховувати психолог при роботі з подружніми парами та при вивченні їхніх відносин. Розуміння та усвідомлення впливу цих факторів допомагає партнерам краще розуміти один одного та знаходити способи покращення якості їхніх відносин.

Підтримка та розвиток психологічного благополуччя в подружніх стосунках також може залежати від способів, якими партнери вирішують складні ситуації та кризові моменти у своєму житті. Здатність до спільного адаптування та знаходження рішень у важких ситуаціях сприяє збереженню стабільності та згоди в парі.

Роль соціокультурного контексту також важлива. Культурні уявлення про ролі та обов'язки в сім'ї, стереотипи щодо подружніх стосунків та ставлення до шлюбу можуть впливати на психологічне благополуччя в парі. Особливо важливо бути відкритими до різноманітних культурних підходів та традицій, щоб забезпечити гармонію та згоду в парі.

Також слід враховувати індивідуальні особливості кожного партнера. Темперамент, особистісні характеристики, досвід минулих відносин та

особисті переконання можуть впливати на сприйняття та взаємодію в парі. Розуміння цих індивідуальних рис дозволяє краще адаптувати підходи та стратегії спілкування для досягнення позитивних результатів [4, 8, 9].

Необхідно також звертати увагу на динаміку взаємин у парі з часом. Подружні пари можуть зазнавати різних фаз та етапів у своїх відносинах, і важливо розуміти, як ці зміни впливають на їхнє психологічне благополуччя. Зміна ролей, поява дітей, зміни у роботі чи життєвій ситуації можуть створювати нові виклики та можливості для розвитку в парі.

Крім того, важливо враховувати взаємозв'язок між психологічним благополуччям кожного з партнерів та психологічним благополуччям пари в цілому. Індивідуальна самореалізація, особисті успіхи та задоволення від життя кожного з партнерів можуть впливати на загальний рівень їхнього щастя та стабільності в парі.

У підсумку, психологічне благополуччя в подружніх стосунках є складною та багатогранною концепцією, яка визначається взаємодією різноманітних факторів. Розуміння цих факторів допомагає психологам та партнерам краще розуміти себе та один одного, розвивати здорові та гармонійні відносини та забезпечувати щастя та благополуччя в сім'ї.

Тривалість стосунків відіграє ключову роль у формуванні та підтримці психологічного благополуччя в подружніх парах. Цей аспект взаємодії є важливим фактором, який впливає на рівень стабільності, згоди та задоволення від відносин.

Довготривалі стосунки мають унікальні особливості, які можуть сприяти розвитку глибокого емоційного зв'язку між партнерами. Партнери, які разом переживають багато років, часто мають спільні спогади, досвід та цінності, що зміцнює їхню зв'язок та взаєморозуміння [5, 6, 7].

Тривалість стосунків може також сприяти формуванню взаємної підтримки та розуміння між партнерами. За роки спільного життя вони навчаються краще розуміти один одного, відчувати підтримку в труднощах та радість в радісних моментах, що сприяє збереженню гармонійних відносин.

Тривалість стосунків може також сприяти розвитку взаємного довірчого відношення між партнерами. Чим довше пара переживає разом, тим більше можливостей вони мають для побудови довірчого та стійкого зв'язку. Відчуття безпеки та стабільності у відносинах з часом може зміцнюватися, що створює міцну основу для подальшого розвитку стосунків.

Однак, тривалість стосунків не завжди гарантує психологічне благополуччя в парі. Часом, партнери можуть потрапити у рутину, втратити інтерес один до одного або відчувати нудьгу. Такі ситуації можуть призвести до конфліктів та незадоволеності від відносин.

Більш того, тривалість стосунків може бути як позитивним, так і негативним фактором в психологічному благополуччі. Наприклад, у довготривалих стосунках партнери можуть стати занадто звиклими один до одного, що може призвести до втрати емоційного зв'язку або інтимності. Також, тривалі стосунки можуть стати бар'єром для особистісного зростання та самореалізації, якщо партнери починають відчувати, що їхні індивідуальні потреби не враховуються [1, 3, 14].

Усе залежить від того, як партнери сприймають та реагують на тривалість своїх стосунків. Важливо зберігати відкритий та взаємно поважний підхід до відносин, незважаючи на тривалість, і активно працювати над підтримкою та розвитком зв'язку.

Незважаючи на те, що тривалість стосунків є важливим аспектом, не слід забувати про інші фактори, що також впливають на психологічне благополуччя в подружніх парах. Наприклад, якість комунікації, рівень взаємної підтримки, здатність до розв'язання конфліктів та загальний рівень задоволення від взаємин - усе це також грає важливу роль у формуванні стабільних та здорових стосунків.

Дослідження також показують, що сама тривалість стосунків може відрізнятися у різних культурах та соціальних середовищах. Наприклад, у культурах з високим рівнем індивідуалізму може бути більше акценту на особисту свободу та незалежність, що може призвести до меншої швидкості

вступу в серйозні стосунки та вищого рівня розлучень. У культурах з вищим рівнем колективізму може бути більше емпізи на стабільність та тривалість стосунків [14, 15].

Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожної подружньої пари. Наприклад, важливо враховувати, які цінності, переконання та цілі мають кожен з партнерів, а також як вони сприймають та реагують на тривалість своїх стосунків. Деякі люди можуть бути більш схильні до змін та новизни, тоді як інші можуть цінувати стабільність та традиції.

Отже, тривалість стосунків впливає на психологічне благополуччя подружніх пар, проте її значення може варіюватися в залежності від інших факторів, таких як якість комунікації, рівень підтримки, соціокультурний контекст та індивідуальні особливості кожної пари. Важливо розуміти цей комплексний підхід при вивченні та розумінні психології подружніх стосунків та працювати над удосконаленням якості відносин з урахуванням цих різноманітних аспектів.

1.4. Вплив емоційної стабільності та взаємної підтримки на гармонію сімейних стосунків

Сімейні стосунки є одним із найважливіших соціальних утворень, у яких формується особистість, її ціннісні орієнтири та психологічне благополуччя. Гармонія у сімейних відносинах забезпечує відчуття стабільності, підтримки й безпеки, що є фундаментальними потребами людини. Одним із ключових чинників, що визначають якість стосунків у подружжі, є емоційна стабільність партнерів і здатність до взаємної підтримки. Ці елементи взаємодіють між собою, створюючи середовище довіри, поваги та спільного розвитку, яке сприяє збереженню сімейної гармонії навіть у складних життєвих ситуаціях.

Емоційна стабільність є інтегральною характеристикою особистості, що відображає її здатність підтримувати рівновагу у складних умовах,

контролювати свої емоції та адаптуватися до змін. У психологічній науці емоційна стабільність часто протиставляється нейротизму, який проявляється підвищеною тривожністю, імпульсивністю та схильністю до негативного сприйняття життєвих подій. Стабільний емоційний стан дозволяє індивіду залишатися стійким до стресу, уникати руйнівних конфліктів і підтримувати конструктивну комунікацію у стосунках. У контексті сімейної системи емоційна стабільність одного партнера позитивно впливає на загальну атмосферу у сім'ї, знижуючи рівень напруги та підвищуючи емоційний комфорт.

Однією з основних особливостей емоційно стабільних партнерів є їх здатність до саморегуляції емоцій. Саморегуляція передбачає вміння усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати їх інтенсивність та виражати свої почуття у спосіб, що не порушує гармонію стосунків. Люди, які володіють розвиненими навичками емоційної саморегуляції, здатні уникати імпульсивних реакцій у конфліктних ситуаціях, що дозволяє зберегти конструктивний діалог і запобігти ескалації конфлікту. Зокрема, дослідження сімейної психології підтверджують, що пари з високим рівнем емоційної стабільності рідше стикаються з хронічними конфліктами та відчують вищий рівень задоволеності стосунками.

