

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна
робота на правах
рукопису

Клименко Лілія Володимирівна

УДК 159.922.7

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ

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

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи
доцент МОСІЄНКО О.В.

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 20__ року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту магістерської роботи

Здобувач вищої освіти Клименко Лілія Володимирівна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Каріна ГОЛОЩУК

АНОТАЦІЯ

Клименко Л. В. Психологічні особливості благополуччя подружжя. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

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

Дослідження присвячене вивченню психологічних особливостей благополуччя подружніх пар, які не мають дітей, в умовах сучасних соціальних, економічних та культурних трансформацій. Актуальність теми обумовлена важливістю сімейного благополуччя як основи стабільності та гармонійного розвитку суспільства, а також необхідністю вивчення особливостей стосунків у сім'ях без дітей, оскільки їх благополуччя може суттєво відрізнятися від інших типів родин. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження факторів, що впливають на благополуччя подружжя без дітей, а також розробка рекомендацій для покращення їхніх стосунків.

У ході дослідження були визначені ключові фактори, що впливають на благополуччя таких сімей, зокрема, комунікативна компетентність, емоційна підтримка, сумісність життєвих цінностей та соціальна підтримка. Емпірична частина дослідження базується на даних, зібраних через анкетування 25 подружніх пар віком від 25 до 45 років, які не мають дітей. В результаті аналізу отриманих даних були виокремлені чинники, що сприяють підвищенню задоволеності подружжя своїми стосунками.

Практична значущість роботи полягає у розробці рекомендацій для подружніх пар без дітей щодо покращення їхнього емоційного благополуччя та стосунків, а також можливості використання результатів для створення інтервенцій у сфері сімейного консультування. Отримані результати сприяють розширенню наукових уявлень про механізми благополуччя

подружжя без дітей і можуть бути застосовані соціальними службами для профілактики сімейних криз.

Основні положення дослідження були представлені на міжнародних конференціях, а його результати опубліковано у трьох наукових публікаціях.

Ключові слова: психологічне благополуччя, подружжя без дітей, комунікативна компетентність, емоційна підтримка, сімейні стосунки, соціальна підтримка, життєві цінності, сімейна психологія, міжособистісні відносини, психологія шлюбу, благополуччя сім'ї.

ABSTRACT

Klymenko L. Psychological characteristics of marital well-being. – Qualification work as a manuscript.

Qualification thesis for the degree of Master in the specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The study is dedicated to examining the psychological characteristics of well-being in childless couples in the context of contemporary social, economic, and cultural transformations. The relevance of the topic is determined by the importance of family well-being as the foundation of societal stability and harmonious development, as well as the need to explore the dynamics of relationships in childless families, whose well-being can differ significantly from that of other family types. The aim of the research is to theoretically substantiate and empirically investigate the factors that influence the well-being of childless couples and to develop recommendations for improving their relationships.

The study identifies key factors influencing the well-being of such families, including communication competence, emotional support, compatibility of life values, and social support. The empirical part of the research is based on data collected through surveys from 25 childless couples aged 25 to 45. The analysis of the data revealed factors that contribute to increasing marital satisfaction.

The practical significance of the work lies in the development of recommendations for childless couples to enhance their emotional well-being and relationships, as well as the potential application of the results for creating interventions in the field of family counseling. The findings contribute to expanding scientific knowledge about the mechanisms of well-being in childless couples and can be applied by social services to prevent family crises.

The main findings of the research were presented at international conferences, and its results have been published in three scientific papers.

Keywords: psychological well-being, childless couples, communication competence, emotional support, family relationships, social support, life values,

family psychology, interpersonal relationships, marriage psychology, family well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1	13
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї.....	13
1.1. Поняття благополуччя сім'ї у науковій психологічній літературі та значення сім'ї у формуванні українського суспільства	13
1.2. Фактори та показники благополуччя подружньої пари та їх класифікація.....	18
1.3. Характеристика та психологічні особливості факторів, що забезпечують благополуччя подружжя без дітей	24
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2	31
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР, ЯКІ НЕ МАЮТЬ ДІТЕЙ.....	31
2.1. Організація та інструментарій дослідження	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження факторів формування благополуччя подружніх пар, які не мають дітей	36
2.3. Поради для подружніх пар, які не мають дітей щодо забезпечення благополуччя в умовах сучасних викликів	42
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3	50
НАПРЯМИ РОЗВИТКУ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР БЕЗ ДІТЕЙ	50
3.1. Психологічна грамотність як основа гармонійних стосунків у подружніх парах.....	50
3.2. Формування спільних цінностей та життєвих цілей як ключовий чинник благополуччя.....	58
3.3. Роль соціальної підтримки та дозвілля у зміцненні подружніх стосунків	66
Висновки до розділу 3	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Благополуччя сім'ї завжди було і залишається одним із найважливіших чинників, що забезпечують стабільність і гармонійний розвиток суспільства. Воно виступає основою для соціальної, емоційної та моральної підтримки індивіда, а також створює умови для повноцінного становлення особистості. Сім'я відіграє ключову роль у соціалізації, сприяючи передачі культурних норм, традицій та цінностей від покоління до покоління. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення механізмів і умов, які сприяють її благополуччю, адже саме сім'я забезпечує базову опору для індивідів у періоди змін та нестабільності.

Сучасне суспільство перебуває в умовах складних трансформаційних процесів, які значно впливають на функціонування сім'ї. Демографічні зміни, зокрема зменшення народжуваності, старіння населення та зміни в структурі родин, створюють нові виклики для традиційних уявлень про сімейне життя. Економічна нестабільність, яка супроводжується зростанням рівня безробіття, фінансовими труднощами та нерівністю в доходах, посилює стресові чинники, що впливають на якість взаємодії між партнерами. Крім того, соціокультурні зміни, включаючи еволюцію традиційних ролей чоловіка та жінки в подружжі, призводять до необхідності перегляду усталених моделей взаємодії у сім'ї. Усе це доповнюється зростанням рівня психоемоційних навантажень, які стали невід'ємною частиною сучасного життя, зокрема через динаміку інформаційного простору та складність адаптації до швидкозмінюваних умов.

Особливої уваги в цьому контексті заслуговують сім'ї, які не мають дітей, адже їхнє благополуччя може суттєво відрізнятися від інших типів родин. Для таких подружніх пар відсутність традиційного «об'єднуючого» елемента, яким часто виступають діти, ставить у центр уваги взаємодію між партнерами, якість їхніх емоційних зв'язків та вміння будувати гармонійні

стосунки. Зважаючи на це, необхідним є глибоке дослідження психологічних аспектів, які впливають на благополуччя подружжя без дітей, а також ідентифікація ключових факторів, що сприяють зміцненню їхніх відносин. Знання таких особливостей дозволить не лише краще зрозуміти специфіку подружніх стосунків у подібних сім'ях, а й розробити дієві рекомендації, спрямовані на підвищення їхньої взаємодії, зменшення конфліктів і створення умов для тривалого емоційного комфорту. У сучасних умовах такі дослідження є важливим кроком до розробки інноваційних підходів у сфері сімейної психології, що мають на меті забезпечення гармонійного функціонування суспільства в цілому.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники благополуччя подружніх пар, які не мають дітей, а також запропонувати рекомендації для покращення їхніх стосунків у контексті сучасних викликів.

Завдання дослідження:

- визначити поняття благополуччя сім'ї у науковій психологічній літературі та його значення для формування українського суспільства;
- проаналізувати фактори та показники благополуччя подружніх пар і здійснити їх класифікацію;
- охарактеризувати психологічні особливості факторів, що забезпечують благополуччя подружніх пар без дітей;
- розробити інструментарій для емпіричного дослідження факторів формування благополуччя подружніх пар без дітей;
- проаналізувати результати емпіричного дослідження факторів благополуччя подружніх пар без дітей;
- запропонувати рекомендації для подружніх пар без дітей щодо покращення благополуччя в умовах сучасних викликів;
- визначити роль психологічної грамотності у гармонізації стосунків у подружніх парах;

- дослідити вплив спільних цінностей та життєвих цілей на благополуччя подружніх пар без дітей;
- проаналізувати значення соціальної підтримки та дозвілля у зміцненні подружніх стосунків.

Об'єкт дослідження – благополуччя сім'ї як психологічний і соціальний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості та фактори, що забезпечують благополуччя подружніх пар без дітей.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися теоретичні методи (аналіз і синтез наукової літератури, порівняльний аналіз концепцій благополуччя), а також емпіричні методи (анкетування, тестування, спостереження, кількісний та якісний аналіз даних). Використання статистичних методів дозволило оцінити значущість впливу різних факторів на благополуччя подружніх пар.

Особистий внесок здобувача. У працях, опублікованих у співавторстві, автором здійснено теоретичний аналіз факторів сімейного благополуччя, розроблено методичний інструментарій для дослідження благополуччя подружніх пар без дітей, проведено емпіричне дослідження з аналізом отриманих результатів. Ідеї співавторів у дисертації не використовуються.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що ефективне благополуччя подружжя без дітей обумовлене комплексною взаємодією факторів, таких як висока комунікативна компетентність, глибоке емоційне розуміння та взаємна підтримка, а також сумісністю життєвих цінностей. Ефективні стратегії зміцнення даних аспектів можуть сприяти підвищенню загального рівня задоволеності відносинами та благополуччя в сім'ї.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Містить ключові наукові праці присвячені питанням психології сім'ї та шлюбу, зокрема роботи з дослідження особливостей молодії сім'ї, чинників подружнього благополуччя, умов стабільності шлюбних стосунків. В роботі було

використано широкий спектр наукових джерел, включаючи монографії, підручники, статті та навчальні посібники, які забезпечують глибокий теоретичний аналіз вибраної тематики. Особливу увагу було приділено дослідженням таких учених, які мають значні праці у сфері сімейної психології та подружніх відносин, серед яких: О. Абрамюк, Н. Греса, Л. Дідковська, І. Кондратьєва, Л. Магдисюк, М. Мушкевич, Т. Семигіна, О. Столярик, В. Ткаченко, Р. Федоренко та інші.

Методи дослідження: *методи теоретичного дослідження:* вивчення наукових джерел та методичного матеріалу для глибокого розуміння понять та теоретичних підходів до благополуччя сім'ї; методи аналізу та синтезу для систематизації та оцінки інформації, отриманої з різноманітних джерел; методи узагальнення, індукції та дедукції для формування загальних висновків та розробки теоретичної моделі дослідження; *методи емпіричного дослідження:* опитування та анкетування для збору первинних даних про специфіку благополуччя та викликів у подружніх пар без дітей для оцінки рівня благополуччя та виявлення ключових факторів впливу за стандартизованими методиками: Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index, адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) – шкала оцінки поточного рівня благополуччя та настрою; Тест-Опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Г. П. Бутенко, Т. Л. Романова) – експрес-діагностика ступеня узгодженості чи неузгодженості, задоволеності шлюбом конкретної пари; *методи статистичного аналізу:* кількісний та якісний аналіз отриманих даних для визначення статистично значущих закономірностей та тенденцій для оцінки взаємозв'язків між різними факторами та їх впливом на благополуччя подружжя без дітей.

Емпірична база дослідження. Сформована з 25 подружніх пар віком від 25 до 45 років, що не мають дітей з різних причин. Учасники були залучені через соціальні мережі та відповідні спільноти мережі Інтернет. Для збору даних були використані методи емпіричного дослідження, результати

були зібрані через онлайн-анкети, забезпечуючи анонімність і конфіденційність. Для аналізу використовувалися кількісні та якісні методи статистичного аналізу.

Наукова новизна одержаних результатів. Дане дослідження вносить свій вклад у теоретичне та емпіричне осмислення явища благополуччя подружжя без дітей, оскільки систематично проаналізовано та виявлено комплексний вплив комунікативної компетентності, емоційної взаємодії та ціннісної сумісності на якість сімейних відносин. Як наслідок результати дослідження розширюють існуючі рамки знань у сфері сімейної психології, доповнюючи їх новими даними про механізми зміцнення сімейного благополуччя.

Практична значущість одержаних результатів. Отримані в ході дослідження результати мають важливу практичну цінність, оскільки вони дозволяють розробляти ефективні методики та програми для підтримки подружніх пар без дітей. Базуючись на емпіричних даних, рекомендації можуть бути адаптовані спеціалістами у галузі сімейного консультування для створення цілеспрямованих інтервенцій, спрямованих на покращення взаєморозуміння та емоційного благополуччя в сім'ях. Також дані результати можуть бути використані соціальними службами для розробки стратегій профілактики сімейних криз, сприяючи створенню міцних та здорових сімейних відносин.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на 3 міжнародних науково-практичних конференціях.....

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з 71 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи складає 85 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї

1.1. Поняття благополуччя сім'ї у науковій психологічній літературі та значення сім'ї у формуванні українського суспільства

Благополуччя сім'ї є багатогранним явищем, що включає емоційні, економічні, соціальні та психологічні аспекти життя людей, зокрема в контексті сімей без дітей. У науковій психологічній літературі існує широкий спектр підходів до визначення та вимірювання цього феномену, кожен з яких відображає різні аспекти сімейного життя та його вплив на індивідуальне та колективне благополуччя. Особливе місце у дослідженнях благополуччя займає аналіз сімейних відносин у контексті культурних та соціальних особливостей суспільства, де значення сім'ї як основної соціальної інституції набуває особливої актуальності у формуванні українського суспільства. Розуміння та підтримка благополуччя сімей без дітей вимагає комплексного підходу, що враховує як внутрішньосімейні аспекти, так і ширший соціальний та культурний контекст, у якому дані сім'ї функціонують.

Відомі українські вчені Л. Помиткіна, В. Злагодух, Ю. Н. Хімченко, Н. Погорільська основою створення сім'ї є вважають шлюб як суспільно визнану форму взаємин між людьми різної статі [47, с. 57]. За О. Столярчук: «Шлюб – укладений та суспільно зареєстрований союз двох людей з метою створення та підтримання родинних взаємин. Універсальність шлюбу і сім'ї пов'язана з їх найкращою формою корисного соціального об'єднання. Унікальність шлюбу і сім'ї криється в їх емоційному і родинному потенціалі, своєрідному мистецтві бути разом» [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 9].

Благополуччя сім'ї можна визначити як стан, у якому сім'я в цілому та кожен її член почуваються задоволеними своїм життям, включаючи

емоційне, фізичне, матеріальне та соціальне благополуччя. У контексті наданої інформації, благополуччя сім'ї охоплює не лише здатність сім'ї задовольняти базові потреби, але й її стійкість перед життєвими викликами, адаптивність, здатність до саморозвитку та взаємопідтримки. Воно включає в себе вміння сімейних членів активно впливати на власне життя, враховуючи їхній життєвий досвід та сприяючи власній соціальній інтеграції через систему соціальної підтримки. Таким чином, сім'ї, що демонструють здатність до покращення власних життєвих обставин і виявляють стійкість у розв'язанні проблем, вважаються суспільним ресурсом, що сприяє загальному благополуччю [59, с. 38-39].

Соціальна роль сім'ї у суспільстві є фундаментальною для забезпечення соціальної стабільності та культурного розвитку. Сім'я, як базова соціальна інституція, виконує численні функції, які формують основу суспільного благополуччя та забезпечують передачу культурних, моральних і духовних цінностей між поколіннями. У науковій літературі сім'я визначається як соціокультурний феномен, що інтегрує різні аспекти людської життєдіяльності, включаючи економічну, психологічну, виховну та емоційну сфери. Особлива увага приділяється її здатності підтримувати соціальні норми, сприяти формуванню ідентичності та забезпечувати стабільність соціальних структур.

Функції сім'ї охоплюють широкий спектр сфер, кожна з яких взаємопов'язана із загальною динамікою суспільного розвитку. Репродуктивна функція сім'ї є основою демографічної стабільності та відтворення населення. У контексті сучасного українського суспільства, демографічна ситуація є критичною складовою аналізу соціальних трансформацій. Соціалізаційна функція сім'ї сприяє формуванню у дітей моральних, етичних та культурних цінностей, необхідних для адаптації у суспільстві. Виховний аспект соціалізації передбачає впровадження соціальних норм, правил поведінки та моделей взаємодії, що зумовлюють

гармонійний розвиток особистості та забезпечують збереження культурного коду нації.

Економічна функція сім'ї передбачає не лише матеріальне забезпечення її членів, а й створення умов для їхнього розвитку. У традиційному розумінні сім'я є ключовим елементом економічної системи, що сприяє формуванню економічних звичок, таких як ощадливість, планування та продуктивність. Водночас у сучасному українському суспільстві змінюється структура економічної функції сім'ї через трансформацію трудових відносин та появу нових форм зайнятості. Це викликає необхідність адаптації сімейних моделей до нових економічних реалій, що, у свою чергу, впливає на соціальну стабільність [24, с. 127].

Емоційна функція сім'ї пов'язана з формуванням психологічного благополуччя її членів. Психологічні дослідження наголошують на значенні сімейного середовища у забезпеченні емоційної підтримки, формуванні почуття безпеки та розвитку здатності до емпатії. Емоційна підтримка, яку члени сім'ї отримують один від одного, виступає буфером від стресів і сприяє загальному психічному здоров'ю. У контексті українського суспільства, яке переживає різноманітні соціально-економічні та політичні виклики, емоційна функція сім'ї набуває особливого значення, оскільки вона забезпечує внутрішню стійкість індивідів.

Сім'я також виконує рекреативну функцію, сприяючи відновленню фізичних і психологічних ресурсів своїх членів. Ця функція є особливо актуальною в умовах зростаючого темпу життя, що характерний для сучасного суспільства. Час, проведений із сім'єю, позитивно впливає на рівень задоволеності життям та сприяє гармонізації міжособистісних стосунків. Крім того, рекреативна функція забезпечує простір для формування нових традицій, які адаптуються до сучасних умов, зберігаючи при цьому зв'язок із культурною спадщиною.

Історичний аспект сімейних цінностей в Україні має глибокий зв'язок із соціокультурними традиціями, які формувалися протягом століть.

