

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління  
та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Крупіч Валентина Миколаївна

УДК 159.9:316.356.2

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї З РІЗНИМ ДОСВІДОМ  
ТРИВАЛОСТІ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ В УМОВАХ СУЧАСНИХ  
ВИКЛИКІВ**

053 «Психологія»

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

\_\_\_\_\_ В. М. К р у п і ч

Науковий консультант:  
Можаровська Тетяна Вікторівна  
кандидат психологічних наук

Керівник роботи:  
Тищенко Світлана Володимирівна  
кандидат економічних наук

Житомир – 2025

**Висновок кафедри** \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри  
№ \_\_\_\_\_ від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

### **Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти Крупіч В.М. захистила

курсону роботу з оцінкою:  
сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_  
за шкалою ECTS \_\_\_\_\_  
за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Крупіч В. М. Психологічне благополуччя сім'ї з різним досвідом тривалості подружнього життя в умовах сучасних викликів. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

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

Актуальність дослідження психологічного благополуччя сім'ї з різним досвідом тривалості подружнього життя зумовлена тим, що на всіх етапах людського розвитку благополуччя людей було і залишається найвищою цінністю суспільства. В свою чергу благополуччя тісно пов'язане з цінністю сімейного щастя, оскільки сучасна сім'я є активним елементом суспільства. Сім'я в цілому, як і кожен її член, впливає на стосунки в суспільстві, на всі процеси соціального життя.

Мета дослідження: здійснити теоретичний та емпіричний аналіз психологічного благополуччя сім'ї з різним досвідом тривалості подружнього життя.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя подружжя в Україні.

Предмет дослідження: чинники психологічного благополуччя подружніх пар в Україні.

У магістерській роботі досліджено психологічне благополуччя сім'ї через психологічне благополуччя кожного з членів подружжя, через особистісне самосприйняття, відносини з оточуючими та перенесені з дитинства моделі поведінки батьків. На основі емпіричного дослідження уточнено та поглиблено дослідження психологічного благополуччя сім'ї, вплив тривалості шлюбу на рівень психологічного благополуччя подружжя; уточнено розуміння основних категорій досліджуваного феномену: щастя, благополуччя (суб'єктивне; емоційне; психологічне); розглянуті положення про суб'єктивне благополуччя подружніх пар в Україні в умовах війни.

Результати і висновки магістерської роботи можуть бути використані для подальшої теоретичної розробки проблеми впливу тривалості шлюбу на рівень психологічного благополуччя подружжя, з можливим подальшим використанням отриманих результатів для продовження вивчення феномену щастя та благополуччя, насамперед в умовах військового конфлікту в Україні. Емпіричні результати дослідження можуть бути використані під час тренінгів щодо дослідження психологічного благополуччя сім'ї та під час викладання навчальних курсів з психології, загальної психології, психології особистості, психології здоров'я у закладах вищої освіти.

*Ключові слова:* особистість, сімейне щастя, подружжя, шлюбний потенціал, психологічне благополуччя сім'ї, задоволеність життям, самосприйняття, розуміння стосунків, почуттів, співпереживання, стрес, конфлікт, стан індивіду у власній родині.

## ANNOTATION

Krupich V.M. Psychological well-being of families with different experiences of the duration of married life in the conditions of modern challenges.

Qualification work for the master's degree in speciality 053 - Psychology - Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The relevance of the study of the psychological well-being of families with different experience of marital life is due to the fact that at all stages of human development, human well-being has been and remains the highest value of society. In turn, well-being is closely related to the value of family happiness, as the modern family is an active element of society. The family as a whole, as well as each of its members, influences relations in society and all processes of social life.

The purpose of the study: to carry out a theoretical and empirical analysis of the psychological well-being of families with different experience of marital life expectancy.

Object of study: resilience and psychological well-being of spouses in Ukraine.

Subject of the study: factors of psychological well-being of married couples in Ukraine.

The master's thesis examines the psychological well-being of the family through the psychological well-being of each spouse, through personal self-perception, relationships with others, and parental behavioral patterns transferred from childhood. On the basis of empirical research, the study of psychological well-being of the family, the impact of the duration of marriage on the level of psychological well-being of spouses is clarified and deepened; the understanding of the main categories of the studied phenomenon is clarified: happiness, well-being (subjective; emotional; psychological); the provisions on the subjective well-being of married couples in Ukraine in the conditions of war are considered.