Важливим компонентом гармонійних сімейних стосунків є взаємна підтримка, яка проявляється у здатності партнерів допомагати одне одному як емоційно, так і практично. Взаємна підтримка є ресурсом, що дозволяє подружжю долати життєві труднощі, адаптуватися до змін і зберігати емоційну близькість. Психологічна підтримка передбачає емпатичне слухання, розуміння потреб партнера, вираження турботи та позитивного підкріплення. Це особливо важливо у кризові періоди життя, коли один або обидва партнери відчують емоційний стрес чи втрату внутрішнього балансу.

Слід зазначити, що взаємна підтримка не є одностороннім процесом: вона передбачає взаємозалежність і рівність у стосунках. У сімейних

системах, де підтримка надається нерівномірно, може виникати емоційне виснаження у того партнера, який постійно виступає джерелом допомоги. Це створює дисбаланс, який поступово підриває стабільність стосунків та призводить до зростання напруги. Тому підтримка має бути взаємною і включати як психологічний, так і поведінковий вимір. Наприклад, емоційна підтримка може проявлятися у словах підбадьорення, прояві розуміння, а практична – у допомозі з побутовими справами чи фінансових питаннях.

Емоційна стабільність і взаємна підтримка мають синергічний ефект у створенні гармонійних сімейних стосунків. Партнери, які підтримують один одного, відчують більший рівень довіри та емоційної безпеки у стосунках, що, у свою чергу, зміцнює їх емоційну стабільність. Відчуття підтримки з боку партнера створює емоційний ресурс, який дозволяє легше справлятися зі стресом, тривогою та іншими негативними станами. Це особливо актуально у контексті сучасного життя, де соціальні та економічні виклики часто стають джерелами стресу для подружніх пар.

Водночас дефіцит емоційної стабільності одного або обох партнерів може негативно впливати на гармонію сімейних стосунків. Нестабільність емоційного стану призводить до підвищеної конфліктності, відсутності взаєморозуміння та зниження рівня підтримки у парі. Партнер, який відчуває емоційну нестабільність, часто виявляє імпульсивні реакції, агресію або, навпаки, соціальне відсторонення, що руйнує емоційну близькість та довіру. Таким чином, розвиток навичок емоційної стабільності є важливим етапом для зміцнення сімейних стосунків і створення гармонійного середовища у родині.

З психологічної точки зору, важливим механізмом підтримки емоційної стабільності та взаємної підтримки є комунікація у стосунках. Конструктивна комунікація передбачає відкритість, повагу та емпатію, що дозволяє партнерам ефективно висловлювати свої потреби, очікування та переживання. Наявність діалогу у подружніх стосунках сприяє глибшому

розумінню емоційних станів партнера, що створює умови для надання відповідної підтримки та збереження емоційного балансу.

Також значний вплив на гармонію сімейних стосунків має розвиток емоційної компетентності, яка включає здатність до усвідомлення, регуляції та вираження емоцій. Подружні пари, які володіють високим рівнем емоційної компетентності, демонструють вищий рівень стресостійкості та адаптивності до змін. Навички емпатії, активного слухання та емоційної регуляції дозволяють партнерам будувати здорові та підтримуючі взаємини, що є основою для гармонії у родині.

Отже, емоційна стабільність та взаємна підтримка є двома взаємопов'язаними чинниками, що визначають гармонію сімейних стосунків. Розвиток емоційної стійкості дозволяє партнерам ефективно справлятися зі стресом, контролювати свої емоційні реакції та підтримувати конструктивний діалог у складних ситуаціях. Взаємна підтримка створює середовище довіри, турботи та безпеки, яке сприяє зміцненню емоційного зв'язку між партнерами. Гармонійні стосунки, побудовані на основі емоційної стабільності та взаємної підтримки, є не лише джерелом задоволеності життям, а й важливим ресурсом для подолання життєвих труднощів і досягнення психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 1

Психологічне благополуччя в подружніх парах є складною та багатогранною концепцією, яка відображає загальний рівень задоволення та щастя від відносин. Воно залежить від взаємного розуміння, підтримки та ефективної комунікації між партнерами, а також від їхньої готовності працювати над вдосконаленням відносин та вирішенням проблем.

Роль тривалості стосунків в психологічному благополуччі подружніх пар велика. Вона впливає на формування емоційного зв'язку, взаємну підтримку, розвиток довіри та стабільність відносин. Проте важливо також розуміти, що тривалість стосунків може бути як позитивним, так і викликати

негативні наслідки в залежності від того, яким чином вона відчувається та реалізується в парі.

Поняття психологічного благополуччя у сучасній психологічній науці є багатовимірним конструктом, що включає емоційні, когнітивні, соціальні та екзистенційні компоненти. Його досягнення потребує внутрішньої роботи над собою, розвитку емоційної компетентності, формування здорових міжособистісних зв'язків та пошуку смислу життя. Психологічне благополуччя є не просто відсутністю негативних переживань, а процесом, який вимагає активного саморозвитку, усвідомленості та адаптації до життєвих умов.

Розділ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР ТА СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Організація та методологія дослідження психологічного благополуччя подружніх пар

Дослідження психологічного благополуччя подружніх пар є складним та багатовимірним процесом, що вимагає чіткої організації та обґрунтованої методологічної бази. Вивчення цього явища вимагає інтеграції теоретичних та емпіричних методів, що дозволяє отримати об'єктивну та достовірну інформацію про чинники, які визначають психологічне благополуччя у шлюбі, особливості його формування, а також шляхи його підвищення.

Анкетування – основний метод збору інформації, який дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття благополуччя у шлюбі. Анкета може включати шкали для оцінки задоволеності шлюбом (шкала ENRICH, опитувальник задоволеності стосунками), оцінки рівня емоційної підтримки, комунікативних навичок та інших чинників.

Психодіагностичні методи:

- ✓ Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф для оцінки компонентів благополуччя, як-от автономія, самоприйняття, контроль над середовищем та ін.
- ✓ Шкала задоволеності шлюбом (SAT) для оцінки рівня задоволеності подружніми стосунками.
- ✓ Методика діагностики емоційної підтримки у шлюбі, яка дозволяє дослідити рівень підтримки та турботи між партнерами.

Початок дослідження варто розпочати з ретельного аналізу наявної літератури та досліджень, що вже проводились у цій області. Це дозволить з'ясувати основні тенденції, теорії та методи, які використовуються в дослідженнях благополуччя в подружніх парах різної тривалості. Важливо

також визначити можливі прогалини та недоліки попередніх досліджень, які можна буде заповнити у своєму дослідженні [12, 15].

Для збору даних про благополуччя в подружніх парах можна використовувати різноманітні методи, включаючи опитування, спостереження, інтерв'ю та аналіз архівних даних. Опитувальники можуть містити питання про рівень задоволеності від відносин, способи вирішення конфліктів, рівень емоційного підтримки та спільних цілей та багато іншого. Спостереження можуть дозволити відслідковувати конкретні аспекти поведінки та взаємодії партнерів у реальних ситуаціях.

Дослідження також може включати інтерв'ю з подружніми парами для отримання глибшого розуміння їхніх думок, почуттів та досвіду відносин. Інтерв'ю дозволять отримати більш деталізовану інформацію та зрозуміти унікальні аспекти кожної пари. Аналіз архівних даних, які можуть містити інформацію про розвиток відносин протягом тривалого часу, також може бути корисним для вивчення динаміки відносин та їх впливу на благополуччя.