Українська сім'я завжди була осередком морального виховання, економічного забезпечення та збереження етнічної ідентичності. Від часів Київської Русі до сьогодення родина виступала не тільки як основна одиниця суспільного життя, але і як головний механізм передачі знань, навичок і цінностей. У традиційній українській культурі центральною була ідея патріархальної сім'ї, яка забезпечувала чіткий розподіл ролей між її членами. Чоловік виконував функції голови родини, відповідав за матеріальне забезпечення, тоді як жінка була охоронницею домашнього вогнища, виховувала дітей і забезпечувала гармонію в родинному колі. Ця модель взаємодії формувала основи соціального порядку, створюючи систему, що гарантувала підтримку та стабільність у спільноті [12, с. 19].

Вплив традиційних сімейних цінностей на сучасне уявлення про благополуччя полягає у закріпленні значення таких понять, як відповідальність, взаємодопомога та турбота. Традиційно в Україні велике значення приділялося багатодітності як символу родинного добробуту, а зв'язок між поколіннями забезпечував збереження культурної спадщини. Сучасні зміни в структурі суспільства, урбанізація та глобалізація дещо трансформували сімейні цінності, однак їхній базовий зміст залишається сталим. Родинне благополуччя нині асоціюється не тільки з матеріальною забезпеченістю, але й з емоційною стабільністю, рівністю у правах між членами родини та якістю міжособистісної взаємодії. Таким чином, традиційні підвалини української сім'ї інтегруються в сучасний контекст, зберігаючи при цьому культурну ідентичність.

Психологічний вплив сімейного благополуччя на особистість є ключовим аспектом у розумінні того, як сімейне середовище формує емоційний стан та розвиток індивіда. Сім'я, як перше соціальне середовище, має вирішальний вплив на процеси ранньої соціалізації, розвиток самооцінки та формування базових життєвих установок. У межах психологічних теорій сім'я розглядається як джерело безумовної підтримки та емоційного ресурсу. Гармонійне сімейне середовище забезпечує формування здорових механізмів

регуляції емоцій, розвиток емпатії та адаптивності до соціальних викликів. Діти, які зростають у стабільних родинах, демонструють вищий рівень впевненості у собі, схильність до співпраці та стійкість до стресів.

Таблиця 1.1

Вплив сімейного благополуччя на розвиток особистості та суспільства

Аспекти	Історичний контекст	Сучасний вплив	Психологічні наслідки	Соціальні наслідки	Культурні аспекти
Репродуктивна функція	Орієнтація на багатодітність	Зменшення кількості дітей у сім'ї	Забезпечує емоційний зв'язок між поколіннями	Демографічна стабільність	Передача сімейних традицій
Економічна стабільність	Чоловік як основний добувач	Обидва партнери беруть участь у матеріальному забезпеченні	Формує впевненість у майбутньому	Зниження рівня бідності	Зміна традиційних економічних моделей
Емоційна підтримка	Родина як емоційний осередок	Підвищення значення індивідуального благополуччя	Розвиток стійкості до стресів	Формування здорових стосунків у соціумі	Гармонія в міжособистісних взаєминах
Соціалізація	Виховання у дусі релігійних і моральних цінностей	Пошук нових моделей виховання	Розвиток етичних принципів	Створення відповідального громадянина	Адаптація традицій до сучасного середовища
Культурна ідентичність	Передача народних традицій через родину	Інтеграція традицій у глобалізований світ	Розвиток національної свідомості	Збереження національної самобутності	Збагачення культурного спадку
Конфліктна взаємодія	Традиційні механізми розв'язання конфліктів	Роль медіації в сучасному суспільстві	Негативні наслідки для психічного здоров'я	Поширення моделей здорового вирішення конфліктів	Еволюція підходів до сімейної терапії

Порушення сімейного благополуччя може мати негативні наслідки для психологічного розвитку особистості. Конфлікти, насильство, емоційна відчуженість або нестабільність у родині сприяють формуванню дисфункціональних моделей поведінки, знижують здатність до побудови

здорових стосунків та підвищують ризик розвитку психосоціальних розладів. Зокрема, дослідження вказують на те, що тривалий стрес у дитинстві, викликаний родинними конфліктами, може призводити до змін у функціонуванні мозку, що впливає на здатність до концентрації, емоційної регуляції та прийняття рішень у дорослому віці [35, с. 27].

Формування емоційного клімату у родині залежить від рівня взаємодії між її членами. У цьому контексті особливу роль відіграє модель поведінки батьків, яка визначає способи вирішення конфліктів, рівень підтримки та якість комунікації. Батьки, які демонструють емоційну зрілість, здатність до співпереживання та конструктивної взаємодії, створюють середовище, яке сприяє гармонійному психологічному розвитку дітей. Такий підхід забезпечує формування в індивіда довіри до світу, почуття безпеки та внутрішньої стабільності.

1.2. Фактори та показники благополуччя подружньої пари та їх класифікація

Фактори, що впливають на благополуччя подружньої пари, є багатогранними та охоплюють як внутрішні, так і зовнішні аспекти, кожен із яких сприяє формуванню гармонійних відносин та довгострокової стійкості стосунків. Ці фактори взаємопов'язані та створюють складну динамічну систему, в якій кожен елемент має своє значення. Умовно, їх можна поділити на внутрішні та зовнішні, що дозволяє більш точно оцінити їхній вплив на гармонію у шлюбі.

До внутрішніх факторів належать такі компоненти, як емоційна сумісність і комунікація між партнерами. Емоційна сумісність визначається здатністю партнерів взаємодіяти на рівні глибинного розуміння почуттів, бажань і цінностей один одного. Вона базується на таких аспектах, як емпатія, емоційна зрілість і здатність до емоційної регуляції. У цьому контексті важливу роль відіграє емоційний інтелект, який включає здатність розпізнавати, виражати і контролювати власні емоції, а також розуміти

емоційний стан партнера. Дефіцит емоційної сумісності може спричинити конфлікти, відчуження та зниження загального рівня задоволення від стосунків [18, с. 104].

Комунікація між партнерами є іншим ключовим внутрішнім фактором, що впливає на благополуччя шлюбу. Вона включає як вербальну, так і невербальну взаємодію, а також механізми вирішення конфліктів. Ефективна комунікація дозволяє партнерам не лише обмінюватися інформацією, а й розвивати довіру, підтримувати емоційну близькість і вирішувати суперечливі ситуації без ескалації напруження. Моделі комунікації, що базуються на активному слуханні, взаємній повазі та конструктивному підході до проблем, є основою стабільності у шлюбі. З іншого боку, неефективні комунікаційні стратегії, такі як критика, знецінення чи уникання, спричиняють дисфункцію у стосунках і зниження їхньої якості.

Зовнішні фактори, що впливають на благополуччя подружньої пари, включають матеріальну стабільність і соціальну підтримку. Матеріальна стабільність визначається рівнем доходу, фінансовими ресурсами сім'ї та здатністю задовольняти основні потреби. Фінансова безпека створює основу для задоволення базових потреб, знижує рівень стресу та конфліктів, пов'язаних із матеріальними питаннями, а також забезпечує можливості для спільного планування майбутнього. Нестача фінансових ресурсів або нерівномірний розподіл обов'язків у фінансовій сфері може стати джерелом напруження, яке негативно впливає на динаміку стосунків.

Соціальна підтримка включає коло спілкування, родинні зв'язки, соціальні інституції та культурні контексти, які забезпечують подружню пару ресурсами, необхідними для адаптації до зовнішніх викликів. Друзі, родичі та суспільство можуть відігравати роль буфера під час кризових ситуацій, надавати емоційну чи матеріальну допомогу, сприяти зниженню рівня стресу та підвищувати загальну задоволеність стосунками. Відсутність адекватної соціальної підтримки, навпаки, може посилити ізоляцію та створити додаткові бар'єри для вирішення проблем [15, с. 16].

Окрім зазначених ключових факторів, існує низка додаткових елементів, що впливають на благополуччя у шлюбі. До них належать особистісні характеристики партнерів, рівень їхньої освіти, культурні цінності та переконання, а також вплив життєвого досвіду. Наприклад, гнучкість у прийнятті рішень, схильність до компромісів і готовність до саморефлексії сприяють більш ефективному управлінню конфліктами та підтриманню гармонії у стосунках. З іншого боку, наявність несумісних життєвих цінностей або порушення балансів у ролях може спричиняти напруження.

Фізичне здоров'я партнерів також є важливим аспектом, що впливає на загальне благополуччя. Здоров'я формує основу для енергетичного ресурсу, необхідного для виконання повсякденних обов'язків і підтримки активного способу життя. Хронічні захворювання або обмеження в здоров'ї можуть впливати на динаміку стосунків, викликаючи зміни у розподілі ролей і рівні відповідальності. Психічне здоров'я, у свою чергу, безпосередньо впливає на здатність до комунікації, емоційної регуляції та управління стресом.

У сукупності, внутрішні та зовнішні фактори утворюють складну систему взаємодій, що формує благополуччя подружньої пари. Їхній аналіз дозволяє глибше зрозуміти механізми побудови гармонійних стосунків і розробити ефективні стратегії підтримки та зміцнення шлюбу. Взаємодія емоційної сумісності, ефективної комунікації, матеріальної стабільності та соціальної підтримки створює основу для довгострокової стійкості стосунків. Гармонія у шлюбі залежить не лише від наявності окремих ресурсів, але й від здатності партнерів інтегрувати ці ресурси в єдину систему, що задовольняє їхні спільні потреби та сприяє зростанню їхньої особистісної та емоційної близькості [43, с. 34].

Емоційна близькість є фундаментальною характеристикою міжособистісних стосунків, особливо в контексті подружнього благополуччя. Це поняття включає складний спектр психологічних, соціальних і біологічних процесів, які забезпечують стабільність та гармонію в

партнерстві. Емоційна близькість формується через багаторівневу взаємодію довіри, взаємоповаги та емоційної підтримки, що відіграють провідну роль у побудові й підтримці довготривалих стосунків. Її можна розглядати як процес, у якому обидва партнери відкрито висловлюють свої емоції, переживання та потреби, створюючи таким чином стійку основу для психологічної взаємозалежності та емоційного задоволення.

Довіра, як один із ключових компонентів емоційної близькості, являє собою складну систему когнітивних і емоційних установок, спрямованих на партнера. Вона виникає через послідовність позитивного досвіду взаємодії, що підкріплює очікування чесності, надійності та передбачуваності у поведінці іншої особи. Формування довіри є безперервним процесом, який залежить від контекстуальних і ситуативних факторів, зокрема відкритості в спілкуванні, готовності ділитися уразливими аспектами особистості та дотримання обіцянок. Порушення довіри, навіть незначне, може спричинити тривалі когнітивно-емоційні конфлікти, що послаблюють емоційну близькість і ставлять під загрозу гармонійність подружніх стосунків.

Взаємоповага відіграє не менш важливу роль у контексті емоційної близькості. Це не просто механічна форма ввічливості чи толерантності, а фундаментальне визнання цінності, гідності й автономності партнера. Взаємоповага підтримує рівновагу у стосунках, сприяючи взаєморозумінню та зменшенню ризику домінування або залежності. У контексті подружнього життя взаємоповага проявляється через здатність визнавати відмінності, не порушуючи при цьому цілісності партнерства. Її відсутність або недостатність може провокувати наростання конфліктів, зменшення задоволеності від стосунків і зниження психологічного благополуччя обох партнерів [38, с. 26].

Емоційна підтримка як третій ключовий компонент емоційної близькості є своєрідним буфером проти стресу і негативних впливів зовнішнього середовища. Її наявність створює відчуття безпеки та впевненості у стосунках, забезпечуючи емоційну стабільність і сприяючи

стійкості до життєвих викликів. Емоційна підтримка полягає в готовності вислухати, співпереживати та надавати допомогу у складних ситуаціях, демонструючи турботу та увагу до потреб партнера. Її відсутність може призводити до відчуття ізоляції, зниження рівня задоволення від стосунків і навіть виникнення депресивних станів.

Синергія довіри, взаємоповаги та емоційної підтримки створює унікальний простір, в якому взаємини стають не лише комфортними, а й трансформаційними для обох партнерів. Цей взаємозв'язок формується через глибоке взаєморозуміння, яке базується на відкритості, чесності та готовності кожного з партнерів вкласти свої зусилля у розвиток стосунків. Взаємна повага та щире прийняття індивідуальності кожного учасника взаємин створюють атмосферу, в якій обидва відчують себе важливими, потрібними та почутими. Така динаміка формує не просто комфортне середовище, а й глибоке емоційне єднання, яке проявляється через спільне формування цінностей, обговорення важливих життєвих рішень і розуміння потреб кожного. Емоційна підтримка, яка є невід'ємною частиною таких стосунків, забезпечує внутрішню стійкість пари у складних життєвих ситуаціях, адже кожен з партнерів відчуває, що може покладатися на іншого.

У процесі розвитку емоційної близькості формується високий рівень довіри, який дозволяє партнерам відкривати свої глибинні почуття, переживання та страхи, не боячись осуду чи нерозуміння. Це сприяє формуванню спільного простору, в якому кожен партнер готовий визнати потреби іншого та брати участь у їхньому задоволенні. Спільна відповідальність за благополуччя пари стає основою для зміцнення взаємного зв'язку, що проявляється у щирих зусиллях підтримувати один одного як у моменти радості, так і у часи труднощів. Така динаміка взаємодії не лише зміцнює стосунки, але й сприяє гармонізації емоційного стану обох партнерів.

На фізіологічному рівні розвиток емоційної близькості безпосередньо впливає на гормональний фон, сприяючи підвищенню рівня окситоцину,

який відповідає за формування почуття прихильності, довіри та емоційного зв'язку. Це, у свою чергу, позитивно впливає на загальний стан організму, зокрема зменшує рівень стресу, сприяє покращенню якості сну та знижує ризик виникнення психосоматичних розладів. Стабільний гормональний фон, підтриманий взаємною підтримкою, створює сприятливе середовище для збереження фізичного та психічного здоров'я обох партнерів. На психологічному рівні емоційна близькість сприяє зміцненню почуття власної цінності, допомагає кожному партнеру почуватися впевненіше у своїх діях і рішеннях. Це також розвиває емоційну стійкість, що дозволяє ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями, не дозволяючи їм деструктивно впливати на стосунки.

Крім того, розвиток когнітивної гнучкості, як наслідок емоційної близькості, допомагає партнерам краще розуміти один одного, враховувати потреби і прагнення свого партнера у процесі прийняття спільних рішень. Це створює основу для довготривалого та стабільного партнерства, яке базується на спільних цінностях і цілях. Такі стосунки стають не просто способом співіснування, а й джерелом натхнення, підтримки та спільного розвитку, дозволяючи кожному з партнерів досягати нових вершин як у особистісному, так і у спільному житті.

Відсутність або зниження емоційної близькості може стати причиною виникнення деструктивних моделей поведінки, таких як уникнення, критика чи ворожість. Це у свою чергу може призвести до зниження задоволеності стосунками, збільшення рівня конфліктів і навіть розпаду партнерства. Тому підтримка емоційної близькості має розглядатися як безперервний процес, що потребує активних зусиль з боку обох партнерів. Ключовою передумовою збереження емоційної близькості є ефективна комунікація, яка забезпечує обмін інформацією, емоціями та очікуваннями. Вона передбачає активне слухання, емпатію та здатність до саморефлексії. Комунікація сприяє усуненню непорозумінь, зменшенню ймовірності виникнення конфліктів і

створенню спільного бачення майбутнього. Без неї досягнення емоційної близькості стає майже неможливим.

1.3. Характеристика та психологічні особливості факторів, що забезпечують благополуччя подружжя без дітей

Відсутність дітей у структурі подружніх відносин створює особливий контекст для формування міжособистісної динаміки та визначення психологічного благополуччя партнерів. У парах без дітей спостерігається інший розподіл акцентів у взаємодії, ніж у подружжях із дітьми. Центральними компонентами стають емоційна підтримка, співпереживання, глибина комунікації та здатність до взаєморозуміння. Відсутність батьківських обов'язків дає змогу партнерам зосередитися на побудові індивідуальних і спільних цілей, що впливає на рівень задоволеності відносинами [26, с. 245].

Одним із ключових аспектів у таких парах є трансформація ролей і очікувань. У парах із дітьми часто домінує батьківська функція, яка формує структуру відносин, тоді як у парах без дітей акценти зміщуються на партнерство. Це передбачає більшу автономність кожного члена пари, можливість для особистісного розвитку та самореалізації. Однак такі зміни можуть супроводжуватися і викликами, зокрема у сфері сприйняття соціальних норм. Суспільний тиск, очікування від родини або друзів щодо наявності дітей можуть впливати на емоційний стан і самовідчуття партнерів.

Емоційна підтримка у парах без дітей відіграє фундаментальну роль, оскільки є основним компенсаторним механізмом у разі відсутності зовнішніх чинників, які традиційно формують подружню єдність. Емоційна підтримка охоплює взаєморозуміння, прийняття особистісних меж партнера, здатність до співпереживання та адекватної реакції на стресові ситуації. У парах без дітей зростає потреба у створенні довірливого середовища, де партнери можуть вільно обговорювати свої почуття, плани та очікування.

Такий формат комунікації сприяє формуванню глибших міжособистісних зв'язків, що позитивно впливає на загальний рівень благополуччя. Відсутність дітей також трансформує динаміку вирішення конфліктів. У парах без дітей спостерігається менша тенденція до уникання конфліктів або їх приховування, оскільки відсутній страх за емоційний вплив на третіх осіб. Це сприяє більш відкритому діалогу, хоча й вимагає високого рівня емоційної грамотності та здатності до конструктивного вирішення суперечок. Крім того, конфлікти в таких парах нерідко виникають через дисбаланс у сприйнятті ролей або невідповідність очікувань щодо спільного майбутнього. Отже, успіх у подоланні таких викликів залежить від рівня емоційної близькості та готовності до компромісів.