The results and conclusions of the master's thesis can be used for further theoretical development of the problem of the impact of marriage duration on the

level of psychological well-being of spouses, with the possible further use of the results to continue studying the phenomenon of happiness and well-being, especially in the context of the military conflict in Ukraine. The empirical results of the study can be used during trainings on the study of family psychological well-being and in teaching courses in psychology, general psychology, personality psychology, and health psychology in higher education institutions.

*Keywords:* personality, family happiness, spouses, marriage potential, psychological well-being of the family, life satisfaction, self-perception, understanding of relationships, feelings, empathy, stress, conflict, the state of the individual in his or her own family.

## ЗМІСТ

|   | Стор. |
|---|-------|
| ВСТУП   | 8     |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї  | 14    |
| 1.1. Теоретичні основи дослідження психологічного благополуччя особистості як основної складової сім'ї                                | 14    |
| 1.2. Психологічні та соціальні особливості сімейного благополуччя в умовах сучасних викликів  | 24    |
| 1.3. Особливості впливу війни на функціонування інституту сім'ї в Україні та психологічне здоров'я і благополуччя сім'ї               | 27    |
| Висновки до розділу 1   | 33    |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ                               | 35    |
| 2.1. Методологічні засади дослідження психологічного благополуччя сім'ї   | 35    |
| 2.2. Методи та організація емпіричного дослідження психологічного благополуччя сім'ї в умовах сучасних викликів                       | 40    |
| Висновки до розділу 2   | 44    |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ  | 46    |
| 3.1. Організація проведення емпіричного дослідження психологічного благополуччя сім'ї в умовах сучасних викликів                      | 46    |
| 3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічного благополуччя сім'ї з різним досвідом тривалості подружнього життя | 48    |
| 3.3. Система комплексних заходів для підтримки психологічної стабільності сімей у сучасному світі                                     | 61    |
| Висновки до розділу 3   | 66    |
| ВИСНОВКИ  | 68    |
| СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ  | 70    |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** На всіх етапах людського розвитку благополуччя людей було і залишається найвищою цінністю суспільства. В свою чергу благополуччя тісно пов'язане з цінністю сімейного щастя, оскільки сучасна сім'я є активним елементом суспільства. Як кожен член сім'ї, так і сім'я в цілому в значній мірі впливає на соціальне життя в суспільстві.

Благополуччя сім'ї стоїть на рівні, а можливо навіть вище за професійні відносини, які виступають важливою сферою реалізації потенціалу особистості.

З огляду на складні умови воєнного сьогодення в Україні та безліч кризових викликів, можна спостерігати збільшення кількості розлучень, зниження рівня народжуваності і як результат збільшення неповних сімей, зменшення тривалості подружнього життя, збільшення кількості самотніх людей, які не мають бажання брати шлюб, та проживання подружніх пар без оформлення шлюбу. На жаль, в сучасному світі існує проблема погіршення якості подружніх відносин. В умовах сучасних викликів подружні відносини в Україні потребують значною мірою і уваги, і допомоги. Тому, в умовах складного періоду, що переживає держава Україна, а відповідно і кожна людина, особливо важливо знайти стійкий та щасливий подружній союз, надовго зберегти його не піддаючись страшним випробуванням, які випали на долю кожного українця.

Оскільки сім'я це перша в житті людини соціальна група, завдяки якій вона набуває певного життєвого досвіду та перше складне соціальне утворення, кожен член якої характеризується як особистість, індивідуальність і разом з тим становить основну складову єдиного цілого – сімейної групи, тому психологічне благополуччя кожного члена сім'ї має прямий вплив на психологічне благополуччя сім'ї в цілому.

Так, Н. Каргіна зазначала, що аналіз психологічного здоров'я особистості крізь призму психологічного благополуччя надає цьому поняттю соціального контексту.

Керол Ріфф запропонувала багатовимірну концепцію психологічного благополуччя, яка відрізняється від гедоністичних підходів, орієнтованих на отримання задоволення та переживання щастя. Її модель базується на евдемоністичному підході, який робить акцент на самореалізації, особистісному розвитку та усвідомленні сенсу життя. Вона вважала, що справжнє психологічне благополуччя полягає не лише у переживанні позитивних емоцій, а й у гармонійному розвитку особистості та її адаптації до життєвих викликів.

Згідно з цією концепцією, психологічне благополуччя має шість основних складових. Перша – самосприйняття, яке передбачає позитивне ставлення до себе, здатність визнавати як свої сильні сторони, так і недоліки, а також приймати власний досвід без надмірної критичності чи ідеалізації. Друга складова – позитивні стосунки з іншими, що включають теплі, довірливі й задовільні взаємини, які підтримують та наповнюють життя змістом. Третя – автономія, що виражається у здатності діяти незалежно, приймати власні рішення, протистояти соціальному тиску та керувати своєю поведінкою, спираючись на внутрішні цінності.