При розробці методології дослідження варто також враховувати етичні аспекти. Наприклад, важливо забезпечити конфіденційність даних та забезпечити згоду учасників дослідження. Також слід уникати будь-якої форми психологічного чи емоційного тиску на учасників дослідження та забезпечити їхню безпеку та комфорт.

Після збору даних важливо провести їхній аналіз та інтерпретацію. Це включає статистичний аналіз опитувальників та інших даних для виявлення закономірностей та зв'язків між різними факторами благополуччя в подружніх парах. Також важливо проаналізувати якість та достовірність отриманих результатів та зробити висновки, що можуть бути корисними для подальших досліджень та розвитку практики.

При розробці методології дослідження благополуччя в подружніх парах різної тривалості життя важливо враховувати також контекстуальні фактори, що можуть впливати на результати дослідження. Наприклад, соціально-економічний статус, культурні особливості, релігійні переконання та інші

соціокультурні аспекти можуть відігравати важливу роль у формуванні відносин та психологічного благополуччя пари.

Також слід враховувати динаміку змін у подружніх стосунках протягом тривалості життя. Подружні пари можуть переживати різні етапи та фази взаємин, які можуть впливати на їхнє благополуччя та задоволення від відносин. Наприклад, перехід від молодіжного етапу до дорослого життя, вихід на пенсію, народження дітей та інші життєві події можуть впливати на динаміку стосунків та сприйняття благополуччя у парі.

Для забезпечення об'єктивності та достовірності результатів дослідження важливо враховувати різноманітні перспективи та точки зору. Наприклад, враховуючи гендерні різниці в сприйнятті та досвіді подружніх стосунків, можна отримати більш повну картину процесів, які відбуваються в парі. Також важливо звертати увагу на індивідуальні різниці між партнерами та їх вплив на взаємовідносини та благополуччя.

Для забезпечення внутрішньої та зовнішньої валідності дослідження слід ретельно планувати методи збору та аналізу даних. Важливо враховувати можливі джерела спотворень та приділяти увагу їх управлінню та контролю. Також слід використовувати широкий спектр інструментів та методів, що дозволить отримати більш об'єктивні та достовірні результати.

Після завершення дослідження важливо проаналізувати та інтерпретувати отримані результати. Це включає в себе розгляд головних знайдених закономірностей, їхнє порівняння з результатами попередніх досліджень, а також висновки щодо можливих практичних застосувань отриманих результатів. Важливо забезпечити чітке та доступне представлення результатів дослідження для наукової спільноти та широкого загалу, а також висвітлити їхню значущість та можливі наслідки для практики та політики.

Отже, методологія дослідження благополуччя в подружніх парах різної тривалості життя є складною та ретельно продуманою. Вона включає в себе різноманітні методи збору та аналізу даних, а також врахування

контекстуальних факторів та управління можливими джерелами спотворень. Застосування такої методології дозволяє отримати більш глибоке та повне розуміння процесів, що відбуваються в подружніх стосунках та їх вплив на благополуччя пари.

2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості сімейних стосунків

Для проведення дослідження психологічного благополуччя подружніх пар та його взаємозв'язку з якістю сімейних стосунків була сформована вибірка, що включала **42 респонденти** (21 подружня пара), які відповідають певним критеріям. До вибірки увійшли подружні пари різного віку, стажу спільного життя та соціально-економічного статусу, що дозволило отримати репрезентативні дані для дослідження явища психологічного благополуччя.

Усі респонденти перебувають у зареєстрованому шлюбі або спільному проживанні у статусі цивільного подружжя протягом не менше 1 року. Це пояснюється тим, що перший рік спільного життя є важливим адаптаційним періодом, а триваліші стосунки дозволяють більш повно оцінити рівень психологічного благополуччя. Віковий діапазон учасників становив від 25 до 55 років. Цей діапазон дозволяє охопити як молоді подружні пари, які лише формують свої стосунки, так і пари середнього віку зі стабільними взаєминами та певним досвідом спільного життя.

Характеристика вибірки:

- Середній вік респондентів становив 36 років.
- Середній стаж спільного життя – 8 років.
- У дослідженні брали участь подружжя як із дітьми (приблизно 70% вибірки), так і без дітей (30%).
- За місцем проживання респонденти поділялися на жителів міст (65%) та сільських регіонів (35%).

На основі показників психологічного благополуччя учасники дослідження були поділені на дві групи:

- Високий рівень благополуччя ($n = 21$) – значення психологічного благополуччя ≥ 75 балів.
- Низький рівень благополуччя ($n = 22$) – значення психологічного благополуччя < 75 балів.

Для оцінки відмінностей у рівнях якості сімейних стосунків між цими групами був проведений t-критерій Стюдента - t-критерій = 2.301, р-значення = 0.027 ($p < 0.05$). Отримані результати вказують на статистично значущі відмінності між групами. Подружні пари з високим рівнем психологічного благополуччя демонструють вищий рівень задоволеності сімейними стосунками у порівнянні з учасниками, які мають низький рівень благополуччя. Це свідчить про те, що емоційна стабільність, позитивне ставлення до життя та суб'єктивне переживання щастя є важливими чинниками для гармонії в сімейних стосунках.

Таблиця 1.

Результати статистичного аналізу

Показник	Значення
t-критерій	2.301
р-значення (t)	0.027
Кореляційний коефіцієнт Пірсона (r)	0.612
р-значення (кореляція)	0.000

Для дослідження взаємозв'язку між психологічним благополуччям і якістю сімейних стосунків був розрахований коефіцієнт кореляції Пірсона. Отриманий коефіцієнт кореляції свідчить про помірний позитивний зв'язок між психологічним благополуччям та якістю сімейних стосунків. Це означає,

що зі зростанням рівня психологічного благополуччя учасників дослідження спостерігається підвищення рівня задоволеності сімейними стосунками.

Таблиця 1 демонструє вихідні дані дослідження для кожного респондента. Дані включають рівень психологічного благополуччя та оцінку якості сімейних стосунків, а також групування на основі порогового значення (75 балів).

Таблиця 2.

Вихідні дані дослідження (психологічне благополуччя та якість сімейних стосунків)

№	Психологічне благополуччя	Якість сімейних стосунків	Група
1	78.5	82.3	Високий рівень
2	72.1	65.2	Низький рівень
3	80.7	85.5	Високий рівень
4	69.3	60.7	Низький рівень
5	74.2	68.1	Низький рівень
6	81.0	88.0	Високий рівень
7	77.6	79.2	Високий рівень
8	68.5	58.9	Низький рівень
9	83.2	90.5	Високий рівень
10	70.4	62.3	Низький рівень

Подружжя, яке відчуває емоційну стабільність, гармонію внутрішнього світу та суб'єктивне благополуччя, більш схильне до конструктивної взаємодії та емоційної підтримки у шлюбі. Високий рівень психологічного благополуччя створює підґрунтя для довіри, взаєморозуміння та

задоволеності партнерством, що підтверджується позитивним кореляційним зв'язком.

Порівняльний аналіз психологічного благополуччя в подружніх парах різної тривалості життя є важливим напрямком дослідження, що дозволяє виявити зміни та особливості відносин між партнерами на різних етапах їхнього спільного життя. Це дослідження спрямоване на вивчення того, як тривалість відносин впливає на рівень задоволеності, стабільність та загальне благополуччя подружніх пар.

Один з аспектів порівняльного аналізу - це дослідження рівня задоволеності від відносин у подружніх парах різної тривалості. Партнери, які вже багато років разом, можуть виявляти більшу задоволеність від відносин, оскільки вони мають більше спільного досвіду, спогадів та ресурсів, щоб підтримувати свій зв'язок. З іншого боку, у нових відносинах партнери можуть ще тільки навчатися взаєморозумінню та адаптації до один одного, що може призвести до меншої задоволеності.