Інтеграція партнерів у соціальне середовище також має специфічні риси. У парах без дітей зростає значущість зовнішніх соціальних контактів, оскільки вони стають одним із джерел підтримки та взаємодії. Однак інколи така інтеграція може супроводжуватися відчуттям ізоляції через сприйняття соціальних очікувань або навіть стигматизацію бездітності. Психологічне благополуччя таких пар у значній мірі залежить від здатності спільно протистояти подібним викликам, будуючи власні цінності й стандарти. Особливе значення в парах без дітей має здатність кожного партнера до автономного розвитку. Відсутність дітей створює умови для зосередження на професійних цілях, хобі, подорожах та інших аспектах, які можуть сприяти особистісному зростанню. Однак ці можливості потребують чіткого усвідомлення меж між індивідуальним і спільним, аби уникнути потенційної віддаленості або виникнення конфліктів через невідповідність пріоритетів [6, с. 240].

Психологічні особливості пар без дітей часто формуються через емоційні й когнітивні патерни, що характеризуються підвищеною рефлексивністю, здатністю до самоаналізу й потребою у побудові довготривалих планів. Такі пари часто демонструють високий рівень свідомості щодо свого вибору, а також прагнення до збереження гармонії у

відносинах. Проте це також може підвищувати рівень вимогливості до партнера, що іноді провокує напруження.

Матеріальні та соціальні аспекти формують фундаментальну основу стосунків подружжя, які не мають дітей. Одним із найсуттєвіших факторів є стабільність, яка включає як фінансову складову, так і соціальні зв'язки. Фінансова стабільність забезпечує впевненість у завтрашньому дні та можливість подружжю планувати спільне життя без постійного стресу через матеріальні негаразди. Зокрема, наявність стабільного доходу сприяє зниженню рівня конфліктів, пов'язаних із фінансовими труднощами, оскільки пари мають можливість задовольняти основні потреби та розвивати спільні плани. Водночас матеріальні аспекти впливають на формування життєвого простору, який сприяє емоційному комфорту подружжя. Зручні умови проживання створюють середовище, де партнери можуть підтримувати емоційний баланс і зміцнювати взаємини.

Соціальні зв'язки відіграють надзвичайно важливу роль у забезпеченні добробуту подружжя. Вони створюють підґрунтя для розвитку довіри, яка є ключовою для підтримання стабільності у стосунках між партнерами. Коли у подружньої пари є доступ до міцної соціальної підтримки з боку родичів, друзів або інших значимих людей, це допомагає долати життєві виклики, зменшує рівень стресу та сприяє розвитку почуття безпеки в шлюбі. Соціальні зв'язки виконують роль своєрідного ресурсу, який дозволяє партнерам легше адаптуватися до складних обставин, обмінюватися досвідом та отримувати поради, що допомагають у розв'язанні проблем. Завдяки цьому у стосунках формується більш глибока взаємодія, яка забезпечує кращу емоційну гармонію.

Спільні соціальні активності, такі як зустрічі з друзями, участь у громадських заходах або спілкування з розширеним сімейним колом, мають значний вплив на укріплення подружніх стосунків. Ці активності дають можливість партнерам створювати унікальний спільний досвід, який допомагає поглибити взаєморозуміння, адже кожен такий момент

наповнений емоціями, радіощами чи навіть певними викликами, які долаються разом. Наприклад, під час зустрічей з друзями чи родичами пара може отримати нові теми для обговорення, спільно аналізувати ситуації або просто насолоджуватися приємною атмосферою, що виводить їх стосунки за межі повсякденних обов'язків і турбот. Такі активності створюють сприятливі умови для співпереживання, коли один із партнерів може підтримати іншого під час емоційних викликів чи радіти разом із ним за досягнення, що стають спільною гордістю.

Взаємодія у ширшому соціальному контексті дозволяє подружжю краще розуміти важливість своїх відносин у суспільному житті. Участь у заходах, які об'єднують спільноту, наприклад, благодійних ініціативах, культурних святах або просто вечірках у колі друзів, допомагає партнерам відчувати свою роль не лише як подружньої пари, а й як частини ширшого соціального середовища. Це розширює сприйняття стосунків, додаючи їм нових сенсів, адже вони починають розглядатися не лише як особистий зв'язок, але й як важливий компонент взаємодії з іншими людьми.

Окрім цього, такі активності створюють більше нагод для зростання обох партнерів. Обмін думками з іншими людьми, знайомство з різними життєвими поглядами чи навіть участь у спільних обговореннях і плануванні заходів стимулюють розвиток нових навичок та вдосконалюють комунікацію. Через це партнери отримують можливість краще розуміти одне одного, адже кожна така ситуація дає додатковий привід для відкритих діалогів і взаємної підтримки. Це створює атмосферу довіри та підсилює відчуття, що партнери ділять спільний життєвий шлях.

Інтеграція у соціум є важливим елементом, який сприяє розвитку почуття спільності у стосунках. Спільне прагнення до соціальної активності дозволяє подружжю створити атмосферу співпраці та взаємної підтримки. Соціальна інтеграція надає можливість формувати нові знайомства, вчитися новому та відкривати нові горизонти, що позитивно позначається на динаміці стосунків. У результаті пара отримує не лише більше можливостей для

емоційного зв'язку, а й набуває необхідних ресурсів для зміцнення стосунків, які базуються на взаємній довірі, розумінні та стабільності. Усе це створює фундамент для гармонійного розвитку подружжя та підтримки його добробуту у довгостроковій перспективі.

Таблиця 1.2

Матеріальні та соціальні аспекти забезпечення благополуччя подружжя без дітей

Фактор	Вплив на емоційну стабільність	Зміцнення стосунків	Розвиток спільності	Підтримка комунікації	Загальний вплив
Фінансова стабільність	Зменшення стресу	Планування спільного життя	Забезпечення комфортного середовища	Покращення довіри	Зміцнення емоційного балансу
Соціальні зв'язки	Емоційна підтримка	Підвищення довіри	Формування спільного кола друзів	Покращення комунікації	Зміцнення взаємної єдності
Спільні хобі	Позитивні емоції	Створення унікального досвіду	Зміцнення спільного часу	Покращення взаєморозуміння	Підвищення задоволеності
Житлові умови	Комфорт і стабільність	Відчуття захищеності	Створення спільного простору	Мінімізація конфліктів	Підвищення якості життя
Професійна діяльність	Впевненість у майбутньому	Зменшення фінансових конфліктів	Підтримка розвитку партнерів	Розвиток спільних цілей	Зміцнення партнерства

Спільні інтереси та хобі виконують особливу роль у зміцненні позитивної динаміки стосунків подружжя. Вони виступають каталізатором для формування емоційного зв'язку, оскільки спільна участь у захопленнях сприяє кращому розумінню одне одного. Спільні інтереси дозволяють парам більше часу проводити разом, зміцнювати спільність і створювати унікальний досвід, який формує спільну ідентичність пари. Такі заняття, як подорожі, спортивні активності чи творчість, стають не лише способом проведення часу, але й потужним інструментом для подолання потенційних розбіжностей і розв'язання конфліктів.

В контексті забезпечення благополуччя подружжя без дітей, спільні інтереси дозволяють уникати рутинності, що є частою проблемою у відносинах, де немає фактору спільного виховання дітей. Це створює умови для партнерів зосереджувати увагу на спільному розвитку, зміцненні довіри та поглибленні емоційного зв'язку. Водночас, взаємна підтримка у процесі спільних занять сприяє створенню більш гармонійного середовища, у якому партнери відчують себе потрібними та зрозумілими [40, с. 25].

Таким чином, матеріальні та соціальні аспекти разом із спільними інтересами формують комплексний механізм забезпечення благополуччя подружжя, яке не має дітей. Взаємозв'язок між стабільністю, соціальною підтримкою, спільними активностями та житловими умовами створює гармонійну платформу для побудови міцних і тривалих стосунків. Завдяки збалансованому підходу до кожного з цих аспектів партнери можуть досягти не лише емоційного, а й соціального та матеріального благополуччя, яке зміцнює їхній союз.

Висновки до розділу 1

У науковій психологічній літературі благополуччя сім'ї трактується як стан гармонії, що базується на емоційній близькості, взаємній підтримці, довірі та матеріальній стабільності. Соціальна роль сім'ї в українському суспільстві залишається ключовою, адже вона виконує функції збереження традицій, забезпечення соціальної стабільності та передачі культурних цінностей наступним поколінням. Історичний контекст формування сімейних цінностей в Україні вказує на значний вплив традицій, які й сьогодні визначають сприйняття благополуччя в сучасних умовах.

Ключовими факторами, що забезпечують благополуччя подружньої пари, є емоційна близькість, матеріальна стабільність і соціальна підтримка. Їх взаємодія створює передумови для гармонійних відносин, забезпечуючи стійкість подружжя до життєвих викликів. Особливу увагу привертають психологічні особливості взаємин у парах без дітей, де відсутність

батьківських обов'язків посилює значущість емоційної підтримки, спільних інтересів та хобі. Ці чинники сприяють поглибленню взаєморозуміння і формуванню спільного життєвого простору, який забезпечує гармонійний розвиток стосунків. Таким чином, розуміння факторів і умов, що формують благополуччя сім'ї, має вирішальне значення для підтримки стабільності суспільства та індивідуального добробуту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР, ЯКІ НЕ МАЮТЬ ДІТЕЙ

2.1. Організація та інструментарій дослідження

Ефективне емпіричне дослідження вимагає ретельного планування та чіткої організації на всіх етапах. Від вибору методології та формування вибірки до аналізу й інтерпретації результатів, кожен крок потребує уважного теоретичного обґрунтування, врахування можливих обмежень та похибок. Планування інструментарію передбачає добір найбільш адекватних з арсеналу сучасної психологічної науки методів з урахуванням специфіки дослідження. Комплексний підхід з використанням взаємодоповнюючих методик дозволяє отримати найбільш об'єктивну та повну картину. Чітка організація процесу збору й аналізу даних забезпечує внутрішню валідність та надійність результатів, а отже й достовірність наукових висновків та рекомендацій, побудованих на їх основі.

На *першому етапі* було проаналізовано наявну наукову літературу, що стосується питань благополуччя в подружніх парах, особливо акцентуючи увагу на парах без дітей, що дозволило уточнити теоретичні основи дослідження, підтвердити його актуальність та сформулювати чітку мету та завдання. В межах цього етапу також було визначено методику дослідження та критерії для відбору учасників. Аналіз спеціалізованої літератури підтвердив, що аспекти, які безпосередньо впливають на якість взаємин у подружніх пар без дітей, потребують подальшого вивчення. Таким чином, це надало можливість сформулювати мету та завдання емпіричного дослідження, яке стане основою для розробки ефективних рекомендацій щодо підтримки та зміцнення благополуччя у таких парах.

Мета емпіричного дослідження полягає в аналізі психологічних особливостей подружніх пар без дітей та вивченні впливу комунікативної компетентності, емоційного прийняття та ціннісної сумісності на їхнє спільне благополуччя. Для досягнення цієї мети були визначені наступні завдання:

1. Організувати емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня благополуччя подружжя без дітей за допомогою обраних методик.
2. Провести кількісний та якісний аналіз отриманих даних для виявлення ключових факторів, що впливають на благополуччя таких подружніх пар.
3. Сформулювати практичні рекомендації для подружніх пар без дітей з метою підтримки та зміцнення їхнього сімейного благополуччя в умовах сучасних викликів.

Емпірична база та вибірка досліджуваних була сформована з урахуванням специфіки теми дослідження. Для цієї мети було обрано 25 подружніх пар, які свідомо прийняли рішення жити без дітей або з певних причин не мають дітей на момент діагностики. Вік учасників дослідження від 25 до 45 років, що дозволило охопити пари на різних етапах подружнього життя, забезпечуючи різноманітність віку, соціального статусу та тривалості шлюбу. Учасники дослідження були залучені через соціальні мережі та спільноти за допомогою мережі Інтернет. Для збору даних були використані методи емпіричного дослідження, оскільки застосування даних стандартизованих методик дозволило об'єктивно оцінити ключові аспекти благополуччя та визначити фактори, що на них впливають.

Дослідження було проведено в онлайн-форматі, що дало можливість забезпечити максимальну зручність для учасників. Учасники мали змогу заповнити електронні анкети в зручний для них час, уникаючи необхідності особистих зустрічей або тривалих інтерв'ю. Це дозволило мінімізувати потенційний дискомфорт, який може виникати під час безпосереднього спілкування, а також забезпечило високий рівень доступності, адже анкети могли бути заповнені з будь-якого пристрою з доступом до інтернету. Особливу увагу було приділено анонімності та конфіденційності відповідей,

що допомогло створити комфортні умови для відкритого висловлювання думок. Учасники мали впевненість, що їхні особисті дані залишатимуться захищеними, що сприяло отриманню більш щирих та чесних відповідей.

Зібрані дані стали основою для проведення статистичного аналізу. Було використано як кількісні, так і якісні методи аналізу, що дозволило максимально всебічно дослідити отриману інформацію. Кількісний аналіз допоміг визначити чіткі закономірності та статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними змінними. Водночас, якісний аналіз надав можливість глибше зрозуміти змістовні аспекти даних, які не завжди можна виявити за допомогою виключно числових методів. Це дозволило охопити як загальні тенденції, так і врахувати індивідуальні особливості, що впливають на рівень благополуччя подружніх пар без дітей.

Дослідження виявило взаємозв'язки між різними факторами, які впливають на емоційний, психологічний та соціальний стан подружніх пар, що не мають дітей. Аналіз дозволив встановити, як саме різні аспекти - такі як соціальна підтримка, рівень стресу, життєві очікування або задоволеність стосунками - впливають на загальний рівень благополуччя. Завдяки системному підходу вдалося сформувати об'єктивну базу даних, яка стала ключовим ресурсом для подальшого аналізу, інтерпретації результатів і формулювання висновків. Це створило підґрунтя для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на покращення рівня життя подружніх пар без дітей у контексті їхнього соціального та емоційного благополуччя.

В межах *другого етапу* емпіричного дослідження, спрямованого на аналіз факторів, що формують благополуччя подружніх пар, які не мають дітей, було організовано психологічне обстеження. Вибір методів діагностики базувався на критеріях, які враховують специфіку теми дослідження, зокрема значення міжособистісного спілкування та емоційної взаємодії для сімейного благополуччя. При виборі інструментарію було акцентовано увагу на їх валідність, надійність та придатність до застосування у контексті вивчення взаємин у парах без дітей.

Для оцінки аспектів благополуччя сімейних пар у межах психологічного обстеження були використані кілька валідних методик. Перша методика – опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index), адаптований Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер, дозволяє оцінити загальний рівень благополуччя і настрою учасників. Ця методика спрямована на визначення ступеня задоволення життям і сімейними відносинами. Опитувальник містить п'ять тверджень, до кожного з яких респондент обирає одну з шести відповідей за шкалою від 0 («ніколи») до 5 («постійно»). Загальний бал підраховується як сума відповідей, що може варіюватися від 0 до 25, а для переведення результатів у відсоткову шкалу бал множиться на чотири. Таким чином, методика дає змогу швидко й ефективно оцінити рівень суб'єктивного благополуччя в сімейних парах, враховуючи їхній емоційний стан та загальну задоволеність відносинами.

Другий інструмент - тест-опитувальник задоволеності шлюбом, розроблений В. В. Століним, Г. П. Бутенко та Т. Л. Романовою, є ефективним інструментом для діагностики рівня гармонійності у відносинах між подружжям та аналізу ступеня їхньої задоволеності шлюбом. Методика була створена з урахуванням необхідності враховувати різні аспекти взаємодії партнерів у шлюбі та була адаптована з метою точного врахування особливостей досліджуваної групи. Цей інструмент спрямований на те, щоб максимально повно розкрити рівень узгодженості поглядів, переконань та очікувань подружжя у межах їхнього спільного життя, що дозволяє отримати об'єктивні результати. Анкета охоплює ряд питань, які покривають різні теми, пов'язані зі сприйняттям взаємин – від емоційного та психологічного сприйняття партнерів один одним до оцінки практичних аспектів взаємодії, таких як розподіл обов'язків, рівень взаємної підтримки та вміння долати конфлікти.

Кожне питання анкети представлено у вигляді твердження, а респонденти повинні обрати одну з трьох можливих відповідей, яка

найкраще відповідає їхнім особистим поглядам чи досвіду. Такий підхід дозволяє не лише фіксувати загальний рівень згоди чи незгоди з твердженнями, але й виявляти ті аспекти, які викликають найбільші розбіжності або потребують уваги з боку обох партнерів. Загальна структура методики включає 24 твердження, що дає можливість покрити широкий спектр важливих тем, а результати оцінюються за шкалою, яка відображає рівень задоволеності шлюбом у діапазоні від «абсолютно неблагополучного» до «абсолютно благополучного» стану. Така шкала дозволяє провести точну диференціацію між різними рівнями задоволеності, виявляючи не лише загальну картину, але й надаючи детальну інформацію про специфіку сприйняття партнерів.

Окрім загального вимірювання рівня задоволеності, тест спрямований на аналіз основних факторів, які впливають на благополуччя подружжя. Це може бути емоційна складова, рівень довіри між партнерами, якість їхньої комунікації, здатність до взаєморозуміння та підтримки, а також інші аспекти, які визначають якість спільного життя. Завдяки такій багатогранності, методика забезпечує можливість детального аналізу не тільки стану відносин у конкретний момент, але й перспектив їхнього розвитку, а також виявлення точок напруження, які потребують подальшого опрацювання.