Четверта складова – управління оточенням, тобто вміння ефективно взаємодіяти зі своїм середовищем, використовувати наявні ресурси, пристосовувати зовнішні умови під власні потреби та створювати сприятливі обставини для досягнення цілей. П'ята – особистісне зростання, що означає прагнення до самовдосконалення, відкритість до нового досвіду, готовність вчитися, змінюватися та розширювати свої можливості. Остання, шоста складова – наявність мети в житті, яка відображає відчуття життєвої спрямованості, усвідомлення значущості власного існування, наявність чітких цілей і переконання в їх важливості.

Таким чином, модель Ріфф розглядає психологічне благополуччя як динамічний процес, що охоплює не лише суб'єктивне відчуття щастя, а й глибші аспекти особистісного розвитку та адаптації до змін у житті.

Важливо зазначити, що ці шість складових є взаємопов'язаними та впливають одна на одну. Психологічне благополуччя подружжя є важливою складовою сімейного життя, оскільки воно впливає як на загальний стан здоров'я та самопочуття подружжя, так і на їхню здатність до ефективного вирішення конфліктів та життєвих проблем. Психологічний комфорт в сім'ї, задоволеність життям кожним із членів подружжя напряму залежить від розуміння себе як людини певної статі, розуміння своїх ролей в сім'ї як чоловіка і дружини, батька і матері, а також загальними уявленнями про сімейне життя.

Фактори сімейного благополуччя можуть включати такі аспекти, як взаєморозуміння між членами сім'ї, співпереживання, взаємопідтримка, довіра, відкрита комунікація, спільні цінності та цілі, відповідальність, висока якість взаємин, уміння впоратися з повсякденним стресом, особистісна автономність партнерів, а також наявність необхідних ресурсів для задоволення потреб сім'ї.

Низка дослідників зробила значний внесок у вивчення психологічного благополуччя та суміжних понять. Так, О. Позднякова та П.Фесенко займалися розробкою концептуальних основ та визначили сам термін "психологічне благополуччя"; Ю.Бессонова та Р.Шарапова фокусувалися на виділенні компонентів, з яких складається психологічне благополуччя. Розробкою або адаптацією інструментів для оцінки якості подружніх стосунків займалися В. Левкович та О. Зуськова. Внесок М. Аргайла у вивчення психології щастя визначається, з поміж іншого, описом факторів, що впливають на щастя: соціальні стосунки, робота, здоров'я, особистісні риси; теорії щастя: когнітивні, емоційні та соціальні аспекти щастя; методи вимірювання щастя: розробка опитувальників та шкал для оцінки суб'єктивного благополуччя. Автор підкреслював важливість соціальних стосунків для щастя та благополуччя людини. Г. Пучкова, О. Бочарова та І. Горбаль вивчали суб'єктивні аспекти благополуччя, тобто фокусувалися на тому, як людина сама сприймає своє життя та свій стан.

Актуальність даного феномену підкреслила важливість подальшого поглибленого вивчення психологічного благополуччя подружнього життя та зумовила вибір теми «Психологічне благополуччя сім'ї з різним досвідом тривалості подружнього життя в умовах сучасних викликів».

**Мета дослідження** полягає у теоретичному аналізі та емпіричному вивченні психологічного благополуччя сім'ї з різним досвідом тривалості шлюбу та впливу війни в Україні на психологічне благополуччя сім'ї.

**Завдання дослідження:**

1. На теоретичному рівні описати основи дослідження психологічного благополуччя подружжя та здійснити аналіз психологічного благополуччя сімей з різним досвідом тривалості шлюбу в умовах сьогодення.

2. Визначити та підібрати психодіагностичний інструментарій дослідження психологічного благополуччя сімейних відносин.

3. Емпірично дослідити рівень психологічного благополуччя сімей з різним досвідом тривалості шлюбу в умовах сучасних викликів.

4. Проаналізувати результати дослідження та розробити комплексний підхід для забезпечення збереження психологічного благополуччя сімей в умовах сучасних викликів.

**Об'єкт дослідження** – психологічне благополуччя подружжя в умовах сучасних викликів.

**Предмет дослідження** – чинники психологічного благополуччя подружніх пар в Україні.

**Гіпотеза дослідження.** Рівень психологічного благополуччя сім'ї залежить від тривалості подружнього життя. Зокрема, у сім'ях із тривалішим подружнім досвідом спостерігається вища адаптивність до сучасних викликів завдяки гармонійнішому розподілу ролей і стабільнішому емоційному клімату, тоді як у молодих подружніх парах рівень благополуччя більше корелює з рівнем шлюбного потенціалу та очікуваннями щодо партнерства.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** становлять наукові концепції, теорії та положення, розроблені низкою вчених у галузі психології.