Дослідження також може включати аналіз рівня стабільності відносин у подружніх парах з різною тривалістю стосунків. Багато довготривалих відносин характеризуються більшою стабільністю, оскільки партнери мають вже пережитий спільний досвід, що сприяє розвитку взаєморозуміння та згоди. У нових відносинах, з іншого боку, може бути більше нестабільності та невизначеності, оскільки партнери тільки починають будувати свій зв'язок.

Крім того, порівняльний аналіз може досліджувати рівень емоційної підтримки та зв'язку у подружніх парах з різною тривалістю відносин. Довготривалі стосунки можуть мати більш глибокий та стійкий емоційний зв'язок, оскільки партнери вже пройшли багато випробувань разом і мають спільні спогади та цінності. У нових відносинах емоційний зв'язок може бути меншим, але в той же час більш інтенсивним, оскільки партнери ще знаходяться на етапі вивчення один одного та формування близьких стосунків.

Також важливим аспектом порівняльного аналізу є дослідження стресових ситуацій та способів їх подолання у подружніх парах різної тривалості відносин. Довготривалі пари можуть мати більше ресурсів та стратегій для подолання труднощів, оскільки вони мають за плечима спільний досвід та взаємну підтримку.

Для вивчення того, наскільки задоволені подружні пари своїм шлюбом, було використано опитувальник, розроблений В. В. Століном, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенком, який вимірює рівень задоволеності шлюбом. Цей тест дозволяє швидко визначити, наскільки задоволені чи незадоволені пари своїм шлюбом, а також наскільки узгоджена чи неузгоджена їхні задоволеності. Його можна використовувати як індивідуально для консультування пар, так і масово для вивчення задоволеності шлюбом у різних соціальних групах.

Це тест, який складається з 24 питань, що охоплюють різні аспекти шлюбу, такі як самооцінка, сприйняття партнера, думки, установки тощо. Кожному питанню можна відповісти одним із трьох варіантів: "правильно", "важко сказати", "неправильно". За кожную правильну відповідь додаються 2 бали, за важко сказати - 1 бал, за неправильну - 0 балів. Після проходження тесту підраховується сумарний бал. Чим вищий бал, тим більша задоволеність шлюбом у досліджуваних парах.

У подружніх пар, що перебувають разом до п'яти років, спостерігається високий рівень любові, який поступово зменшується зі збільшенням тривалості подружнього стажу до десяти і двадцяти років. Однак симпатія до партнера залишається стійкою і не залежить від тривалості шлюбу, навіть зросла зі збільшенням стажу. Щодо значення зовнішності, 62% чоловіків вказали на її важливість, у той час як 34% не вважали її значущою. У жінок ці показники складають відповідно 14% і 86%. Деякі жінки з молодшим стажом подружнього життя вважали свого партнера менш привабливим, але більшість тих, хто перебуває разом понад 20 років, вважали його привабливим. Щодо ставлення до своєї зовнішності, 59% опитаних вважали

себе привабливими, з числа яких 78% були жінками і 32% чоловіками. Ті, хто перебуває разом до п'яти років, були більш критичними щодо своєї зовнішності, а саме 87% молодих дружин і 17% чоловіків.

У цьому дослідженні обстежуваним було задане питання про те, які якості у партнерів вони вважають привабливими і які - відштовхуючими. Деякі погляди чоловіків і жінок збігалися, зокрема, у тому, що моральні якості були важливіші, ніж зовнішній вигляд. За даними опитування, найбільш привабливими якостями особистості для подружжя були:

розуміння (63% опитаних вважали цю якість важливою, більшість з них - чоловіки (65%), але жінки також у значній кількості (38%)),

надійність (71% подружжя відзначили важливість цієї якості, особливо багато жінок (59%)),

дбайливість (46% опитаних називали цю якість важливою, зокрема, більшість жінок (78%)),

бажання проводити разом вільний час (29% опитаних вважали це важливим, особливо чоловіки (63%)).

Щодо відштовхуючих якостей, найчастіше виділяли брутальність (особливо жінки - 61%), але чоловіки частіше зазначали запальність своїх дружин (62%), а також обидва статі зазначали ревності (відповідно 44% жінок і 39% чоловіків).

Аналіз даних показав, що в задоволених шлюбах частіше зустрічаються такі якості, як витриманість, дбайливість, розуміння, надійність і гнучкість, а також прагнення проводити вільний час разом. У той же час у шлюбах з низьким рівнем задоволеності виявлений дефіцит цих якостей.

Також було виявлено, що психосексуальна привабливість грає важливу роль у задоволенні шлюбом і загальному емоційному стані взаємин. Особливу роль у цьому відіграє сексуальна привабливість, яка досліджувалась за допомогою анкетного опитування та тестової методики "Сексуальний профіль", результатом чого було виділено три рівні.

Висновки до розділу 2

Загальний висновок з даного дослідження полягає в тому, що для задоволення в шлюбних відносинах важливі не лише зовнішні якості, але й моральні та особистісні характеристики партнера. Розуміння, надійність, дбайливість та бажання проводити час разом виявилися серед найбільш привабливих рис особистості для подружніх пар. Водночас, брутальність, запальність і ревності можуть бути факторами, які відштовхують.

Також виявлено, що задоволення в шлюбі пов'язане з психосексуальною привабливістю, особливою увагою до сексуальної привабливості партнера. Це підкреслює важливість інтимних аспектів взаємин для збереження емоційного благополуччя у подружжя.

Таким чином, для зміцнення та підтримання задоволення в шлюбних відносинах важливо сприяти як фізичному, так і психосоціальному розвитку партнера, надавати увагу до його/її особистісних рис, а також прагнути зберегти та підтримати взаємне приваблення та інтимне спілкування.

Сімейне консультування та психологічна підтримка можуть стати важливими ресурсами для подружніх пар у вирішенні проблем та забезпеченні їхнього загального благополуччя.

Розділ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР

3.1. Формування взаємної підтримки та конструктивної комунікації у подружніх стосунках

Сучасний стан соціально-психологічних відносин у подружньому житті піддається значним викликам, які зумовлюють необхідність глибокого дослідження процесів взаємодії партнерів. Якість подружніх стосунків залежить від багатьох чинників, серед яких ключову роль відіграють взаємна підтримка та конструктивна комунікація. Сімейна система, яка функціонує на основі гармонії та взаєморозуміння, є запорукою психологічного благополуччя обох партнерів, їх здатності долати кризи та зберігати стабільність у стосунках. Розуміння механізмів формування взаємної підтримки та особливостей конструктивної комунікації сприяє підвищенню рівня задоволеності шлюбом, знижує рівень конфліктності та сприяє розвитку здорових міжособистісних зв'язків.

Взаємна підтримка у подружніх стосунках є основоположним чинником, що забезпечує емоційну стабільність партнерів та формує відчуття безпеки у стосунках. Психологічна підтримка включає такі компоненти, як емоційна чуйність, емпатія, здатність до конструктивного слухання та надання допомоги в ситуаціях, коли партнер відчуває стрес або дискомфорт. Сучасні дослідження свідчать про те, що взаємна підтримка створює відчуття довіри та партнерства, що є надзвичайно важливим у кризові періоди життя, зокрема в умовах фінансових труднощів, соціальної ізоляції чи хвороб.

Завданням кожного партнера є вміння розпізнавати емоційні потреби іншого та проявляти відповідну реакцію. Для цього важливо розвивати здатність до активного слухання та емоційної рефлексії. Активне слухання полягає у фокусуванні на словах та емоціях партнера без поспішних суджень

або критики. Психологічні дослідження підкреслюють, що партнери, які вміють підтримувати одне одного через емпатичне слухання, мають більш стійкі стосунки, оскільки емоційна підтримка є важливим ресурсом для подолання життєвих труднощів.