Отже, обрана методологія організації та інструментарій дослідження надасть можливість провести аналіз різних факторів благополуччя подружжя без дітей. Застосування комплексу теоретичних та емпіричних методів дозволяє глибше зрозуміти досліджувані фактори, їх специфіку та визначити ключові аспекти, що впливають на благополуччя сім'ї без дітей на даному етапі суспільного розвитку. Використання стандартизованих методик діагностування сприяє отриманню об'єктивних даних, що є основою для подальшого аналізу отриманих емпіричних даних та розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки подружніх пар без дітей в сучасних складних умовах сьогодення.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження факторів формування благополуччя подружніх пар, які не мають дітей

Проведена діагностика подружніх пар із вибірки дослідження та детальний аналіз отриманих даних дозволили виявити ключові складові, які є визначальними факторами благополуччя подружніх пар без дітей. Використаний підхід до аналізу даних орієнтувався не лише на виявлення загальних тенденцій, закономірностей та взаємозв'язків, які впливають на формування гармонійних стосунків, але також і на глибше вивчення індивідуальних характеристик та особливостей, що визначають специфіку побудови відносин у парах, які не мають дітей. Такий підхід дозволяє не тільки описати загальні закономірності, але й заглибитися у розуміння нюансів взаємодії, які формують основу стабільних і щасливих стосунків у кожній конкретній парі. Акцент було зроблено на оцінці психологічного благополуччя партнерів, що є критичним аспектом у контексті стабільності та гармонії відносин.

Для оцінки рівня психологічного благополуччя учасників дослідження використовувався опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5», адаптований Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер. Ця методика базується на оцінці рівня позитивного емоційного стану та загального благополуччя респондентів через їхню самооцінку. Вона надає можливість не лише кількісно виміряти показники, але й зробити якісну характеристику благополуччя. За допомогою цього інструменту оцінка проводилася на основі встановлених рівнів благополуччя: низький рівень – від 0% до 40%, середній – від 41% до 62%, високий – від 63% до 100%. Такі показники дозволяють визначити загальний емоційний стан респондентів та їхній рівень задоволеності життям, що безпосередньо пов'язано із їхнім психологічним благополуччям. Методика дозволяє деталізувати стан учасників дослідження не тільки в аспекті числових значень, але й з точки

зору розуміння загальних тенденцій і якісних характеристик їхнього внутрішнього стану.

Результати оцінки за цією методикою надають цінну інформацію для аналізу та представлені в числових і графічних форматах. Отримані дані систематизовані й відображені у відповідних таблицях та графіках, що додаються у вигляді таблиці В.1 додатку В, таблиці 2.1, а також графічного представлення на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1.

**Розподіл рівнів благополуччя подружніх пар з вибірки за методикою
«Індекс благополуччя ВООЗ-5»**

Рівень	Кількість пар (n=25)	Частка вибірки, (%)
Низький	7	28%
Середній	10	40%
Високий	8	32%

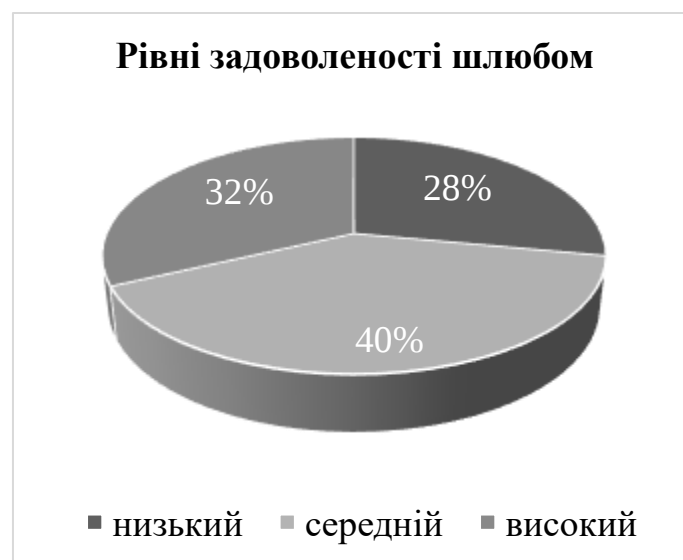


Рис. 2.1. Результати діагностування за методикою «Індекс благополуччя ВООЗ-5»

За результатами дослідження, проведеного за допомогою методики 1, вдалося встановити рівні психологічного благополуччя серед подружніх пар,

що не мають дітей. Дослідження виявило, що високий рівень психологічного благополуччя діагностовано у 8 пар, що становить 32% від загальної вибірки. Такий показник свідчить про переважання позитивних емоцій, високий рівень задоволеності життям, а також про впевненість у майбутньому. Ці пари демонструють емоційну гармонію, взаєморозуміння та довіру, що є важливим чинником стабільності їхніх стосунків. Водночас 40% пар, тобто 10 досліджуваних, виявили середній рівень благополуччя, який характеризується ситуативністю у переживаннях: емоційний стан таких пар змінюється від позитивного до негативного залежно від зовнішніх обставин чи внутрішніх подій у сім'ї. Такий рівень благополуччя свідчить про наявність певних труднощів у стосунках, які, хоча й не є критичними, все ж вимагають уваги для запобігання погіршенню емоційного стану. Ще 7 пар, що становить 28% вибірки, демонструють низький рівень благополуччя. Цей показник вказує на значну кількість негативних емоцій, незадоволеність життям та певну дезорієнтацію в стосунках. Такі пари часто стикаються з труднощами у спілкуванні, невирішеними конфліктами або глибокими розчаруваннями у шлюбних відносинах.

Незадоволеність і негативні емоції можуть перешкоджати формуванню стабільних та гармонійних стосунків, що потребує окремої уваги. Значна частка середнього і низького рівнів благополуччя виявляє актуальність проблеми, пов'язаної з емоційним станом пар, що не мають дітей, і свідчить про потребу у кваліфікованій психологічній підтримці для таких сімей. Підвищення рівня психологічного благополуччя потенційно може сприяти зростанню задоволеності шлюбом, зменшенню конфліктності та забезпеченню кращого емоційного клімату у відносинах. Результати діагностування дозволяють зробити висновок, що психологічне благополуччя таких пар має тенденцію до середнього рівня, що зумовлює необхідність подальшого дослідження і розробки програм підтримки, спрямованих на покращення емоційного стану та задоволеності життям подружніх пар.

У процесі дослідження благополуччя подружніх пар, які не мають дітей, було використано Тест-Опитувальник задоволеності шлюбом, розроблений В. В. Століним, Г. П. Бутенко та Т. Л. Романовою. Цей інструмент дозволяє оцінити рівень задоволеності шлюбом за шкалою, яка охоплює різні показники. Методика передбачає визначення рівня задоволеності через кількісний підхід, де результати оцінюються за певними градаціями. Досліджувані заповнюють опитувальник, відповідаючи на запитання, що стосуються різних аспектів їхнього шлюбного життя. На основі отриманих балів можна судити про рівень задоволеності шлюбом: чим вищий бал, тим вищий рівень задоволеності, і навпаки – низькі показники свідчать про низький рівень задоволеності подружнім життям.

Для більш точного аналізу була розроблена система інтерпретації результатів. Згідно з цією системою, рівень задоволеності шлюбом поділяється на три основні категорії: низька, середня та висока задоволеність. До категорії низької задоволеності шлюбом належать респонденти, які отримали від 0 до 22 балів за методикою, середня задоволеність відповідає результатам у межах 23-38 балів, а висока задоволеність визначається у межах від 39 до 48 балів. Ці показники були виведені на основі попередніх досліджень та адаптовані для використання в сучасних умовах. Отримані результати були систематизовані та відображені в різних формах, таких як таблиці і графічні зображення. Зокрема, результати аналізу представлені в таблиці Г.1 додатку Г, таблиці 2.2 та на рисунку 2.2. Такий підхід дозволяє чітко побачити розподіл рівнів задоволеності серед респондентів і зробити висновки щодо їхнього подружнього благополуччя.

Таблиця 2.2.

**Розподіл рівнів благополуччя опитуваних подружніх пар за методикою
Тест-Опитувальник задоволеності шлюбом**

Рівень	Кількість пар (n=25)	Частка вибірки, (%)
--------	----------------------	---------------------

Низький	5	20%
Середній	10	40%
Високий	10	40%



Рис. 2.2. Результати діагностування за методикою Тест-Опитувальник задоволеності шлюбом

Отримані результати дослідження свідчать про те, що серед 25 подружніх пар, які не мають дітей, спостерігається різний рівень задоволеності шлюбом. Серед цих пар у п'яти виявлено низький рівень задоволеності, що становить 20% від загальної кількості досліджуваних. Ці пари характеризуються переважно негативною оцінкою своїх подружніх стосунків, вони відчують значний дефіцит уваги з боку партнера, брак емоційної підтримки, що може створювати напруження у їхньому спільному житті. Десять пар, що складають 40% від вибірки, демонструють середній рівень задоволеності шлюбом. Це означає, що такі сім'ї загалом задоволені своїми взаєминами, але періодично стикаються з певними труднощами чи незадоволеністю окремими аспектами свого спільного життя. Ці труднощі, можливо, не є критичними, але вимагають певної уваги для їх вирішення та запобігання їхньому загостренню.

Ще 40% опитаних пар, тобто десять сімей, демонструють високий рівень задоволеності шлюбом. У цих сім'ях відносини оцінюються партнерами переважно позитивно, вони відчують підтримку, довіру, гармонію у взаємодії, а їх спільне життя характеризується стабільністю та взаємним задоволенням. Аналізуючи отримані дані, можна побачити, що середній і високий рівні задоволеності шлюбом загалом переважають, охоплюючи 20 пар, що становить 80% від загальної вибірки. Це свідчить про те, що більшість сімей оцінюють свої подружні стосунки як задовільні або навіть дуже успішні. Водночас п'ять пар, які мають низький рівень задоволеності, вказують на потребу у додатковій психологічній підтримці, яка допомогла б подолати емоційні труднощі, поліпшити спілкування між партнерами та зміцнити їхні стосунки для забезпечення емоційного та психологічного благополуччя.

Отже, проведене дослідження та глибокий аналіз отриманих результатів за допомогою обраних методик дозволяють стверджувати, що наявність чи відсутність дітей у подружніх парах не є основним чи вирішальним фактором, який впливає на рівень загального благополуччя і задоволеності відносинами та шлюбом. Отримані дані свідчать про те, що серед пар, які не мають дітей, можна виділити значну кількість тих, хто демонструє високий рівень благополуччя і гармонії у стосунках. Хоча ці показники не є домінуючими, вони все ж вказують на те, що щастя у шлюбі не залежить виключно від наявності дітей. Більшість досліджуваних пар із цього сегменту мають середні показники за визначеними критеріями, що свідчить про стабільність і адаптивність до різних умов сімейного життя.

Водночас узагальнені результати аналізу демонструють, що більшість опитаних пар незалежно від того, мають вони дітей чи ні, показують середній або високий рівень задоволеності шлюбом. Цей рівень стабільно перебуває у діапазоні 72-80%, що вказує на гармонійність та емоційну рівновагу в стосунках. Відсутність дітей не стає перешкодою для створення атмосфери задоволення та підтримки у подружніх відносинах. Такі показники є

підтвердженням того, що загальний рівень щастя у шлюбі формується за рахунок багатьох інших факторів, таких як взаєморозуміння, емоційна близькість, підтримка, спільні інтереси та цінності.

Отримані результати є свідченням того, що фактор наявності дітей у шлюбі не може вважатися ключовим або визначальним у питанні задоволеності та благополуччя у подружніх стосунках. Пари, які не мають дітей, часто знаходять інші джерела радості та підтримки у своїх відносинах, будуючи гармонійний шлюб на основі довіри, любові, спільного досвіду та взаємної підтримки. Це дозволяє їм підтримувати емоційний комфорт і стійкість у стосунках, навіть у відсутності фактору батьківства.

2.3. Поради для подружніх пар, які не мають дітей щодо забезпечення благополуччя в умовах сучасних викликів

Сучасні виклики та стрімкі зміни у соціальному та економічному житті суспільства висувають нові вимоги до підтримки благополуччя в подружніх парах, особливо для тих, хто живе без дітей. Важливість адаптації до цих умов, вміння знаходити баланс між професійними амбіціями, особистісним розвитком та збереженням гармонії у відносинах стає ключовою для забезпечення емоційного та психологічного благополуччя.

Розуміння та впровадження ефективних стратегій комунікації, взаємної підтримки та спільного розв'язання проблем може допомогти парі без дітей підтримувати стабільність та задоволеність своїми відносинами навіть у складних умовах нинішнього життя:

1. Розвиток навичок ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів є важливим для підтримки здорових відносин у подружжя без дітей. Важливість таких навичок полягає у здатності партнерів відкрито обговорювати свої потреби, бажання та проблеми, знаходячи оптимальні шляхи їх вирішення без ескалації конфліктів, що передбачає вміння слухати та чути одне одного, виявляти емпатію та підтримку, а також

застосовувати техніки ненасильницького спілкування для вирішення розбіжностей. Такий підхід сприяє зміцненню емоційної єдності та взаємної довіри, що є основою для тривалого благополуччя та задоволення від спільного життя.

2. Підтримка емоційного зв'язку та вдосконалення взаєморозуміння є життєво важливими для зміцнення відносин подружжя без дітей. Розвиток ефективних комунікативних навичок, зокрема активне слухання та відкрите висловлювання власних емоцій та потреб, може сприяти глибшому емоційному спілкуванню між партнерами. Важливо також регулярно приділяти час спільним заходам та діяльності, яка сприяє зміцненню емоційних зв'язків та поділу спільних інтересів, поглиблюючи тим самим взаєморозуміння та взаємопідтримку в подружжі.

3. Системний аналіз та обговорення своїх потреб і бажань є важливим елементом у підтримці благополуччя подружжя без дітей, що дозволяє кожному з партнерів відчувати себе почутим і зрозумілим, а також сприяє вирішенню будь-яких непорозумінь або конфліктів, що можуть виникнути. Важливо, щоб такі обговорення проходили в атмосфері відкритості та взаємної поваги, де кожен має можливість висловити свої думки та почуття без страху бути засудженим. Це створює міцну основу для глибокої емоційної близькості та зміцнення зв'язку між партнерами.

Сучасні виклики, з якими стикаються подружні пари, що не мають дітей, вимагають інтегрованого підходу до забезпечення гармонії та благополуччя в сімейних відносинах. Одним із ключових аспектів підтримки таких пар є забезпечення емоційної близькості, яка створює підґрунтя для взаєморозуміння, довіри та стійкості у подружньому житті. Партнерам рекомендується регулярно підтримувати відкриту комунікацію, яка сприяє глибшому розумінню почуттів, потреб і очікувань одне одного. Для цього корисними є практики, такі як спільне обговорення значущих тем, рефлексія щодо взаємин та активне слухання, яке дозволяє уникати недомовленостей і формувати сильніший емоційний зв'язок. Активне використання таких

методів забезпечує гнучкість у вирішенні конфліктів і сприяє зниженню психологічного напруження.

Таблиця 2.3

Поради для подружніх пар, які не мають дітей щодо забезпечення
благополуччя в умовах сучасних викликів

Аспект	Рекомендації	Очікуваний результат	Можливі труднощі	Стратегії подолання труднощів	Довгостроковий ефект
Емоційна близькість	Регулярна відкрита комунікація, активне слухання, рефлексія щодо відносин	Поглиблення взаєморозуміння, зміцнення довіри	Відсутність часу для глибоких обговорень	Планування часу для спілкування, залучення психологічних практик	Стійкий емоційний зв'язок, довготривала гармонія
Фінансова стабільність	Спільне планування бюджету, фінансовий аналіз, інвестування у розвиток	Прозоре управління фінансами, досягнення матеріальних цілей	Різниця в фінансових поглядах	Визначення спільних пріоритетів, залучення фінансових консультантів	Зміцнення економічної стабільності, відчуття захищеності
Спільний розвиток	Організація спільних активностей, хобі, участь у подорожах	Підвищення рівня задоволеності стосунками, розвиток взаємної підтримки	Різниця в інтересах	Знаходження спільних хобі, узгодження часу	Створення спільного досвіду, підвищення емоційної близькості
Саморозвиток	Участь у професійних тренінгах, освоєння нових навичок	Підвищення рівня самореалізації, розвиток індивідуального потенціалу	Брак мотивації	Взаємна підтримка, залучення до спільних проєктів	Підвищення якості життя, стимулювання індивідуального зростання
Соціальна підтримка	Залучення до соціальних заходів, підтримка зв'язків з друзями та родичами	Розширення соціального кола, створення додаткових джерел підтримки	Відсутність часу для соціальних контактів	Регулярне планування соціальних активностей	Зміцнення соціального статусу, підвищення рівня благополуччя

Матеріальна стабільність виступає вагомим чинником у забезпеченні сімейного благополуччя. Подружнім парам рекомендовано розробляти довгострокові фінансові стратегії, які враховують потреби обох партнерів. Ефективним підходом є створення спільного бюджету, який дозволяє прозоро планувати витрати та заощадження. У цьому контексті доцільно проводити регулярний фінансовий аналіз, який дає змогу виявити потенційні ризики й уникати надмірного фінансового навантаження. Важливим аспектом є також інвестування у власний розвиток, що включає підвищення кваліфікації, професійне навчання чи опанування нових навичок. Такий підхід не лише сприяє підвищенню доходів, але й створює умови для спільного досягнення матеріальних цілей, зміцнюючи відчуття єдності [5, с. 36].

Спільний розвиток та хобі є важливими складовими гармонійних відносин у парах, які не мають дітей, оскільки вони допомагають створити спільний простір для емоційного збагачення і підтримки. Спільне проведення часу дозволяє партнерам не лише краще зрозуміти одне одного, але й формувати спільний досвід, що стає основою для побудови глибшого взаємного зв'язку. Коли пара обирає заняття, яке цікаве обом, це допомагає уникнути рутинності та монотонності у відносинах, що значно підвищує загальну задоволеність спільним життям. Такі спільні активності, як заняття спортом, створення творчих проєктів, планування подорожей або участь у волонтерській діяльності, стають не лише способом провести час разом, а й інструментом для зміцнення довіри, відкритості і взаємопідтримки. Під час таких занять партнери отримують унікальну можливість пізнати нові грані одне одного, побачити, як кожен з них проявляє себе у різних ситуаціях, що додає нових барв у стосунки.