Особливо важливим є усвідомлення того, що взаємна підтримка не повинна бути односторонньою. У стосунках, де один партнер постійно надає допомогу іншому, а сам не отримує відповідного відгуку, може розвинутися емоційне виснаження та відчуття несправедливості. Тому взаємність у підтримці є критерієм здорових стосунків. Практика регулярних діалогів про потреби та очікування кожного з партнерів допомагає уникнути нерівності та сприяє збереженню балансу у стосунках.

Конструктивна комунікація є другим важливим компонентом, що визначає якість подружніх стосунків. Конструктивна комунікація полягає у відкритому, щирому та поважному обговоренні проблем, бажань та емоцій кожного партнера. На відміну від деструктивного спілкування, яке характеризується критикою, звинуваченнями, уникненням розмов або застосуванням агресивних стратегій, конструктивна комунікація сприяє вирішенню конфліктів та зміцненню відносин.

Одним із ключових принципів конструктивної комунікації є "Я-висловлювання". Замість звинувачень або узагальнень на кшталт «Ти ніколи мене не слухаєш» чи «Ти завжди забуваєш про мої потреби», партнери можуть використовувати висловлювання, що передають їхні власні почуття та потреби: «Я почуваюся сумно, коли мене не вислуховують» або «Мені важливо відчувати, що мої слова мають значення». Такий підхід допомагає уникнути захисної реакції та сприяє глибшому розумінню між партнерами.

Також важливим є розвиток навичок асертивного спілкування, що передбачає вираження власних думок та почуттів відкрито, але з повагою до партнера. Асертивність допомагає уникати пасивного чи агресивного спілкування, що часто призводить до непорозумінь або конфліктів. Партнери,

які практикують асертивне спілкування, здатні досягати компромісу та ефективно вирішувати проблеми, не руйнуючи довіру один до одного.

Одним із ключових факторів, що сприяють конструктивній комунікації, є емоційна регуляція. Нездатність контролювати емоції під час конфлікту часто призводить до ескалації ситуації, взаємних звинувачень або навіть агресії. Розвиток навичок емоційної регуляції допомагає партнерам спокійно обговорювати свої проблеми та шукати спільні рішення. Практики усвідомленості (mindfulness), техніки глибокого дихання та розуміння тригерів, що викликають сильні емоції, є ефективними інструментами для підтримання конструктивного діалогу.

Дослідження сімейної психології також підкреслюють важливість регулярних спільних активностей, що сприяють формуванню довіри та поглибленню емоційного зв'язку між партнерами. Спільний час, проведений у невимушеній обстановці, допомагає відновити комунікацію та створює можливості для обговорення важливих тем без напруження чи конфліктів. Такі активності можуть включати спільне планування майбутнього, сімейні ритуали, хобі або навіть спільні психологічні практики.

Крім того, важливо підкреслити, що ефективне вирішення конфліктів є невід'ємною частиною конструктивної комунікації. Конфлікти є природною складовою будь-яких стосунків, однак саме спосіб їх розв'язання визначає, чи будуть вони руйнівними чи сприятимуть зростанню та розвитку стосунків. Конструктивне вирішення конфліктів передбачає визнання права кожного з партнерів на власну думку, пошук спільних рішень та компромісів без приниження чи ігнорування потреб іншого.

На основі вищезазначеного можна стверджувати, що формування взаємної підтримки та конструктивної комунікації у подружніх стосунках є процесом, що потребує постійної роботи над собою та відносинами. Взаємна підтримка сприяє зміцненню емоційного зв'язку та створює середовище довіри, у якому партнери можуть відкрито ділитися своїми почуттями та переживаннями. Конструктивна комунікація, у свою чергу, забезпечує

ефективне вирішення конфліктів та формування здорових стратегій взаємодії. Сучасні психологічні практики, зокрема тренінги комунікативних навичок, техніки емоційної регуляції та робота над асертивністю, є важливими інструментами для розвитку цих навичок у подружньому житті.

3.2. Програма психологічної підтримки для подружніх пар

В умовах сучасного суспільства, яке характеризується високим рівнем стресу, невизначеністю та кризовими явищами, подружні пари стикаються з численними викликами, що негативно впливають на їх психологічне благополуччя та якість сімейних стосунків. Постійний тиск зовнішніх обставин, фінансові труднощі, робочі перевантаження, виховання дітей та особистісні очікування можуть створювати конфліктні ситуації та емоційне напруження, що поступово підриває сімейну гармонію. У зв'язку з цим особливого значення набувають програми психологічної підтримки та тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості подружніх пар, які дозволяють підвищити рівень взаєморозуміння, довіри та емоційної стабільності партнерів.

Назва програми «Гармонія стосунків: психологічна підтримка та розвиток взаєморозуміння»

Мета програми - сприяння зміцненню подружніх стосунків через формування навичок ефективної комунікації, емоційної підтримки, розвитку стресостійкості та підвищення загального рівня психологічного благополуччя партнерів.

Завдання програми:

1. Навчити подружні пари ефективним технікам конструктивної комунікації та активного слухання.
2. Розвинути навички взаємної емоційної підтримки та емпатії у стосунках.

3. Допомогти партнерам опанувати методи управління стресом та емоційною регуляцією.
4. Підвищити рівень усвідомленості та здатності до вирішення конфліктів конструктивним шляхом.
5. Забезпечити можливість створення спільного бачення цінностей та цілей у подружньому житті.

Форма проведення:

- Групові заняття (6-10 пар у групі).
 - Індивідуальні консультації.
 - Тренінгові вправи та практичні завдання.
- Тривалість програми: 8 тижнів (по одному заняттю на тиждень тривалістю 2-2,5 години).

Структуру програми подано в додатку А

Психологічна підтримка подружніх пар є системою заходів, які спрямовані на виявлення, розуміння та вирішення труднощів у стосунках, а також формування ресурсних стратегій для подолання життєвих викликів. Основою таких програм є концепція психологічного здоров'я, яка передбачає не лише відсутність конфліктів чи стресу, але й гармонійний розвиток емоційної та соціальної взаємодії партнерів.

Одним із ефективних підходів до психологічної підтримки подружніх пар є сімейна терапія, яка допомагає подружжю глибше усвідомити свої потреби та очікування, навчитися конструктивно спілкуватися та вирішувати проблеми. У рамках сімейної терапії використовуються такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), системна терапія та емоційно-фокусована терапія. Когнітивно-поведінкова терапія сприяє зміні негативних переконань та стереотипів мислення, які часто стають причиною конфліктів. Системна терапія допомагає усвідомити функціонування сім'ї як цілісної системи, де кожен член взаємодіє з іншими у певному контексті, а зміни в поведінці одного партнера впливають на всю систему загалом. Емоційно-

фокусована терапія акцентує увагу на емоціях та їх вираженні у стосунках, що дозволяє подружжю відновити емоційну близькість та довіру.

Особливої уваги заслуговують групові програми психологічної підтримки, які включають тренінгові заняття для подружніх пар. У рамках таких програм учасники мають змогу не лише отримати необхідну підтримку від психолога, але й поділитися досвідом із іншими парами, що створює атмосферу взаєморозуміння та підтримки. Тренінги орієнтовані на розвиток навичок ефективної комунікації, розв'язання конфліктів, підвищення рівня емпатії та підтримки у стосунках.

Тренінги стресостійкості для подружніх пар є надзвичайно важливим компонентом програм психологічної підтримки. Стресостійкість визначається як здатність особистості адаптуватися до складних умов життя, зберігати емоційну стабільність та ефективно вирішувати проблеми. У контексті подружніх стосунків розвиток стресостійкості сприяє зміцненню сімейних зв'язків та забезпеченню підтримки партнерів у складні періоди.

Одним із ключових етапів тренінгових програм є психоедукація, яка передбачає інформування подружжя про природу стресу, його вплив на емоційний та фізичний стан людини, а також про шляхи подолання стресових ситуацій. Подружні пари отримують знання про те, як стрес впливає на їх стосунки, як уникати емоційного виснаження та зберігати психологічну рівновагу у періоди підвищеного напруження.

Одним із дієвих методів тренінгів стресостійкості є розвиток навичок емоційної регуляції. Партнери навчаються усвідомлювати та контролювати свої емоційні реакції у стресових ситуаціях. Використовуються техніки релаксації, глибокого дихання, медитації та майндфулнесу, які дозволяють знизити рівень тривожності та підтримувати спокій навіть у конфліктних ситуаціях. Техніка "пауза перед реакцією" навчає партнерів не реагувати імпульсивно на подразники, а усвідомлювати свої емоції та обирати конструктивну модель поведінки.

Особливою популярністю користуються тренінги, орієнтовані на розвиток комунікативних навичок у стресових умовах. Партнери навчаються застосовувати техніки активного слухання, "Я-висловлювань", асертивного спілкування та конструктивного вирішення конфліктів. Тренінги включають рольові ігри та симуляції конфліктних ситуацій, у яких подружжя відпрацьовує нові стратегії взаємодії та вчиться знаходити компроміси.

Копінг-стратегії є ще одним важливим компонентом тренінгів стресостійкості. Партнери вчать використовувати ефективні способи подолання стресу, такі як соціальна підтримка, фізична активність, творчі заняття або індивідуальні хобі. Наголос робиться на спільній діяльності подружжя як засобі зниження стресу та зміцнення емоційної близькості. Це може бути спільний спорт, заняття творчістю, подорожі або просто час, проведений у невимушеній атмосфері.

Одним із ефективних напрямів є впровадження програм "Психологічна підтримка під час кризових ситуацій". Такі програми орієнтовані на пари, які переживають складні періоди, як-от втрату близьких, фінансову кризу або воєнні конфлікти. У межах цих програм подружжя отримує підтримку у формуванні стресостійких установок, адаптації до нових умов життя та розвитку позитивного мислення.

Таким чином, програми психологічної підтримки та тренінги стресостійкості для подружніх пар є важливим інструментом для зміцнення стосунків, підвищення рівня взаємної підтримки та емоційної стабільності партнерів. Комплексний підхід, що поєднує психоедукацію, розвиток навичок емоційної регуляції, комунікативні тренінги та копінг-стратегії, дозволяє подружжю ефективно долати стрес, підтримувати гармонійні стосунки та створювати здорову атмосферу у сім'ї. Регулярна участь у таких програмах сприяє підвищенню рівня задоволеності шлюбом та покращенню психологічного благополуччя обох партнерів.

Сімейне консультування та психологічна підтримка подружніх пар різної тривалості стосунків відіграють важливу роль у збереженні та

підтримці здорових та щасливих відносин. Ця тема важлива, оскільки подружні пари можуть зіштовхуватися з різними викликами та проблемами на кожному етапі свого життя, і професійна підтримка може допомогти їм зміцнити свої відносини та подолати труднощі.

Одним з основних аспектів сімейного консультування є надання підтримки та допомоги подружнім парам у вирішенні конфліктів та проблем. Консультант працює з парами, щоб допомогти їм зрозуміти джерела конфліктів та навчити ефективних стратегій комунікації та вирішення конфліктів. Це допомагає парам покращити свої відносини та зберегти їхню стабільність незважаючи на труднощі, з якими вони можуть зіткнутися.

Крім того, сімейне консультування може сприяти розвитку різних аспектів подружніх стосунків, таких як емоційна зв'язаність, взаєморозуміння та підтримка. Консультант працює з парами, щоб допомогти їм розвивати здорові та задовільні відносини, підтримуючи їх у вирішенні проблем та навчаючи їх ефективних способів взаємодії та вираження почуттів.

Особлива увага в сімейному консультуванні приділяється парам, які переживають кризові ситуації у своїх відносинах. Кризи можуть виникати на будь-якому етапі тривалості стосунків і можуть бути спровоковані різними чинниками, такими як зміна життєвих обставин, рутинність відносин або невирішені проблеми з минулого. Сімейний консультант допомагає парам знайти способи подолання кризи та відновлення гармонії та злагоди у їхніх відносинах.

Психологічна підтримка також є важливою складовою допомоги подружнім парам у будь-якій тривалості відносин. Психолог може працювати індивідуально з кожним партнером, надаючи їм можливість висловити свої почуття, думки та потреби. Це допомагає партнерам краще зрозуміти себе та один одного, а також знайти шляхи для особистого зростання та розвитку.

Крім того, психологічна підтримка може бути корисною для подружніх пар у розв'язанні індивідуальних проблем або вирішенні питань, які виникають у відносинах. Психолог працює з партнерами, щоб допомогти їм

розібратися в їхніх почуттях та знайти способи вирішення проблем, які можуть виникати у відносинах.

Усе вищезазначене підкреслює важливість сімейного консультування та психологічної підтримки для подружніх пар різної тривалості стосунків. Ці види допомоги дозволяють парам подолати труднощі, зміцнити свої відносини та побудувати щасливе та стабільне сімейне життя.

Для подальшого розуміння важливо також враховувати індивідуальні потреби та характеристики кожної подружньої пари. Кожна пара має свої унікальні особливості, цінності, історії та потреби. Тому під час сімейного консультування та психологічної підтримки важливо враховувати цю індивідуальність та працювати з парами, враховуючи їхні унікальні потреби та ситуації.

Для пар різної тривалості відносин можуть бути корисні різноманітні форми підтримки та консультування. Наприклад, деякі пари можуть відчувати користь від групових сесій, де вони мають можливість ділитися своїм досвідом та отримувати підтримку від інших подружніх пар. Інші можуть віддавати перевагу індивідуальним консультаціям, де вони мають можливість працювати над своїми особистими проблемами та взаєминами з фахівцем один на один.

Крім того, важливо враховувати і культурні аспекти в підході до психологічної підтримки та консультування. Різні культури можуть мати власні уявлення про сімейні відносини, роль чоловіка та жінки в сім'ї, а також процеси вирішення конфліктів. Тому важливо, щоб фахівець був чутливим до культурних особливостей кожної пари та надавав підтримку та консультування, які відповідають їхнім культурним уявленням та цінностям.

Психологічна підтримка та консультування можуть також включати розвиток навичок та стратегій, які допоможуть парам покращити їхні відносини та забезпечити більше взаєморозуміння та підтримку один одного. Це може включати навчання навичкам ефективного спілкування, вирішення

конфліктів, встановлення меж та інші практичні стратегії, які допоможуть парам покращити якість їхніх відносин.

Наприклад, під час консультування психолог може пропонувати парам вправи на вдячність, спільне планування майбутнього, розробку спільних цілей та багато іншого. Ці стратегії можуть допомогти парам зміцнити свої відносини та підтримати взаємне благополуччя.

Усі ці аспекти допомагають парам різної тривалості відносин зберігати свої відносини здоровими та щасливими.

3.3. Розвиток емоційної компетентності як умова психологічного благополуччя

Емоційна компетентність є однією з ключових умов для досягнення психологічного благополуччя особистості. У сучасному світі, який характеризується швидкими змінами, високими вимогами та частими стресовими ситуаціями, здатність усвідомлювати, регулювати та ефективно використовувати власні емоції стає критично важливою для гармонійного функціонування людини як у міжособистісних відносинах, так і у професійній діяльності. Психологічне благополуччя визначається як суб'єктивний стан задоволеності життям, що включає гармонію внутрішніх процесів, емоційну стійкість, здатність до саморегуляції та здорове сприйняття навколишнього світу. Саме емоційна компетентність є тією складовою, яка забезпечує баланс між внутрішніми переживаннями особистості та її соціальним середовищем, сприяє адаптації до життєвих викликів та підтримує високий рівень життєстійкості.