Організація спільного дозвілля також дозволяє розвивати особистісні якості обох партнерів у межах загального інтересу, що сприяє гармонійному поєднанню індивідуальних потреб із потребами пари. Наприклад, під час спортивних активностей партнери підтримують одне одного у досягненні

цілей, разом долають труднощі, що допомагає зміцнити емоційну близькість. Творчі проєкти, як-от живопис, музика чи кулінарія, стимулюють креативність і спільну реалізацію ідей, відкриваючи нові шляхи до самовираження та вдосконалення. Подорожі дозволяють досліджувати нові місця, отримувати незабутні враження, які стають частиною спільної історії, а участь у волонтерській діяльності допомагає формувати глибші цінності через спільну працю на благо інших. Усе це створює ґрунт для формування стійкого і глибокого зв'язку між партнерами, що дозволяє їм відчувати себе не лише частиною пари, а й рівноправними особистостями, які розвиваються і підтримують одне одного.

Психологічна підтримка є одним із фундаментальних аспектів забезпечення гармонії та стабільності у подружніх парах, які не мають дітей, особливо в умовах сучасних викликів. Сучасні реалії, такі як швидкий темп життя, економічна невизначеність та соціальний тиск, можуть призводити до виникнення емоційних напружень і внутрішніх конфліктів у стосунках. Вчасне звернення до психологів або психотерапевтів дозволяє ефективно розв'язувати проблеми, запобігати їх загостренню та зміцнювати міжособистісну взаємодію. Психологічна допомога допомагає партнерам краще розуміти власні емоційні реакції та поведінкові моделі, що є ключем до підвищення рівня взаєморозуміння та довіри у стосунках.

Один із найефективніших підходів у цьому контексті – залучення до консультативних програм, орієнтованих на подружні пари. Такі програми дають можливість ідентифікувати приховані конфлікти та знайти спільні шляхи їх подолання. У процесі роботи з фахівцями пари навчаються конструктивно вирішувати суперечності, не переходячи до деструктивних форм комунікації. Крім того, психологи допомагають визначити точки зростання кожного з партнерів і спільної системи взаємодії, що дозволяє адаптуватися до змінних обставин і покращити якість емоційного зв'язку. Особливу увагу слід звертати на систематичне проходження сімейної терапії,

яка забезпечує не лише вирішення поточних проблем, але й створення довгострокових стратегій зміцнення взаємин [33, с. 23].

Звернення до психолога є особливо актуальним, коли пара стикається з кризовими ситуаціями, які можуть суттєво впливати на емоційний стан обох партнерів і динаміку стосунків. До таких ситуацій належать тривале нерозуміння між партнерами, конфлікти, що не знаходять вирішення, переживання значущих втрат, наприклад, втрати роботи, здоров'я чи близької людини, а також вплив інших стресових факторів, які можуть породжувати напруження та віддалення в стосунках. Криза у взаєминах не завжди є чимось виключно негативним; натомість, вона може стати важливим моментом для переосмислення та оновлення спільного життя, а також пошуку нових шляхів взаємодії. З одного боку, криза може висвітлювати приховані проблеми чи нереалізовані потреби, які раніше не отримували належної уваги, а з іншого боку, вона здатна мотивувати до змін, спрямованих на зміцнення взаємин.

У цьому контексті психотерапія стає важливим інструментом для того, щоб допомогти парі глибше зрозуміти природу їхніх труднощів та побачити конфлікт не як руйнівний фактор, а як можливість для розвитку. Психологічна допомога дозволяє кожному з партнерів усвідомити свої власні потреби, очікування та емоційні реакції, а також зрозуміти, що саме викликає напругу або нерозуміння в стосунках. Завдяки цьому створюються умови для побудови більш довірливих, відкритих і емоційно збалансованих взаємин. Психотерапевтичний процес сприяє тому, щоб кожен партнер навчився краще висловлювати свої почуття, слухати та розуміти один одного, знаходити компроміси та вирішувати суперечності таким чином, щоб це задовольняло обидві сторони.

Сучасні методи психологічної допомоги дозволяють враховувати індивідуальні особливості кожної пари, що є ключовим для ефективного подолання труднощів. Когнітивно-поведінкова терапія, наприклад, допомагає партнерам ідентифікувати негативні думки чи переконання, які можуть

викликати конфлікти, і замінювати їх більш конструктивними. Емоційно-фокусована терапія спрямована на глибше усвідомлення емоційних потреб обох партнерів, допомагаючи відновити емоційну близькість та взаємну підтримку. Гештальт-терапія, у свою чергу, акцентує увагу на тому, як партнери взаємодіють у поточний момент, дозволяючи виявити деструктивні моделі поведінки та знаходити шляхи їх зміни. Завдяки різноманітності підходів, психолог може адаптувати терапію під конкретні потреби та контекст пари, забезпечуючи ефективну допомогу та підтримку у найскладніші моменти їхнього спільного життя.

Додатково, в умовах сучасних викликів доцільним є залучення до груп підтримки або тематичних семінарів, які сприяють не лише розширенню знань про ефективні стратегії взаємодії, але й створенню спільноти, де пари можуть обмінюватися досвідом і підтримувати одне одного. Такий формат роботи допомагає знизити соціальну ізоляцію, що часто виникає у парах без дітей, та сприяє формуванню відчуття належності до більшого соціального середовища [44, с. 75].

Висновки до розділу 2

Організація та обрання інструментарію дослідження являє собою комплексний багатоетапний підхід, що включає як теоретичний аналіз літератури, так і розробку спеціально адаптованих методик, опитування та анкетування для вивчення благополуччя подружніх пар без дітей. Застосовані методики дозволяють оцінити ключові параметри, такі як рівень загального благополуччя, задоволеності шлюбом, комунікативні навички та емоційний зв'язок між партнерами. Отримані дані складають основу для подальшого аналізу та розробки рекомендацій. Таким чином, даний підхід забезпечив всебічне висвітлення проблеми благополуччя подружніх пар без дітей.

Аналіз емпіричних даних виявив, що більшість подружніх пар без дітей демонструють середній або низький рівень благополуччя, при цьому рівень

задоволеності шлюбом є вищим, що може свідчити про певні внутрішні конфлікти та проблеми у відносинах, які потребують уваги. Водночас фактор наявності дітей не є визначальним для благополуччя та задоволеності шлюбом. Більшу роль відіграють особистісний розвиток та комунікація між партнерами, ефективний розподіл ролей, взаємоповага тощо, коли необхідно приділяти особливу увагу саме таким аспектам.

Аналіз порад, орієнтованих на такі пари, засвідчив важливість комплексного підходу, що охоплює емоційну, матеріальну та психологічну складові. Спільна робота над емоційною близькістю через відкриту комунікацію, рефлексію та розвиток навичок активного слухання створює основу для формування гармонійних стосунків. Психологічна підтримка у вигляді індивідуальних чи спільних консультацій із фахівцями сприяє подоланню кризових ситуацій, запобіганню конфліктам і забезпеченню емоційної стабільності у стосунках.

Матеріальна стабільність, зокрема через фінансове планування, спільне управління ресурсами та інвестування у розвиток, виступає важливим чинником впевненості у спільному майбутньому. Спільні інтереси та хобі створюють платформу для формування унікального спільного досвіду, що зміцнює зв'язок між партнерами. Участь у спільних активностях зменшує рутину, стимулює особистісний розвиток та забезпечує загальну задоволеність відносинами. У підсумку, забезпечення благополуччя пар без дітей вимагає інтеграції емоційних, матеріальних і психологічних ресурсів. Такий підхід створює стійкі умови для гармонійного розвитку стосунків, сприяє підвищенню задоволеності життям і дозволяє ефективно адаптуватися до зовнішніх викликів.

РОЗДІЛ 3

НАПРЯМИ РОЗВИТКУ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР БЕЗ ДІТЕЙ

3.1. Психологічна грамотність як основа гармонійних стосунків у подружніх парах

Психологічна грамотність як основа гармонійних стосунків у подружніх парах є важливою складовою благополуччя партнерів. Особливо це стосується пар без дітей, для яких емоційна і комунікативна взаємодія стає центральним елементом спільного життя. Одним із ключових напрямів розвитку такого благополуччя є формування та вдосконалення емоційного інтелекту. Емоційний інтелект у контексті подружніх стосунків передбачає здатність кожного партнера усвідомлювати власні емоції, розпізнавати потреби іншої людини, а також інтегрувати ці знання у щоденну комунікацію. Це не просто вміння виявляти почуття чи проявляти емпатію, але й здатність конструктивно працювати з емоціями, уникати конфліктів через взаємне нерозуміння та сприяти розвитку позитивного емоційного клімату [68, с. 75].

Розвиток емоційного інтелекту подружніх пар передбачає кілька ключових компонентів. Першим кроком є саморефлексія, яка дає змогу кожному з партнерів усвідомити свої почуття, зрозуміти їхнє походження та значення. Часто внутрішні емоційні реакції стають причиною конфліктів, якщо вони залишаються незрозумілими для самого індивіда. Подружні пари, які систематично працюють над розвитком саморефлексії, здатні уникати помилкових інтерпретацій емоційних сигналів, що надходять від партнера. Наприклад, гнів чи розчарування можуть бути пов'язані з власними невіршеними питаннями або потребами, які не мають стосунку до партнера. Уміння аналізувати ці реакції допомагає уникати проєкцій і будувати стосунки на основі довіри та розуміння.

Другим важливим аспектом є розвиток здатності слухати й сприймати емоційний стан партнера. Це передбачає навчання не лише вербальної, але й невербальної комунікації, зокрема розуміння мови тіла, інтонації, виразу обличчя. У багатьох парах існує проблема недооцінки невербальних сигналів, що може призводити до неправильних висновків і, як наслідок, до конфліктів. Вивчення основ невербальної комунікації допомагає партнерам краще розуміти один одного навіть у ситуаціях, коли відкритий діалог є утрудненим.

Окремим завданням є розвиток здатності конструктивно висловлювати власні емоції та потреби. Часто конфлікти у парах виникають через те, що один із партнерів не може чітко сформулювати свої очікування або емоції, а інший - інтерпретує їх неправильно. Робота над цим аспектом комунікації передбачає навчання партнерів говорити відкрито, уникати агресивного або пасивного стилю спілкування, використовувати я-висловлювання для опису своїх почуттів. Цей підхід мінімізує можливість звинувачень та ескалації конфліктів, створюючи атмосферу для конструктивного діалогу.

Крім того, важливим компонентом розвитку благополуччя у подружніх парах є навчання регуляції конфліктів. Конфлікти є природною частиною будь-яких стосунків, але те, як пари їх вирішують, визначає якість взаємин. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє подружжям зберігати спокій навіть у напружених ситуаціях, аналізувати причини суперечок та шукати компроміси, які задовольняють обидві сторони. Для цього необхідно розвивати навички переговорів, які включають вміння вислухати, чітко формулювати свою позицію та враховувати потреби партнера [50, с. 45].

Ще одним важливим аспектом є здатність партнерів підтримувати один одного у складних життєвих ситуаціях. У парах без дітей психологічна підтримка має особливе значення, адже партнери є основним джерелом емоційної опори одне для одного. Навчання ефективній підтримці передбачає вміння розпізнавати моменти, коли партнер потребує допомоги, і надавати цю допомогу у формі, яка є прийнятною для нього. Це може бути як

емоційне вислуховування, так і активна допомога у вирішенні проблем. Така взаємодія не лише зміцнює стосунки, але й сприяє формуванню почуття безпеки та довіри.

Окрім індивідуальної роботи кожного з партнерів, важливою складовою розвитку благополуччя є спільна діяльність. Для подружніх пар, які не мають дітей, час, проведений разом, є основним способом зміцнення емоційного зв'язку. Планування спільних активностей, таких як хобі, подорожі, участь у культурних або спортивних заходах, допомагає партнерам створювати спільні позитивні спогади, які зміцнюють їхні стосунки. Це також відкриває можливості для покращення комунікації та взаєморозуміння, адже під час спільних занять партнери мають змогу пізнавати одне одного у нових контекстах. Особливої уваги заслуговує питання балансу між особистим простором і спільною діяльністю. У багатьох випадках проблеми у стосунках виникають через те, що партнери не можуть знайти оптимальний баланс між цими двома аспектами. З одного боку, кожен із партнерів потребує часу для особистого розвитку, спілкування з друзями, занять, які не завжди поділяє інша сторона. З іншого боку, надмірна дистанція може призводити до емоційного віддалення. Вирішення цього питання можливе через відкритий діалог про потреби кожного з партнерів та спільне планування часу [41, с. 24].

Психологічна грамотність як основа гармонійних стосунків у подружніх парах охоплює багато аспектів, одним із яких є здатність ефективно вирішувати конфлікти. У подружніх парах без дітей, де фокус спільного життя сконцентований на емоційній взаємодії, вміння розв'язувати суперечності є критичною навичкою. Конфлікти в таких парах можуть виникати через відмінності у цінностях, стилях комунікації, очікуваннях або індивідуальних потребах. Відсутність практики ефективного їх розв'язання може призводити до емоційного напруження, зростання відчуття незадоволеності та навіть до розриву стосунків. Тому вирішення

конфліктів є не просто інструментом відновлення гармонії, а й способом запобігання деструктивним тенденціям у стосунках.

Основою ефективного вирішення конфліктів є розуміння їхньої природи та етапів розвитку. Конфлікти не є абсолютним негативним явищем; вони часто сигналізують про незадоволені потреби, приховані проблеми або відсутність належного порозуміння між партнерами. Ефективне вирішення конфліктів починається з визнання існування проблеми обома партнерами. Це означає, що замість уникання або заперечення напруги, пара має спрямовувати зусилля на конструктивний аналіз ситуації. У багатьох випадках проблеми загострюються через відсутність навичок активного слухання, яке є базовим елементом будь-якого успішного діалогу.

Активне слухання передбачає, що кожен із партнерів виявляє готовність уважно вислухати іншого, не перериваючи, не засуджуючи і не висловлюючи власної позиції до завершення розповіді співрозмовника. Це дозволяє уникнути емоційної ескалації, оскільки кожен відчуває себе почутим. У подружніх парах, де застосовується ця техніка, рівень взаємного розуміння значно підвищується. Активне слухання включає в себе не лише сприйняття слів, а й аналіз емоційного контексту, який стоїть за ними. Наприклад, слова партнера можуть відображати розчарування або втому, і це слід враховувати у відповідях [46, с. 10].

Діалог під час конфлікту має бути спрямований на пошук спільного рішення, а не на доведення правоти кожного з партнерів. Для цього ефективною є техніка «я-висловлювань», яка дає змогу уникати звинувачень і фокусуватися на власних почуттях та переживаннях. Формулювання на кшталт «Мені здається, що...» або «Я відчуваю...» дозволяють висловити емоції без провокування захисної реакції партнера. Це створює умови для відкритого обговорення проблеми та пошуку компромісу. З іншого боку, звинувачення, знецінення думки партнера або надмірна критика лише поглиблюють суперечності і можуть призводити до порушення довіри.

У контексті вирішення конфліктів велике значення має навичка емоційної регуляції. У моменти конфлікту партнери можуть переживати сильні емоції, такі як гнів, страх, розчарування або образу. Вміння розпізнавати та регулювати ці емоції допомагає уникнути імпульсивних реакцій, які можуть завдати шкоди стосункам. Одним із методів регуляції є техніка «тайм-ауту», коли партнери домовляються зробити паузу в обговоренні, якщо емоційна напруга досягає піку. Такий підхід дозволяє знизити рівень стресу, уникнути необдуманих слів і повернутися до діалогу у більш спокійному стані [69, с. 26].

Ще одним ключовим аспектом є аналіз причин конфлікту та робота над їх усуненням. Конфлікти часто є наслідком незадоволених потреб або невіршених проблем, які накопичувалися у стосунках. Для ефективного їх вирішення необхідно не лише реагувати на окремі суперечності, а й працювати над фундаментальними питаннями, які їх провокують. Це може стосуватися питань розподілу обов'язків, фінансового планування, спільного часу або індивідуальних цілей партнерів. Вирішення таких проблем потребує не лише обговорення, але й створення чітких домовленостей, які враховують інтереси обох сторін.

У деяких випадках для вирішення конфліктів може бути корисним залучення сторонньої допомоги, наприклад, сімейного психолога. Фахівець допомагає не лише визначити джерела конфлікту, але й навчити партнерів ефективним стратегіям його вирішення. Сімейна терапія спрямована на покращення комунікації, розвиток емпатії та створення довіри між партнерами. Залучення третьої сторони особливо корисне у ситуаціях, коли партнери не можуть самостійно знайти компроміс або якщо емоційна напруга значно ускладнює діалог.

Психологічна грамотність є основою для побудови гармонійних стосунків у подружніх парах, особливо у тих, які не мають дітей. Розуміння психологічних потреб партнера є критичною складовою розвитку таких взаємин. Цей аспект охоплює не лише здатність розпізнавати емоційний стан

партнера, але й враховувати його індивідуальні особливості, цінності, життєві пріоритети та очікування від стосунків. Успішне врахування цих потреб забезпечує емоційну безпеку, сприяє формуванню атмосфери підтримки та довіри.

Кожна особа вступає у стосунки зі своїм унікальним життєвим досвідом, який формує її уявлення про ідеальні взаємини. Одним із завдань партнерів є глибоке вивчення цих уявлень, що дозволяє уникнути невиправданих очікувань або помилкових інтерпретацій поведінки. Наприклад, для однієї особи підтримка може проявлятися через емоційні слова, тоді як для іншої - через конкретні дії. Подружні пари, які прагнуть до гармонії, мають усвідомлювати ці відмінності та враховувати їх у щоденній взаємодії. Це досягається через регулярний діалог, у якому кожен із партнерів має можливість висловити свої почуття та потреби [45, с. 23].

Формування здатності враховувати психологічні потреби партнера потребує розвитку емпатії. Емпатія як здатність розуміти і розділяти емоційний стан іншої людини є базовим механізмом, який дозволяє встановити глибокий емоційний зв'язок. Через емпатію партнери можуть краще розуміти мотиви дій один одного, що зменшує ймовірність конфліктів і сприяє більшому взаємному прийняттю. Однак емпатія сама по собі недостатня; вона повинна поєднуватися зі здатністю діяти відповідно до потреб партнера. Наприклад, якщо один із партнерів потребує часу на саморефлексію, інший має створити умови для цього, не сприймаючи це як відмову від спілкування.

Індивідуальні особливості партнерів проявляються у багатьох аспектах, включаючи стилі комунікації, підходи до вирішення проблем, способи вираження любові та прив'язаності. Успішне партнерство ґрунтується на готовності враховувати ці особливості та адаптувати свої очікування до реалій взаємин. Таке адаптування є динамічним процесом, оскільки психологічні потреби можуть змінюватися з часом, залежно від життєвих обставин або особистісного зростання. Для подружніх пар це означає

постійну роботу над своїми стосунками, що включає гнучкість, терпіння та готовність до змін.

Однією з найсуттєвіших складових психологічної грамотності є здатність будувати довіру через відкритість. Довіра є основою будь-яких тривалих і гармонійних стосунків, оскільки вона забезпечує почуття емоційної безпеки та стабільності. У подружніх парах без дітей це має особливе значення, оскільки відсутність спільних батьківських обов'язків акцентує увагу на емоційній складовій взаємин. Відкритість, яка передбачає щирість та чесність у висловлюваннях, є головним інструментом для формування довіри [49, с. 41].

Щирість у стосунках означає готовність ділитися своїми думками, переживаннями та планами, навіть якщо це може викликати непорозуміння або дискомфорт. Чесність, у свою чергу, передбачає уникнення приховування інформації, яка може вплинути на партнера або стосунки загалом. Однак щирість і чесність вимагають обережності у формулюваннях, оскільки їх реалізація повинна бути конструктивною. Наприклад, відкрите обговорення складних тем має відбуватися у формі діалогу, а не звинувачень, що дозволяє зберігати емоційний комфорт партнерів.

Побудова довіри через відкритість також включає вміння визнавати власні помилки та брати відповідальність за свої дії. Це створює відчуття справедливості у стосунках та зміцнює зв'язок між партнерами. Готовність вибачатися та виправляти свої дії є ключовим аспектом довіри, оскільки вона демонструє повагу до почуттів партнера та серйозність намірів підтримувати гармонійні взаємини. Довіра також залежить від консистентності поведінки партнерів. Якщо дії та слова партнера є послідовними, це створює передбачуваність, яка сприяє відчуттю безпеки. Натомість суперечності між словами і діями можуть викликати сумніви, що поступово руйнують довіру. Для зміцнення довіри партнери мають прагнути до гармонії між своїми обіцянками та їх виконанням, що демонструє відповідальність і зрілість.

Таблиця 3.1

Ключові аспекти психологічної грамотності у подружніх парах без дітей

Аспект	Ціль	Методи розвитку	Переваги	Приклади застосування	Ризики нехтування
Розуміння потреб партнера	Усвідомлення індивідуальних особливостей	Рефлексія, емпатія	Зміцнення взаєморозуміння	Регулярні відкриті обговорення	Конфлікти через нерозуміння
Врахування очікувань	Формування реалістичних уявлень	Діалог, адаптація	Уникнення розчарувань	Узгодження спільних цілей	Невиправдані очікування
Формування довіри	Створення емоційної безпеки	Чесність, консистентність поведінки	Підвищення стабільності у стосунках	Відкрите обговорення важливих тем	Втрата емоційної стабільності
Щирість у стосунках	Поглиблення емоційного зв'язку	Відкриті комунікації, рефлексія	Покращення комунікації	Обговорення спільного майбутнього	Емоційна дистанція
Постійний діалог	Уникнення накопичення конфліктів	Регулярне обговорення, зворотний зв'язок	Превенція деструктивних конфліктів	Щотижневі дискусії	Ескалація нерозв'язаних питань

Розвиток довіри через відкритість також включає спільну рефлексію над минулим досвідом і планування майбутнього. Обговорення значущих моментів із минулого допомагає краще зрозуміти мотиви та реакції партнера, тоді як спільне планування зміцнює відчуття єдності та співпраці. Такий підхід формує не лише довіру, але й почуття приналежності до одного емоційного простору, що є ключовим для тривалих стосунків [44, с. 55].

Формування гармонійних стосунків у подружніх парах без дітей ґрунтується на глибокому розумінні потреб партнера, врахуванні індивідуальних особливостей і зміцненні довіри через відкритість. Ці аспекти є динамічними процесами, які вимагають постійної уваги, готовності до змін і саморефлексії. Підтримання якісного діалогу, регулярний аналіз взаємин та готовність діяти у відповідності до інтересів партнера є основою для побудови емоційно стабільного та щасливого партнерства.

3.2. Формування спільних цінностей та життєвих цілей як ключовий чинник благополуччя

Формування спільних цінностей та життєвих цілей є ключовим чинником благополуччя у подружніх парах, оскільки саме ці аспекти створюють основу для емоційної близькості, взаєморозуміння та довготривалої співпраці. У парах без дітей, де значна частина взаємодії зосереджується на емоційному зв'язку і спільному житті, узгодження цінностей та пріоритетів набуває особливого значення. Спільні цінності визначають основні принципи, за якими пара будує свої взаємини, а життєві цілі створюють вектор розвитку та спільного майбутнього. Робота над цими аспектами є не тільки основою стабільності, але й фактором, який дозволяє уникнути розбіжностей і конфліктів на рівні глибинних переконань [56, с. 84].

Процес обговорення спільних пріоритетів передбачає, що кожен із партнерів готовий відкрито висловлювати свої погляди, потреби та уявлення про життя. Це вимагає не лише комунікаційних навичок, але й високого рівня емоційної зрілості, здатності вислухати та прийняти точку зору іншої людини. У подружніх стосунках, особливо на початкових етапах спільного життя, існує ризик того, що партнери припускають збіг своїх цінностей і пріоритетів, але виявляють їхню різницю лише в критичних ситуаціях. Це може створювати непорозуміння, які впливають на якість взаємин. Таким

чином, обговорення пріоритетів має бути систематичним процесом, а не разовою дією.

Основні аспекти обговорення спільних пріоритетів охоплюють такі сфери, як фінансове планування, професійний розвиток, сімейні традиції, ставлення до соціальних зв'язків і проведення вільного часу. У кожній із цих сфер партнери повинні визначити, які аспекти є для них ключовими, а які можуть бути предметом компромісу. Наприклад, у фінансовій сфері одним із партнерів може бути важливішим заощадження, тоді як інший надає перевагу інвестиціям у комфорт. Подружні пари, які прагнуть узгодження пріоритетів, мають знайти рішення, яке враховує інтереси обох сторін, що сприятиме зниженню напруження і підвищенню рівня довіри.

Обговорення спільних цінностей також пов'язане з розумінням того, що деякі пріоритети можуть змінюватися з часом. Пара має бути готовою до гнучкого підходу, який дозволяє адаптувати спільні цілі до нових життєвих обставин або змін у переконаннях кожного з партнерів. Це стосується, наприклад, планування майбутнього, коли партнери повинні узгодити свої уявлення про кар'єру, місце проживання, соціальні ролі чи формат спільного життя. Гнучкість у таких питаннях дозволяє зберігати гармонію навіть у разі змін зовнішніх умов [64, с. 57].

Узгодження пріоритетів вимагає високого рівня взаємної довіри, оскільки процес обговорення часто передбачає визнання власних слабкостей, сумнівів чи переживань. Це створює емоційну вразливість, яку партнери мають сприймати з емпатією і підтримкою. Висока якість діалогу в цьому процесі забезпечується за допомогою таких технік, як активне слухання, уточнення позицій та використання я-висловлювань. Такий підхід дозволяє уникнути звинувачень і створює простір для конструктивного пошуку рішень, які задовольняють обох партнерів.

Формування спільних цінностей також передбачає усвідомлення значення культурного, соціального та сімейного бекграунду кожного партнера. Ці фактори впливають на світогляд і поведінку, а отже, можуть

створювати потенційні джерела розбіжностей. Наприклад, у різних культурах можуть існувати різні уявлення про роль партнера у стосунках або способи вирішення побутових питань. Для пар, які прагнуть гармонії, необхідно не лише враховувати ці відмінності, але й працювати над створенням унікальної системи цінностей, яка інтегрує переконання обох партнерів.

Життєві цілі є другим ключовим елементом у формуванні благополуччя. Вони визначають напрямок розвитку подружніх стосунків і задають загальний ритм спільного життя. Узгоджені життєві цілі створюють почуття єдності, що допомагає подолати труднощі та виклики. У подружніх парах без дітей життєві цілі можуть включати професійне зростання, подорожі, участь у соціальних або волонтерських проєктах, розвиток хобі або спільних бізнес-ініціатив. Визначення спільних цілей вимагає не лише обговорення короткотермінових планів, але й довгострокового бачення майбутнього. Процес узгодження життєвих цілей передбачає, що кожен із партнерів чітко формулює свої індивідуальні прагнення і визначає, як вони можуть бути інтегровані у спільне життя. Це може стосуватися таких питань, як вибір місця проживання, планування кар'єри, організація дозвілля. Здатність знаходити баланс між індивідуальними цілями та спільними завданнями є показником зрілості стосунків. Узгоджені життєві цілі дозволяють уникати суперечностей і створюють основу для тривалого співробітництва [53, с. 23].

Формування спільних цінностей та життєвих цілей у подружніх парах без дітей є складним процесом, що включає створення та підтримку глибинного емоційного зв'язку, визначення напрямків розвитку стосунків і забезпечення стабільності через спільну діяльність. Одним із ключових аспектів такого процесу є створення сімейних традицій, які відіграють фундаментальну роль у підтримці почуття єдності та збереженні стабільності у стосунках. Сімейні традиції, розроблені і підтримувані обома партнерами, формують унікальний емоційний простір, що слугує символом їхньої спільної історії, цінностей і взаємозв'язку.

Створення сімейних традицій є не лише проявом культурної або соціальної практики, але й глибинним психологічним механізмом, який сприяє формуванню спільної ідентичності. Традиції допомагають парам зберігати зв'язок з минулим, планувати спільне майбутнє і відчувати стабільність у теперішньому моменті. Вони можуть охоплювати різноманітні аспекти життя: від щоденних ритуалів, таких як спільні вечери чи прогулянки, до сезонних або святкових заходів, які стають символічними подіями. Ці практики зміцнюють емоційний зв'язок між партнерами, створюють можливості для обміну позитивними емоціями і сприяють відчуттю приналежності до спільного простору.

Формування традицій вимагає не лише творчості, але й глибокого усвідомлення цінностей, які ці ритуали відображають. Кожна пара має свій унікальний контекст і життєвий досвід, які визначають вибір традицій. Створення таких практик є водночас і спонтанним, і структурованим процесом. Спонтанність забезпечує природність і щирість ритуалів, тоді як структурованість дозволяє закріпити їх як стабільні елементи спільного життя. Сімейні традиції можуть включати як відзначення значущих дат, так і регулярну участь у спільних проєктах чи хобі. Вони стають основою для створення позитивних емоційних спогадів, які є джерелом підтримки у складні періоди [71, с. 56].

Одним із психологічних ефектів сімейних традицій є створення відчуття безпеки та стабільності. У контексті подружніх пар без дітей це набуває особливого значення, оскільки емоційна складова взаємин виходить на перший план. Традиції виконують функцію орієнтирів, які допомагають зберігати баланс у стосунках і адаптуватися до життєвих викликів. Це особливо актуально у періоди змін, таких як професійні трансформації, переїзди чи інші події, що можуть впливати на звичний ритм життя. Традиції виступають елементом, який забезпечує сталість навіть у змінних умовах.

Іншим важливим аспектом формування спільних цінностей і цілей є планування майбутнього. Для подружніх пар без дітей цей процес набуває

особливого значення, оскільки відсутність дітей дозволяє зосередити більше уваги на реалізації індивідуальних і спільних прагнень. Планування майбутнього передбачає не лише визначення довгострокових цілей, але й розробку стратегій їх досягнення. Це може включати професійний розвиток, фінансове планування, участь у громадських або соціальних ініціативах, подорожі чи навіть створення спільного бізнесу.

Процес планування майбутнього потребує від партнерів високого рівня комунікації, взаємної довіри та готовності до компромісів. Кожен із партнерів повинен мати можливість висловити свої індивідуальні цілі та бачення майбутнього, що є передумовою для узгодження спільних завдань. Обговорення цих питань має бути регулярним і структурованим, оскільки життєві обставини можуть змінюватися, що вимагає адаптації планів. Такі діалоги дозволяють партнерам краще зрозуміти мотивацію один одного, створюють відчуття єдності і зміцнюють емоційний зв'язок. Спільне планування майбутнього включає як конкретизацію цілей, так і їхню ієрархізацію. Це дозволяє визначити пріоритети та оптимально розподілити ресурси, необхідні для досягнення поставлених завдань. Планування може стосуватися як короткострокових, так і довгострокових перспектив. Наприклад, це може бути вирішення питань, пов'язаних із фінансовою стабільністю, вибором місця проживання або розробкою планів професійного розвитку. Довгострокові цілі, у свою чергу, можуть охоплювати масштабніші аспекти, такі як створення спільного капіталу, розбудова кар'єри чи участь у соціальних проєктах [58, с. 14].

У процесі планування партнери повинні враховувати можливість змін у зовнішніх обставинах і готовність адаптувати свої стратегії до нових умов. Гнучкість є однією з ключових характеристик успішного планування, оскільки вона дозволяє зберігати стабільність і гармонію навіть у випадку непередбачуваних ситуацій. Подружні пари, які розвивають цю навичку, виявляють більшу стійкість до стресу і здатність ефективно долати труднощі.

Планування майбутнього також сприяє формуванню спільного емоційного простору, у якому партнери можуть обговорювати свої переживання, очікування та страхи. Це створює атмосферу довіри і відкритості, яка є основою для глибокого емоційного зв'язку. Крім того, спільне планування дозволяє краще інтегрувати індивідуальні прагнення у загальний контекст стосунків, що сприяє гармонії і знижує ризик конфліктів. Створення сімейних традицій і планування майбутнього є взаємопов'язаними процесами, які формують фундамент благополуччя подружніх пар. Традиції забезпечують стабільність і емоційну підтримку у теперішньому моменті, тоді як планування майбутнього визначає напрямок розвитку стосунків і створює основу для досягнення спільних цілей. Поєднання цих аспектів сприяє формуванню стійкого і гармонійного партнерства, яке здатне долати виклики і підтримувати високий рівень задоволення стосунками [63, с. 34].

Формування спільних цінностей та життєвих цілей є фундаментальним елементом благополуччя у подружніх парах. Особливо це актуально для пар без дітей, у яких взаємини концентруються на емоційній підтримці, партнерстві та спільному розвитку. Одним із ключових аспектів цього процесу є підтримка особистих амбіцій кожного з партнерів. Це передбачає сприяння розвитку індивідуальних прагнень, професійного та творчого потенціалу, а також допомогу у досягненні цілей, які мають значення для кожного окремого партнера. Такий підхід не тільки сприяє особистісному зростанню, але й зміцнює взаємини, адже дозволяє кожному відчувати себе почутим і підтриманим.

Підтримка особистих амбіцій вимагає глибокого розуміння кожного партнера про те, що становить цінність і сенс для іншого. Це передбачає діалог, у якому партнери відкрито обговорюють свої інтереси, цілі та очікування, а також визначають, як їхні індивідуальні прагнення можуть співіснувати у контексті спільного життя. Такий діалог є основою для створення збалансованих стосунків, у яких індивідуальне самовираження і партнерська співпраця доповнюють одне одного.

Важливим аспектом підтримки особистих амбіцій є створення умов для реалізації прагнень кожного з партнерів. Це може включати емоційну підтримку, допомогу у вирішенні практичних питань, що стосуються досягнення цілей, або навіть участь у реалізації проєктів партнера. У парах, де існує така взаємодія, створюється особлива атмосфера довіри і взаємної поваги, що сприяє зміцненню емоційного зв'язку. Партнери, які активно підтримують амбіції одне одного, не тільки сприяють особистісному зростанню, але й створюють умови для досягнення гармонії у стосунках.

Таблиця 3.2

Взаємодія індивідуальних амбіцій та спільних цілей у подружніх парах без дітей

Аспект	Опис	Методи підтримки	Переваги	Ризики	Приклади інтеграції
Визначення амбіцій	Виявлення індивідуальних прагнень кожного	Діалог, активне слухання	Зміцнення взаємного розуміння	Ігнорування інтересів партнера	Спільне обговорення цілей
Емоційна підтримка	Допомога у збереженні мотивації	Позитивне підкріплення, прояв емпатії	Підвищення впевненості у власних силах	Недостатня увага до почуттів партнера	Участь у проєктах партнера
Управління ресурсами	Планування часу, фінансів та зусиль	Структурування завдань	Підвищення ефективності	Нерівномірний розподіл ресурсів	Спільне фінансове планування
Спільна адаптація	Адаптація до змін у прагненнях партнера	Гнучкість, відкритість до нових умов	Гармонія між індивідуальним та спільним	Ригідність у підходах	Узгодження змін у пріоритетах
Розвиток мотивації	Створення умов для натхнення	Спільні заохочення, святкування	Відчуття командної роботи	Відсутність підтримки	Святкування досягнень разом

	партнера	досягнень			
--	----------	-----------	--	--	--

Індивідуальні амбіції кожного партнера можуть включати широкий спектр цілей: професійний розвиток, творчі проекти, навчання, соціальну активність або самореалізацію у спорті чи мистецтві. Визнання значущості цих прагнень і створення умов для їх досягнення є проявом глибокої поваги до особистості партнера. Це також сприяє уникненню почуття конкуренції між партнерами, яке може виникати у випадку, якщо амбіції одного партнера ігноруються або вважаються менш значущими. Для забезпечення ефективної підтримки особистих амбіцій партнери мають виробити спільні стратегії управління часом, ресурсами і обов'язками. Це дозволяє уникати перевантаження і створює можливості для досягнення як індивідуальних, так і спільних цілей. Важливим аспектом такого підходу є взаємна відкритість до змін і адаптація до нових обставин, які можуть впливати на здатність партнера досягати своїх прагнень [48, с. 58].