Емоційна компетентність розглядається як інтегрована характеристика особистості, що включає здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, розуміти їх природу, адекватно реагувати на них і регулювати емоційний стан у процесі взаємодії. До основних компонентів емоційної компетентності належать емоційна свідомість, емоційна регуляція, емпатія та

емоційна експресія. Саме розвиток цих складових дозволяє людині підтримувати психологічний добробут у різних сферах життя.

Емоційна свідомість є першим і основоположним компонентом емоційної компетентності. Це здатність усвідомлювати, ідентифікувати та називати свої емоції у конкретний момент часу. Люди з високою емоційною свідомістю краще розуміють, що саме вони відчують, і можуть простежити причини своїх емоційних станів. Усвідомлення емоцій є важливим кроком для їх регуляції, оскільки лише те, що ми усвідомлюємо, можемо контролювати або трансформувати. Низький рівень емоційної свідомості часто призводить до емоційної імпульсивності, невміння розрізнити різні стани та піддавання неконтрольованим емоційним реакціям, що знижує рівень психологічного благополуччя та погіршує взаємодію з іншими людьми.

Другим важливим компонентом є емоційна регуляція, яка передбачає здатність керувати власними емоціями таким чином, щоб вони не ставали деструктивними для особистості чи її стосунків із соціумом. Ефективна регуляція емоцій дозволяє підтримувати внутрішню рівновагу у стресових ситуаціях, уникати емоційного виснаження та адаптуватися до зовнішніх викликів. Одним із методів розвитку емоційної регуляції є практика усвідомленості (mindfulness), яка допомагає людині фокусувати увагу на поточному моменті, спостерігати за своїми емоціями без осуду та вчасно контролювати їх. Такі техніки, як глибоке дихання, медитація та самонавіювання, сприяють зниженню інтенсивності негативних емоцій та підвищують здатність до спокійної реакції у складних обставинах.

Емпатія, як третій компонент емоційної компетентності, визначається здатністю розпізнавати та розуміти емоції інших людей, ставити себе на їхнє місце та реагувати відповідно до контексту ситуації. Емпатія є основою для побудови здорових міжособистісних стосунків і розвитку соціальної підтримки, що є важливим ресурсом для психологічного благополуччя. Люди з високим рівнем емпатії демонструють кращу здатність до співпраці, мають

менший рівень міжособистісних конфліктів та відчують більше задоволення у соціальній взаємодії. Розвиток емпатії включає вправи на активне слухання, вміння розпізнавати невербальні сигнали емоцій та практику співпереживання.

Не менш важливим є компонент емоційної експресії, тобто здатність адекватно виражати свої емоції у спосіб, зрозумілий іншим людям. Приховані або пригнічені емоції часто призводять до накопичення внутрішньої напруги, що негативно впливає на психологічний стан особистості та спричиняє розвиток психосоматичних захворювань. Ефективна емоційна експресія передбачає вміння чітко та відкрито комунікувати про свої почуття, уникати надмірної агресії або пасивного спілкування та створювати атмосферу взаєморозуміння.

Розвиток емоційної компетентності безпосередньо пов'язаний із досягненням психологічного благополуччя, оскільки він забезпечує ефективну адаптацію до життєвих труднощів, сприяє зниженню рівня стресу та створює умови для гармонійного розвитку особистості. Уміння розпізнавати та регулювати емоції допомагає людині уникати імпульсивних рішень, зберігати раціональність у складних ситуаціях та формувати конструктивні стратегії подолання стресу. Крім того, емоційно компетентні особистості демонструють вищий рівень задоволеності своїми міжособистісними стосунками, оскільки здатні до відкритої та ефективної комунікації, побудови довіри та підтримки.

У контексті професійної діяльності емоційна компетентність є важливим чинником успішної самореалізації та кар'єрного зростання. Люди з розвиненими емоційними навичками краще взаємодіють у команді, вміють управляти стресом на робочому місці та демонструють високу стійкість до професійного вигорання. Це, у свою чергу, підвищує їх загальний рівень психологічного благополуччя.

Значний внесок у розвиток емоційної компетентності роблять освітні та тренінгові програми, які включають вправи на емоційну регуляцію, розвиток

емпатії та навички комунікації. Практики, що базуються на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), соціально-емоційному навчанню (SEL) та методах майндфулнес, допомагають особистості систематично працювати над своїм емоційним інтелектом і досягати високого рівня адаптивності.

Висновки до розділу 3

Отже, взаємна підтримка та конструктивна комунікація є фундаментом здорових та гармонійних подружніх стосунків, що сприяють психологічному благополуччю партнерів, підвищують рівень задоволеності шлюбом та забезпечують стійкість стосунків у кризові періоди життя.

Розвиток емоційної компетентності є необхідною умовою психологічного благополуччя особистості. Усвідомлення, регуляція та адекватне вираження емоцій сприяють гармонійному розвитку внутрішнього світу людини, зміцнюють міжособистісні стосунки та підвищують стійкість до життєвих викликів. Емоційна компетентність дозволяє людині жити більш усвідомлено, керувати своїми емоціями, будувати здорові стосунки та відчувати задоволення від життя, що є основою для її психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні було здійснено комплексний теоретичний і емпіричний аналіз проблеми психологічного благополуччя подружніх пар та його взаємозв'язку з якістю сімейних стосунків. Отримані результати дозволяють зробити такі висновки.

Теоретичний аналіз психологічного благополуччя показав, що це багатовимірне явище, яке включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Психологічне благополуччя у шлюбі можна визначити як стан внутрішньої гармонії, задоволеності стосунками, здатності до конструктивного спілкування та надання взаємної підтримки. Воно ґрунтується на особистісному розвитку партнерів, їх емоційній зрілості, а також здатності справлятися зі стресовими ситуаціями у подружньому житті.

Чинники психологічного благополуччя подружніх пар можна умовно поділити на внутрішньоособистісні, міжособистісні та соціальні. До внутрішньоособистісних чинників належать емоційна зрілість, самоприйняття та спільність цінностей. Міжособистісні чинники включають якість комунікації, рівень емоційної підтримки, здатність до вирішення конфліктів та збереження інтимної близькості. Соціальні чинники пов'язані із фінансовою стабільністю, підтримкою з боку родини та соціальним середовищем.

Емпіричне дослідження підтвердило, що психологічне благополуччя має значущий вплив на якість сімейних стосунків. На основі проведеного аналізу було встановлено статистично значущі відмінності у рівні задоволеності стосунками між групами подружжя з високим та низьким рівнем психологічного благополуччя (t -критерій = 2.301, $p < 0.05$). Це свідчить про те, що подружні пари, які відчують внутрішню гармонію та емоційну стабільність, більш задоволені своїми стосунками.

Кореляційний аналіз показав наявність помірного позитивного зв'язку між психологічним благополуччям та якістю сімейних стосунків ($r = 0.612$, p

< 0.001). Це вказує на те, що зі зростанням рівня психологічного благополуччя подружжя спостерігається покращення якості їхніх взаємин, зокрема в аспектах емоційної близькості, підтримки та конструктивного вирішення конфліктів.

Важливою умовою зміцнення психологічного благополуччя подружніх пар є наявність спільних цінностей та цілей, що дозволяє партнерам зберігати єдність та гармонію у стосунках. Водночас значущу роль відіграють зовнішні соціальні чинники, такі як фінансова стабільність та підтримка з боку близького оточення, які створюють основу для стабільного функціонування сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк, О. О. (2018). Сучасний стан досліджень проблематики копінгу шлюбних партнерів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, (2), 3-13.
2. Грисенко, Н. В., & Батаєва, К. Ю. (2016). Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*, (22), 51-61.
3. Грисенко, Н. В., & Батаєва, К. Ю. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*, (22), 51-61. 2016.
4. Дегтярьова, Н., & Сингаївська, І. (2023). Передумови виникнення міжособистісних труднощів у стосунках подружніх пар під час війни як психологічна проблема. *Рекомендовано до друку Вченою радою ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК»(протокол № 4 від 21 грудня 2023 р.)*, 428.
5. Ільницька, А. О. Психологічне благополуччя сучасної української сім'ї. 2022.
6. Калашнікова, О. О. Комплементарність соціально-особистісного статусу членів подружжя як психологічний чинник сімейної гармонії. 2020.
7. Квятковська, О. М. (2024). *Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного часу* (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
8. Колеснікова, О. Чинники психологічного благополуччя партнерів у романтичних стосунках раннього дорослого віку. 2023.
9. Ляховець, Л. О. Уявлення про шлюбного партнера в подружніх парах з різним стажем сімейного життя у контексті їхнього суб'єктивного благополуччя. 2021.
10. Мазик, Т. Ю. (2024). Психологічне благополуччя дітей у сім'ях, де батьки розлучилися. *Кваліфікаційні магістерські роботи*.

- 11.Можаровська, Т. В., & Фещенко, А. Дослідження рівня благополуччя подружжя з різним досвідом тривалості шлюбних відносин. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*, (9), 114-117. 2017.
- 12.Опанасенко, Л., & Сіткова, К. Психологічна готовність жінки-матері до нових стосунків після розлучення. *Перспективи та інновації науки*, (4 (22)). 2023.
- 13.Сазонова, О. В. Сімейні цінності та рольові установки подружніх пар. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (39), 272-295. 2018.
- 14.Селюк, Д. В. (2012). ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМОВІДНОСИН. *Редакційна колегія*, 225.
- 15.Середа, К. О. Особливості психологічної корекції конфліктів у сімейних парах. 2023.
- 16.Скрипник, О. В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН. *ББК 88.5 я 43 Н 34*, 111.
- 17.Ткаченко, В. Є. (2011). Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (27), 111-120.
- 18.Устименко, І. О. Розвиток взаємостосунків та переживання успішності у подружній підсистемі залежно від типу прив'язаності. 2018.
- 19.Федоренко, Р. П. (2012). Вплив сексуального профілю партнерів на благополуччя шлюбно-сімейних взаємин. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*, (17, Вип. 8), 433-438.
- 20.Цьомик, Х. Б. *Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин* (Doctoral dissertation). 2023.
- 21.Чернявська, О. Д. Корекція подружніх дисгармоній сучасних сімей. 2024.

- 22.Aghamiri, N., & Vaziri, S. (2019). Prediction of psychological well-being based on marital intimacy, resilience, and mental health of couples in Tehran. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 6(4), 203-210.
- 23.Brown, S. L. The effect of union type on psychological well-being: Depression among cohabitators versus marrieds. *Journal of health and social behavior*, 241-255. 2000.
- 24.Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family relations*, 57(2), 211-226. 2008.
- 25.Kumar, P. S. (2015). Psychological well being and marital adjustment: a study on elderly couples in post parental stage of life. *Indian Journal of Gerontology*, 29(1), 77-90.
- 26.Luk, B. H. K., & Loke, A. Y. The impact of infertility on the psychological well-being, marital relationships, sexual relationships, and quality of life of couples: A systematic review. *Journal of sex & marital therapy*, 41(6), 610-625. 2015.
- 27.Mikaeili, N., & Barahmand, U. (2013). Training in self-regulation enhances psychological well-being of distressed couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 66-69.
- 28.Prabhahar, S. A., Ramanathan, G., Kalaivani, H., & Selvakumar, G. R. J. (2022). A Review On Psychological Well Being Of Couples During First Seven Years Of Marital Life. *Journal of Positive School Psychology*, 6(2), 28-39.
- 29.Rogers, S. J., & DeBoer, D. D. (2001). Changes in wives' income: Effects on marital happiness, psychological well-being, and the risk of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 458-472.
- 30.Rubel, A. N., & Bogaert, A. F. Consensual nonmonogamy: Psychological well-being and relationship quality correlates. *The Journal of Sex Research*, 52(9), 961-982. 2015.

Структура програми:

1. Вступне заняття – «Знайомство та визначення очікувань»

- Ознайомлення учасників із програмою, її завданнями та методами.
- Формування групової динаміки та правил взаємодії.
- Тестування рівня задоволеності стосунками та емоційної підтримки (опитувальник Дайнера, шкала Ріфф).

Завдання: Поставити спільні цілі, яких подружжя прагне досягти впродовж програми.

2. Розвиток навичок конструктивної комунікації

- Теоретична частина: принципи ефективної комунікації (активне слухання, «Я-висловлювання», невербальна комунікація).
- Вправи:
 - «Дзеркало» – відтворення та відображення почуттів партнера.
 - «Активне слухання в дії» – техніки емпатичного слухання.

Очікуваний результат: Партнери навчаться виражати свої емоції відкрито та без критики, уникати конфліктних фраз.

3. Емоційна підтримка та розвиток емпатії

- Теоретична частина: що таке емоційна підтримка та чому вона важлива у стосунках.
- Вправи:
 - «День емпатії» – партнери висловлюють, як бачать потреби та емоції один одного.
 - «Обійми 5 хвилин» – фізичний контакт як спосіб вираження підтримки.

Очікуваний результат: Розвиток емоційної чуйності та підвищення довіри у стосунках.

4. Управління стресом у подружніх стосунках

- Теоретична частина: стрес і його вплив на стосунки; базові техніки релаксації.

- Вправи:
 - Техніки глибокого дихання та медитації (майндфулнес).
 - «Стрес-досвід» – обговорення способів реагування на стрес у парі та пошук альтернативних стратегій.

Очікуваний результат: Партнери навчаться спільно долати стресові ситуації, підтримувати один одного у кризові моменти.

5. Конфлікти та шляхи їх конструктивного вирішення

- Теоретична частина: типи конфліктів у подружжі та їх природа.
- Вправи:
 - «Компроміс на двох» – пошук рішень на основі інтересів обох сторін.
 - «Переговори у стосунках» – рольові ігри для відпрацювання моделей поведінки під час конфліктів.

Очікуваний результат: Підвищення здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

6. Формування спільних цінностей та цілей

- Теоретична частина: роль спільних цінностей у гармонізації стосунків.
- Вправи:
 - «Колесо сімейного життя» – визначення пріоритетних сфер подружнього розвитку.
 - «План на майбутнє» – спільне формування цілей на коротко- та довгостроковий період.

Очікуваний результат: Партнери досягнуть більшої узгодженості у баченні спільного майбутнього.

7. Практики вдячності та підсилення позитивних емоцій

- Теоретична частина: вплив позитивних емоцій на сімейну гармонію.
- Вправи:
 - «Щоденник вдячності» – регулярний обмін подяками між партнерами.
 - «Позитивний діалог» – обговорення щасливих моментів разом.

Очікуваний результат: Підвищення рівня задоволеності стосунками через акцент на позитивних аспектах взаємодії.

8. Підсумкове заняття – «Досягнення та плани на майбутнє»

- Аналіз результатів програми та досягнутих змін.
- Обговорення стратегії підтримки позитивної динаміки стосунків у майбутньому.
- Повторне тестування задоволеності стосунками для оцінки ефективності програми.