Окрім цього, підтримка амбіцій кожного партнера має бути збалансованою і враховувати унікальні особливості стосунків. Існує ризик, що надмірна зосередженість на амбіціях одного з партнерів може призвести до емоційного дистанціювання іншого. Для уникнення цього парам необхідно підтримувати відкритий діалог, де кожен з партнерів може висловлювати свої почуття та потреби. Баланс між підтримкою амбіцій і спільними пріоритетами є ключовим для створення гармонійних взаємин. Підтримка амбіцій також сприяє розвитку спільної мотивації та натхнення. Коли партнери взаємно підтримують досягнення цілей, це створює відчуття командної роботи і спільного успіху. Такий підхід сприяє формуванню позитивного ставлення до змін і викликів, які є невід'ємною частиною процесу досягнення цілей. Партнери, які разом працюють над досягненням індивідуальних і спільних прагнень, формують глибший емоційний зв'язок і підвищують рівень задоволення від стосунків.

3.3. Роль соціальної підтримки та дозвілля у зміцненні подружніх стосунків

Роль соціальної підтримки та дозвілля у зміцненні подружніх стосунків є невіддільною частиною гармонійного партнерства, особливо у парах без дітей, де міжособистісні зв'язки відіграють домінуючу роль. Залучення до спільних соціальних активностей створює можливість не лише для розширення кола спілкування, але й для зміцнення партнерської єдності. Участь у громадських, волонтерських або групових заходах сприяє розвитку спільних інтересів, формуванню спільних спогадів і покращенню емоційної підтримки між партнерами [52, с. 90].

Спільні соціальні активності допомагають партнерам інтегруватися у ширші соціальні структури, створюючи додатковий рівень підтримки і зменшуючи ризик ізоляції. Вони забезпечують контакт із людьми, які поділяють подібні інтереси або цінності, що підвищує рівень задоволеності життям та стосунками. Залучення до таких активностей дозволяє партнерам працювати як команда, зосереджуючись на досягненні спільних цілей, що зміцнює довіру та взаєморозуміння. Крім того, це надає можливість партнерам спостерігати одне за одним у нових соціальних контекстах, що може стимулювати позитивне сприйняття та повагу.

Участь у волонтерських проектах є однією з ефективних форм соціальної активності, яка об'єднує партнерів через спільну мету допомагати іншим. Це дозволяє розвивати емпатію, покращувати комунікацію та знижувати рівень стресу, оскільки спільна робота над благодійними ініціативами створює позитивний емоційний досвід. Волонтерство також допомагає партнерам глибше розуміти цінності одне одного, що посилює почуття єдності та спільної відповідальності за своє оточення. Іншою формою соціальної активності є участь у групових заходах, таких як клуби за інтересами, спортивні або культурні ініціативи. Такі заходи сприяють розвитку спільних хобі, що є вагомим чинником емоційного зближення партнерів. Під час таких активностей партнери мають можливість ділитися

досвідом, разом долати виклики та розвивати навички, які підсилюють відчуття команди. Групові заходи також забезпечують позитивний емоційний фон, який зміцнює стосунки, оскільки участь у цікавих і стимулюючих подіях створює потужний ресурс для емоційної підтримки [67, с. 16].

Соціальна активність, спрямована на підтримку громадських ініціатив, розвиває у партнерів відчуття соціальної відповідальності і водночас покращує якість їхнього спільного життя. Спільна участь у таких заходах формує позитивну взаємодію, що мінімізує вплив стресових факторів і знижує ризик емоційного вигорання. Крім того, взаємодія з різними соціальними групами розширює кругозір і дозволяє партнерам обмінюватися новими ідеями, які можуть сприяти їхньому особистісному та професійному розвитку.

Залучення до соціальних активностей також сприяє розвитку соціальної підтримки, яка є важливим ресурсом для подружніх пар. Соціальна підтримка передбачає отримання допомоги та співчуття від інших людей, що позитивно впливає на емоційний добробут і стресостійкість. У подружніх парах без дітей така підтримка має особливе значення, оскільки вона дозволяє зменшити емоційне навантаження на одного партнера та створює баланс у взаєминах. Соціальна підтримка також допомагає партнерам зберігати відчуття зв'язку з ширшою спільнотою, що є джерелом натхнення та мотивації. Інтеграція у соціальні групи відкриває можливості для розвитку емоційної гнучкості та адаптації до нових умов. Партнери, які активно беруть участь у соціальних активностях, демонструють більшу здатність до співпраці, толерантності та компромісу. Це сприяє формуванню конструктивної комунікації у стосунках і знижує ризик виникнення конфліктів. Крім того, спільні соціальні активності створюють базу для позитивних спогадів, які підвищують задоволеність стосунками і допомагають зміцнити емоційний зв'язок.

Організація спільного дозвілля є ключовим напрямом у розвитку благополуччя подружніх пар без дітей, адже саме якісний відпочинок сприяє

зміцненню емоційного зв'язку, формуванню спільних позитивних спогадів і розвитку партнерської взаємодії. У відносинах, де відсутні спільні зобов'язання, такі як виховання дітей, якісне дозвілля стає одним із основних засобів збагачення стосунків і створення гармонійної атмосфери. Воно допомагає партнерам відкривати нові грані спільного життя, уникати рутинності та відновлювати емоційний баланс [65, с. 14].

Спільне дозвілля може охоплювати різноманітні форми, включаючи активний відпочинок, подорожі, культурні заходи, хобі чи просто час, проведений удвох. Кожен із цих видів відпочинку виконує свою функцію у зміцненні взаємин, адже вони задовольняють як потребу у спілкуванні, так і прагнення до нових вражень. Важливим аспектом організації спільного дозвілля є його відповідність інтересам і цінностям обох партнерів. Це означає, що вибір формату відпочинку має враховувати індивідуальні вподобання кожного, створюючи можливості для емоційного задоволення та збагачення стосунків.

Активний відпочинок, такий як спортивні заняття, прогулянки чи туризм, сприяє не лише фізичному оздоровленню, але й покращенню комунікації між партнерами. У процесі таких активностей партнери спільно долають виклики, навчаються працювати у команді та підтримувати одне одного. Це формує відчуття взаємної підтримки і зміцнює довіру. Крім того, активний відпочинок забезпечує можливість змінити оточення, що допомагає знижувати рівень стресу і створює умови для нових вражень, які стають джерелом спільних позитивних емоцій. Культурні заходи, такі як відвідування театрів, музеїв, виставок чи концертів, сприяють розширенню кругозору та стимулюють інтелектуальний розвиток. Участь у таких заходах дозволяє партнерам не лише отримувати новий досвід, але й обговорювати свої враження, що покращує якість комунікації. Крім того, такі форми дозвілля сприяють створенню спільної культурної основи, яка є важливим елементом у формуванні глибокого емоційного зв'язку. Вони також

сприяють усвідомленню цінностей і пріоритетів одне одного, що зміцнює гармонію у стосунках [60, с. 18].

Особливе місце у спільному дозвіллі займають подорожі. Вони створюють унікальні можливості для зміцнення взаємин, адже під час подорожей партнери знаходяться у новому середовищі, що сприяє розвитку взаємодії і взаєморозуміння. Подорожі дозволяють не лише відволіктися від щоденної рутини, але й створити нові спільні спогади, які стають емоційною основою для підтримки стосунків у майбутньому. Спільне планування подорожей також сприяє зміцненню партнерства, адже передбачає узгодження інтересів, вирішення організаційних питань і спільну підготовку.

Хобі як форма спільного дозвілля дозволяє партнерам розвивати індивідуальні здібності та водночас зміцнювати емоційний зв'язок. Спільні захоплення, такі як кулінарія, фотографія, рукоділля чи садівництво, створюють можливість для самовираження та спільної творчості. Такі активності допомагають партнерам краще зрозуміти одне одного, розкрити нові грані своїх талантів і створювати емоційно насичені моменти. Хобі також сприяє формуванню спільних цінностей, які є базою для тривалих і гармонійних стосунків. Іншою складовою спільного дозвілля є час, проведений удвох. У сучасному світі, де темп життя часто створює емоційну дистанцію між партнерами, цей аспект стає особливо актуальним. Час, присвячений лише один одному, дозволяє партнерам відновлювати емоційний контакт, обговорювати важливі теми та насолоджуватися присутністю одне одного. Це може бути як спільний перегляд фільмів, так і неквапливі вечери чи прогулянки. Такі моменти створюють відчуття єдності і гармонії, які є запорукою стабільності у стосунках.

Організація спільного дозвілля також вимагає врахування балансу між активностями, які сприяють емоційному зближенню, і часом для індивідуального відпочинку. Це дозволяє уникати перевантаження та зберігати простір для особистісного розвитку. Партнери, які успішно планують своє дозвілля, демонструють більшу здатність до компромісу,

адаптації та підтримки одне одного. Такий підхід сприяє гармонії у стосунках і створює сприятливі умови для емоційного благополуччя.

Підтримка через соціальне середовище є фундаментальним аспектом розвитку благополуччя подружніх пар, особливо у тих, які не мають дітей. Соціальні зв'язки з друзями та родиною створюють додатковий ресурс для отримання моральної підтримки, що сприяє стабільності у стосунках і допомагає партнерам долати життєві виклики. Взаємодія з близьким соціальним колом не лише збагачує емоційне життя пари, але й забезпечує можливість інтегрувати їхні стосунки у ширший контекст соціальної взаємодії [55, с. 26].

Роль соціального середовища у житті подружніх пар пов'язана із задоволенням базової потреби у належності до спільноти. Спілкування з друзями та родичами надає можливість подружжю отримувати підтримку, яка виходить за рамки їхніх взаємин. У пар без дітей взаємодія з соціальним середовищем стає одним із основних джерел позитивних емоцій і ресурсом для збереження психологічного благополуччя. Вона також сприяє розширенню кола спілкування, що дозволяє партнерам отримувати нові враження, обмінюватися ідеями і створювати нові форми емоційної близькості.

Родина є одним із ключових елементів соціального середовища, яка впливає на подружні стосунки через механізми емоційної підтримки, наставництва і передачі життєвого досвіду. Взаємодія з родичами може забезпечити почуття стабільності та приналежності, що знижує рівень стресу і сприяє розвитку гармонії у стосунках. Підтримка з боку сім'ї також допомагає парам знаходити рішення у складних ситуаціях, пропонуючи їм перспективи, які виходять за межі їхнього досвіду. Зокрема, батьки, старші родичі або брати і сестри можуть виступати як джерело мудрості, яке допомагає подружжю краще розуміти динаміку стосунків і розвивати навички ефективної комунікації.

Друзі, у свою чергу, відіграють унікальну роль у забезпеченні соціальної підтримки. Вони є джерелом емоційної розрядки, спільних активностей і взаєморозуміння. Спільні зустрічі з друзями сприяють зниженню емоційного напруження, адже вони створюють атмосферу неформального спілкування, де партнери можуть ділитися своїми переживаннями, отримувати зворотний зв'язок і насолоджуватися часом разом. Дружні зв'язки також забезпечують можливість спільного розвитку, адже друзі часто стають ініціаторами спільних проєктів, хобі або подорожей, які збагачують життя пари. Одним із важливих аспектів взаємодії з друзями та родиною є баланс між соціальними контактами і приватним часом. Надмірна залученість до соціального життя може створювати напругу у стосунках, оскільки партнери можуть відчувати, що їхні особисті потреби залишаються без уваги. У той же час ізоляція від соціального середовища може сприяти емоційному виснаженню і зниженню рівня задоволення стосунками. Тому партнери мають розробляти спільні стратегії для досягнення оптимального балансу між взаємодією з соціальним середовищем і збереженням особистого простору [61, с. 38].

Взаємодія з соціальним середовищем також сприяє розвитку соціальних навичок, таких як здатність до співпраці, емпатія, конструктивна комунікація і вміння вирішувати конфлікти. Ці навички є критично важливими у подружніх стосунках, оскільки вони сприяють зміцненню взаєморозуміння і зниженню напруженості. Соціальна підтримка також є джерелом натхнення, оскільки партнери отримують можливість спостерігати за прикладами інших пар, вивчати їхній досвід і інтегрувати нові підходи у свої стосунки.

Родина і друзі також можуть сприяти розвитку спільних цінностей і цілей у подружніх парах. Через спільне обговорення, участь у традиціях і заходах партнери мають можливість краще усвідомлювати свої пріоритети і будувати стратегії для їх досягнення. Це створює відчуття єдності і співпраці, що є основою для тривалих і гармонійних стосунків. Крім того, взаємодія з

соціальним середовищем розширює світогляд партнерів, що сприяє формуванню більш глибокого емоційного зв'язку. Соціальна підтримка є джерелом емоційного відновлення для подружніх пар, оскільки вона забезпечує доступ до альтернативних точок зору і допомагає знижувати рівень психологічного напруження. Друзі і родина можуть пропонувати неупереджені поради, що дозволяють парам краще розуміти свої стосунки і знаходити рішення для складних ситуацій. Взаємодія з соціальним середовищем також сприяє формуванню відчуття спільності, яке допомагає подружжю відчувати себе частиною ширшої соціальної системи [43, с. 22].

Отож, підтримка через соціальне середовище є багатогранним механізмом, який збагачує подружні стосунки і сприяє їх стабільності. Взаємодія з друзями та родиною забезпечує моральну підтримку, розширює емоційні горизонти і створює основу для гармонійного розвитку партнерства. Підтримка з боку соціального середовища допомагає парам долати життєві виклики, зберігати емоційну стабільність і розвивати спільні цінності. Вона є важливим елементом у системі благополуччя, який сприяє зміцненню емоційного зв'язку та забезпечує тривалість і стабільність стосунків.

Висновки до розділу 3

Аналіз основних напрямів демонструє, що гармонійні стосунки ґрунтуються на трьох взаємопов'язаних складових: психологічній грамотності, формуванні спільних цінностей та життєвих цілей, а також на соціальній підтримці і дозволі. Психологічна грамотність визначена як базовий чинник для створення стабільних і довготривалих партнерських стосунків. Вона включає здатність до емоційного саморегулювання, ефективної комунікації, вирішення конфліктів та врахування індивідуальних особливостей партнера. Такий підхід дозволяє знизити ризик напруженості, розвивати довіру і зміцнювати емоційний зв'язок. У цьому контексті вдосконалення психологічної грамотності створює передумови для побудови глибших і гармонійніших стосунків.

Формування спільних цінностей та життєвих цілей забезпечує стабільність і передбачуваність у стосунках. Визначення спільних пріоритетів, створення сімейних традицій, підтримка індивідуальних амбіцій кожного з партнерів, а також спільне планування майбутнього сприяють емоційному зближенню. Такий підхід дозволяє досягати балансу між індивідуальними і спільними потребами, що є запорукою тривалих стосунків.

Соціальна підтримка і дозвілля відіграють ключову роль у зміцненні емоційного зв'язку. Взаємодія з друзями та родиною, участь у соціальних активностях і організація спільного дозвілля забезпечують додаткові джерела емоційної стабільності, знижують рівень стресу і сприяють формуванню позитивного мікроклімату у стосунках. Соціальне середовище розширює перспективи пари і створює ресурс для подолання життєвих викликів. Таким чином, розвиток благополуччя подружніх пар без дітей залежить від гармонійної інтеграції внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як психологічна грамотність, спільні цінності та соціальна підтримка. Всі ці складові працюють синергічно, формуючи міцну основу для тривалого і гармонійного партнерства.

ВИСНОВКИ

Розвиток благополуччя подружніх пар є складним багатофакторним процесом, що охоплює взаємодію емоційних, соціальних, психологічних та комунікативних аспектів. У першому розділі огляд літератури дозволив встановити, що поняття благополуччя сім'ї у психологічній науці характеризується як багатоаспектне явище, що включає емоційну стабільність, рівень задоволеності взаєминами, підтримку з боку соціального середовища, реалізацію спільних цінностей і цілей, а також ефективну комунікацію між партнерами. У контексті українського суспільства сім'я розглядається як базовий осередок, що не лише забезпечує стабільність соціальних структур, але й сприяє інтеграції особистості у ширше суспільне середовище. Значення благополуччя сім'ї для суспільства підкреслюється її здатністю до адаптації у складних умовах та виконання соціальних функцій, що підтримують загальний баланс у системі міжособистісних і суспільних відносин.

Аналіз факторів і показників благополуччя подружніх пар дав змогу визначити основні детермінанти гармонії у стосунках. Фактори класифіковані за психологічними, соціальними, економічними та духовними параметрами, які забезпечують взаємну підтримку та сприяють стабільності взаємин. Основними показниками благополуччя визначено рівень емоційної близькості, наявність взаєморозуміння, довіри та здатність партнерів до спільного вирішення життєвих завдань.

Особливу увагу приділено характеристиці факторів, що впливають на благополуччя подружніх пар без дітей. Було встановлено, що відсутність дітей формує специфічний контекст для взаємин, у якому акцент зміщується на емоційне зближення, спільну діяльність і реалізацію індивідуальних прагнень кожного партнера. У таких парах зростає роль спільних інтересів, дозвілля та інтеграції у соціальне середовище, що стає компенсаторним механізмом у відсутності батьківських обов'язків. Було також зазначено, що

основними викликами для подружжя без дітей є емоційна дистанція, нерівномірний розподіл ресурсів та недоліки у комунікації, які можуть створювати труднощі у збереженні стабільності та гармонії у стосунках.

Емпіричне дослідження у другому розділі підтвердило, що рівень благополуччя подружніх пар без дітей значною мірою залежить від їхнього емоційного стану, задоволеності шлюбом та наявності підтримки з боку соціального середовища. Результати дослідження показали, що лише 32% пар демонструють високий рівень благополуччя, тоді як 40% перебувають на середньому рівні, а 28% стикаються з труднощами, що впливають на їхню задоволеність стосунками. Такі дані вказують на значний вплив емоційної грамотності, навичок спілкування та здатності партнерів досягати компромісу на загальну якість стосунків. Високий рівень задоволеності шлюбом, який спостерігався у 40% пар, свідчить про гармонійність взаємодії, довіру та підтримку. Водночас наявність низького рівня задоволеності у 20% досліджуваних пар вказує на потребу в додатковій психологічній допомозі для забезпечення стабільності їхніх стосунків. Отримані дані підтвердили, що ключовими напрямками покращення благополуччя є розвиток комунікативних навичок, спільна участь у дозвіллі, формування спільних цінностей і активна соціальна підтримка. Це дозволяє партнерам не лише зміцнювати емоційний зв'язок, але й ефективніше адаптуватися до викликів сучасного суспільства.

Аналіз напрямів розвитку благополуччя подружніх пар без дітей підкреслив значення психологічної грамотності, формування спільних цінностей і ролі соціальної підтримки у зміцненні стосунків. Психологічна грамотність дозволяє партнерам краще розуміти свої емоції, ефективніше вирішувати конфлікти і формувати атмосферу довіри у стосунках. Це створює основу для довготривалої гармонії у взаєминах.

Формування спільних цінностей і життєвих цілей допомагає створювати стабільність у стосунках через спільне планування і досягнення цілей, які враховують інтереси обох партнерів. Це дозволяє уникати

суперечностей і забезпечує відчуття єдності. Соціальна підтримка через взаємодію з друзями, родиною та спільну участь у соціальних активностях сприяє розширенню ресурсів, доступних парі, і підвищує їхню здатність долати виклики.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що благополуччя подружніх пар без дітей є багатогранним явищем, яке потребує інтегрованого підходу до його забезпечення. Розвиток емоційної близькості, ефективної комунікації, підтримки амбіцій партнерів і залучення до соціального середовища є ключовими чинниками, які забезпечують стабільність і гармонію у стосунках. Це створює міцну основу для довготривалого і щасливого спільного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Дідковська Л. І. Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. *Науковий журнал «Габітус»*, 2020. Вип. 13. Т. 1. С. 98-104.
2. Афанасьєва Ю. В. Чинники дисфункції сучасної української сім'ї як об'єкта державної демографічної політики. Соціальна і гуманітарна політика. Харків, 2014. С. 309-314.
3. Байдарова О. О. Поняття громади, відповідальної за безпеку і благополуччя дитини. Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ. Логос. 2017. С. 18–21.
4. Беляєва О. М. Поговоримо про дитя після розлучення батьків. Психолог. 2016. № 14. С. 16–19.
5. Бичковська Г. М. Агресивна дитина. Запобігання та обмеження проявів. Психолог. 2018. № 5-6. С. 32–34.
6. Бондарчук О. Й. Психологія сім'ї. Харків. НУА. 2016. 386 с.
7. Гантер К. Ф. (не)Щасливе батьківство. Чесна книга про виховання дітей. Ірпінь. Віват. 2022. 240 с.
8. Гармаш І. В. Терапія казками. Київ. ВГ «Шкільний світ». 2018. 112 с.
9. Глебова Н. І. Вплив глобалізаційних процесів на етнокультурні ідентичності в сучасному вимірі. Соціологічні студії, 2012. № 1. С. 22-28.
10. Греса Н. В. Проблема стабільності шлюбу та сім'ї : текст лекції навчальної дисципліни «Психологія сімейних стосунків». Харків: ХНУВС, 2023. 26 с.
11. Гриценко А., Бурлай Т. Вплив цифровізації на соціальний розвиток. Економічна теорія, 2020. № 3. С. 24-51.
12. Гриценко Л. Батьківські уявлення про благополуччя як предмет психологічного дослідження. Психологічні виміри особистісної взаємодії

суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. Збірник матеріалів наукових доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. С. 40–46.

13. Двіжона О. В. Дистантна сім'я та її вплив на формування особистості дитини та підлітка. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ. ВДВ ЦІТ. 2017. Вип. 12. Ч. 1. С. 116–120.

14. Девід Ф., Мішель Л., Саллі Б. Моя сім'я змінюється. Київ. Клевер. 2019. 192 с.

15. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Київ. Центр навчальної літератури (ЦУЛ). 2020. 145 с.

16. Журавель А. В. Детермінанти формування міжособистісної взаємодії у групах молодших школярів. Збірник доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Психологія в сучасному світі. Харків. 2020. С. 18–20.

17. Іващенко А. І., Тітова А. В. Психологічні чинники задоволеності шлюбом. Науковий журнал «Габітус», 2023. Вип. 54. С. 116–121.

18. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48–55.

19. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон. 2016. Вип. 4. С. 41–45.

20. Каськов І. В., Хуртенко О. В. Психологічний феномен тривожних переживань молодших школярів із неповної сім'ї. Вісник Національного університету оборони України. Київ. 2019. Вип. 3. С. 77–83.

21. Кляпець О. Я., Ларіна Т. О. Підготовка молоді до подружнього життя: методичні рекомендації. К.: Мілснїум, 2009. 104 с.

22. Ковальчук Л. М. Особливості становлення майбутнього сім'янина в умовах неповної сім'ї. Обрії. Київ. 2017. № 1. С. 18–25.

23. Кондратьєва І. П. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молодого сім'ї. Науковий журнал «Габітус», 2021. Вип. 23. С. 203-207.
24. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон. 2019. Вип. 1. С. 223–228.
25. Кузнєцов М. А. Життєстійкість підлітків з неповних сімей. Монографія. Харків. Діса плюс. 2016. 257 с.
26. Кучманич І. М. Психологія сім'ї. Навчально-методичний посібник. Миколаїв. 2018. 174 с.
27. Ліпич Л. Сім'я та сімейні цінності в умовах трансформації традиційних соціальних інститутів. Релігійна свобода. 2018. № 21. С. 14–27.
28. Літвінова О. В., Коломойчук Д. В. Психологічні особливості стратегій поведінки в конфлікті між представниками різних поколінь в сім'ї. Наука і освіта. 2016. № 2–3. С. 138–144.
29. Ляшенко Н. О., Семке Н. М. Соціологія сім'ї. Конспект лекцій для студентів спеціальності 054 «Соціологія». Ч. І. Сім'я як соціальний інститут. Харків. ХПІ. 2018. 96 с.
30. Максимова Н. Ю. Психологія соціальної роботи із проблемними сім'ями. Навчальний посібник. Київ. ВПЦ «Київський університет». 2017. 463 с.
31. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування. Навчальний посібник. Київ. Персонал. 2015. 304 с.
32. Малихіна М. С. Мама і тато більше не разом. Як допомогти дітям пережити розлучення батьків. Харків. Основа. 2021. 127 с.
33. Мельникова О. М. Особливості психологічного благополуччя особистості дитини-дошкільника. Zbiór artykułów naukowych. 2017. Вип. 16. С. 98–99.

34. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
35. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників. Теоретична частина. Київ. 2020. 316 с.
36. Мітіна С. В. Психологія особистості. Навчально-методичний посібник. Київ. Ліра-К. 2020. 245 с.
37. Можаровська Т. Психологічне благополуччя. Теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 155–167.
38. Муляр Н. Актуальні проблеми сучасної української сім'ї у контексті морально-етичного виховання. Актуальні питання гуманітарних наук. 2016. Вип. 16. С. 359–364.
39. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей. Монографія. Луцьк. Вежа-Друк. 2019. 456 с.
40. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї : монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.
41. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
42. Овод Ю. В., Венцеславська Т. І. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб». Київ. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 262–267.
43. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 1. С. 22–26.
44. Перепелюк Т. Подружжя психологічна сумісність як чинник стабільності шлюбних стосунків. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки, 2019. Вип. 4. С. 55-61.

45. Петяк О.В. Психологічні особливості дефініції ревностів та їх корекція у шлюбних партнерів: дис.. доктора філос..053 – психологія, 05 – соціальні та поведінкові науки. Хмельницький, 2020. 263 с.
46. Помиткіна Л. В. Психодинамічна неконгруентність особистості. Діагностика, корекція та консультування. Монографія. Київ. НАУ. 2017. 180 с.
47. Помиткіна Л. В., Злагодох В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
48. Посисоєв М. М. Основи психології сім'ї та сімейного консультування. Маріуполь. 2018. 598 с.
49. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 4. С. 41–45.
50. Потапчук Н. Д. Виникнення психології сім'ї як науки. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Педагогічні та психологічні науки. Хмельницький, 2014. № 4. С. 465-478.
51. Психологія сім'ї та шлюбу. Таблиці, схеми, коментарі. Навчально-наочний підручник. Київ. Ліра-К. 2020. 266 с.
52. Психологія сім'ї. Конспект лекцій для студентів. Харків. НУЦЗУ. 2019. 90 с.
53. Реабілітаційної психології. Подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Київ. 2018. Том 3. 236 с.
54. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів. Психологічні аспекти. Методичний посібник. Чернівці. Технодрук. 2017. 133 с.
55. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ. АкадецдидаВ. 2016. 265 с.

56. Семигіна Т. В., Столярик О. Ю. Якість життя сімей, які виховують дітей з аутизмом. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2019. № 18. С. 84–89.
57. Сова М. О., Деніжна С. О. Психологія сім'ї: навчальний посібник. К.: 2014. 212 с.
58. Сосніхіна С. Є. Психологічний аналіз сучасних шлюбно-сімейних стосунків студентської сім'ї. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2016. Вип. 52. С. 134–142.
59. Столярик О. Ю., Семигіна Т. В. Благополуччя сімей як основа для планування соціальних інтервенцій. Наука, освіта та суспільство в ХХІ столітті: наукові ідеї та механізми реалізації : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції: у 2-х ч. Кропивницький: ЦФЕНД, 2022. Ч. 1. С. 38-40.
60. Столярик О., Семигіна Т. Соціальна робота із сім'ями, які виховують дітей з аутизмом. Інтервенція з розвитку сильних сторін. Монографія. Таллінн. Teadmus. 2022. 188 с. URL: <https://teadmus.org/main-publications/sm-23> (дата звернення: 02.12.2024).
61. Столярик О., Семигіна Т., Зубчик О. Сімейна соціальна робота. Реалії України. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. 2020. № 4(133). С. 38–46.
62. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Збірник наукових праць. 2019. Вип. 8(53). С. 107–112.
63. Татьянчиков А. О. Психологія здоров'я. Навчально-методичні рекомендації. Одеса. Фенікс. 2021. 34 с.

64. Терещенко Н. М., Долгополова О. В. Трансгенераційні моделі шлюбу. Досвід роботи із генограмами. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2020. № 68. С. 57–61.

65. Томаржевська І. В. Теоретико-методологічний аналіз феномену усвідомленого батьківства. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/14096/3.pdf?sequence=1> (дата звернення: 02.12.2024).

66. Троценко Н. Є. Фактори сімейного благополуччя. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33688722.pdf> (дата звернення: 02.12.2024).

67. Харитинський А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя в іноземних та вітчизняних підходах. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 64(6). С. 136–143.

68. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ. БДПУ. 2016. 75 с.

69. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя майбутніх школярів. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 266–270.

70. Юрченко І. В. Психологічний супровід неповних сімей в умовах роботи школи-садка. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Київ. Всеуито. 2017. Вип. 14(38). С. 108–111.

71. Юрченко І. В. Психологічні особливості внутрішньосімейних відносин у неповних сім'ях. Збірник наукових праць. Соціалізація особистості в умовах системних змін. Теоретичні і прикладні проблеми. Київ. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2018. Т. Х. Ч. 2. С. 506–512.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) [34]

Загальна характеристика методики:

Методика складається з 5 тверджень та вимірює рівень психологічного благополуччя особистості.

Інструкція для учасників опитування:

Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Зверніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	Певний час	Менше половини	Більше половини	Більшість часу	Весь час
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої	0 1 2 3 4 5
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість	0 1 2 3 4 5
3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії	0 1 2 3 4 5
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою	0 1 2 3 4 5
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами	0 1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів:

Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» - найвищому благополуччю.

Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% - високий рівень благополуччя.

ДОДАТОК Б

Тест-Опитувальник задоволеності шлюбом – В. В. Столін, Г. П. Бутенко,

Т. Л. Романова [Помилка! Джерело посилання не знайдено.]

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ), призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї чи іншої соціальної групи. Опитувальник є одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки і т.д. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Випробуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти» та ін.

Тестовий матеріал

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.
а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.
2. Ваші подружні відносини приносять вам:
а) швидше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) швидше радість і задоволення.
3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:
а) як вдалий; б) щось середнє; в) як невдалий.
4. Якщо б ви могли, то:
а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини); б) важко сказати; в) ви б не стали нічого змінювати.
5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.
а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:
а) що ви найнещасніші інших; б) важко сказати; в) що ви щасливіші інших.
7. Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самостійність.
а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.
8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною.

а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (ваша дружина), поруч з вами.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) гідності.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються: а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини);

б) важко сказати; в) швидше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися: а) посилися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими перевагами, які компенсують його (її) недоліки.

а) вірно; б) щось середнє; в) невірно.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі, а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

22. Не подобається ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

а) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.

23. Як правило, суспільство вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

24. По правді сказати, у вашій подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.

а) вірно; б) важко сказати; в) невірно.

Ключ

1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Обробка та інтерпретація результатів

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант «б») - 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

Норми

Відмінності між середніми значеннями для пар, що розлучаються та благополучних достовірні за г-критерієм Стюдента ($t = 10,835$) на рівні значущості 0,01.

Довірчі інтервали з коефіцієнтом 0,95 для середніх сумарних балів рівні:

- для тих, що розлучаються (20, 76; 23, 36);
- для благополучних (30, 92; 33, 34).

За критерієм Фішера можна вважати рівними дисперсії обох вибірок з рівнем значущості 0,05.

Для практичного використання норм тесту ОУБ зручно взяти цілочисельні значення середніх і дисперсій з їхніх довірчих інтервалів. Будемо вважати, що $x(n)=32$, $ax(p)=22$, при цьому їх середні квадратичні відхилення рівні 8.

Тоді, враховуючи нормальність отриманих розподілів, можна побудувати зручну таблицю для проведення експрес-діагностики випробуваного за його сумарним балом.

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

- 0-16 балів - абсолютно неблагополучні;
- 17-22 балів - неблагополучні;
- 23-26 балів - скоріш неблагополучні;
- 27-28 балів - перехідні;
- 29-32 балів - скоріш благополучні;
- 33-38 балів - благополучні;
- 39-48 балів - абсолютно благополучні.

ДОДАТОК В

**Характеристики досліджуваних подружніх пар за методикою
Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-Being Index)**

Таблиця В.1

Додаткова інформація про досліджувані подружні пари

№ пари	Вік чол.	Вік друж.	Стаж шлюбу	Бали чол.	% чол.	Бали друж.	% друж.	Загал. % подруж.	Рівень благополуч. подруж.
1	35	33	8	13	52%	15	60%	56%	Середній
2	39	37	12	8	32%	11	44%	38%	Низький
3	41	40	15	16	64%	18	72%	68%	Високий
4	29	28	3	19	76%	17	68%	72%	Високий
5	33	32	6	10	40%	14	56%	48%	Середній
6	38	36	10	12	48%	13	52%	50%	Середній
7	30	29	5	18	72%	15	60%	66%	Високий
8	35	34	9	20	80%	19	76%	78%	Високий
9	40	38	13	15	60%	14	56%	58%	Середній
10	36	35	7	17	68%	16	64%	66%	Високий
11	33	31	4	7	28%	10	40%	34%	Низький
12	29	28	2	14	56%	12	48%	52%	Середній
13	37	36	11	18	72%	17	68%	70%	Високий
14	34	32	5	13	52%	15	60%	56%	Середній
15	38	37	14	21	84%	20	80%	82%	Високий
16	36	35	8	9	36%	12	48%	42%	Низький
17	31	29	3	16	64%	13	52%	58%	Середній
18	33	32	7	11	44%	14	56%	50%	Середній
19	29	27	4	5	20%	8	32%	26%	Низький
20	37	35	10	14	56%	15	60%	58%	Середній
21	35	34	9	12	48%	11	44%	46%	Низький
22	31	30	5	10	40%	12	48%	44%	Низький
23	33	31	6	13	52%	14	56%	54%	Середній
24	36	35	12	22	88%	20	80%	84%	Високий
25	29	28	4	9	36%	11	44%	40%	Низький

ДОДАТОК Г

**Характеристики досліджуваних подружніх пар за методикою
Тест-Опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Г. П. Бутенко,
Т. Л. Романова)**

Таблиця Г.1

Додаткова інформація про досліджувані подружні пари

№ пари	Вік чол.	Вік друж.	Стаж шлюбу	Бали чол.	Бали друж.	Серед. бал	Рівень. задовол. шлюбом
1	35	33	8	22	24	23	Середній
2	39	37	12	15	16	15,5	Низький
3	41	40	15	40	39	39,5	Високий
4	29	28	3	25	26	25,5	Середній
5	33	32	6	16	19	17,5	Низький
6	38	36	10	38	40	39	Високий
7	30	29	5	38	40	39	Високий
8	35	34	9	42	43	42,5	Високий
9	40	38	13	21	24	22,5	Середній
10	36	35	7	22	24	23	Середній
11	33	31	4	18	17	17,5	Низький
12	29	28	2	38	36	37	Високий
13	37	36	11	23	22	22,5	Середній
14	34	32	5	23	26	14,5	Середній
15	38	37	14	41	42	41,5	Високий
16	36	35	8	28	29	28,5	Середній
17	31	29	3	39	38	38,5	Високий
18	33	32	7	24	26	25	Середній
19	29	27	4	15	14	14,5	Низький
20	37	35	10	37	38	37,5	Високий
21	35	34	9	22	23	22,5	Середній
22	31	30	5	38	39	38,5	Високий
23	33	31	6	24	22	23	Середній
24	36	35	12	43	42	42,5	Високий
25	29	28	4	17	16	16,5	Низький