Використано ідеї щодо розвитку психіки та її суб'єкта, сформульовані К. Альбухановою, Л. Виготським, О. Леонтьєвим, В. Століним: психіка розглядається як динамічна система, що розвивається під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, а особистість – як активний суб'єкт цього процесу; застосовано інтегративний підхід до аналізу емпатії, запропонований Л. Журавльовою: емпатія як складне, багатокomпонентне явище, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти; враховано концепцію суб'єктивного відчуття щастя та задоволеності життям (Н. Бредберн) – як ідея про суб'єктивне благополуччя визначається співвідношенням позитивних і негативних емоцій; теоретичні підходи Н. Каргіної щодо факторів і ресурсів психологічного благополуччя особистості, як комплексного утворення, що формується під впливом різних соціальних, психологічних та індивідуальних чинників.

**Методи дослідження.** Для дослідження психологічного благополуччя сім'ї з різним досвідом тривалості подружнього життя в умовах сучасних викликів використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання) – для уточнення сутності базових понять досліджуваної проблеми; емпіричні (спостереження, анкетування, тестування) – для отримання кількісних показників досліджуваного явища; розвивальні (психологічний тренінг) – для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та щастя у жінок; методи математичної статистики.

Психодіагностичний комплекс методик склали:

- Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації Т. Шевеленкової та П. Фесенко) – для оцінки рівня психологічного благополуччя особистості та вивчення шести ключових вимірів психологічного благополуччя (самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління оточенням, особисте зростання, мета в житті);

- Методика «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Є. Потапчук) – для оцінки сукупності якостей та можливостей людини, що

сприяють успішному створенню та підтримці гармонійних шлюбних стосунків, яка фокусується не лише на готовності до шлюбу в даний момент, але й на потенціалі особистості до розвитку в контексті шлюбного партнерства;

- Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А. Волкова) – для діагностики рольової сумісності подружжя, що дозволяє дослідити уявлення партнерів про розподіл ролей та обов'язків у сім'ї, а також їхню готовність до виконання цих ролей;

- Методика «Аналіз сімейної тривоги» (Е. Ейдемільер, В. Юстицкіс) – для оцінки рівня тривожності в сім'ї, яка може бути викликана різними факторами, такими як конфлікти, невирішені проблеми, нестабільна ситуація в сім'ї.

**Наукова новизна одержаних результатів.** У магістерській роботі уточнено та поглиблено дослідження психологічного благополуччя сім'ї з різним досвідом тривалості подружнього життя в умовах сучасних викликів, проаналізовано вплив тривалості шлюбу на рівень психологічного благополуччя подружжя; уточнено визначення основних категорій, зокрема, щастя, благополуччя, аспекти суб'єктивного благополуччя подружніх пар в Україні в умовах сучасності.

**Практична значущість одержаних результатів** полягає у визначенні особливостей психологічного благополуччя сім'ї в Україні в умовах сучасності, впливу тривалості шлюбу на рівень психологічного благополуччя подружжя, з можливим подальшим використанням отриманих результатів для продовження вивчення феномену щастя та благополуччя. Результати і висновки магістерської роботи можуть бути використані для подальшої теоретичної розробки проблеми формування психологічного благополуччя сім'ї насамперед в умовах військового конфлікту в Україні. Емпіричні результати дослідження можуть бути використані під час тренінгів та під час викладання навчальних курсів з психології.

**Публікації.** Основні положення і висновки кваліфікаційної роботи апробовані на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Україна в

умовах сучасного турбулентного світу» (XXXVI Харківські політологічні читання, м. Харків, 18 червня 2024 р.), підготовлено та опубліковано тези на тему «Вплив війни на функціонування інституту сім'ї в Україні та психологічне здоров'я і благополуччя сім'ї» С. 50–52, та тези Крупіч В. Психологічне благополуччя сім'ї з різним досвідом тривалості подружнього життя в умовах сучасних викликів, Крупіч В. Психологічне сприяння зміцненню сімейних відносин: практичні настанови. Студентські наукові читання – 2025. (21 лютого 2025 р., Житомир). С. 608-613. Поліський національний університет, 2025 (подано до друку).

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел, що налічує 57 найменувань (з них 5 – іноземною мовою). Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок. Основний зміст роботи викладено на 69 сторінках.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї

#### **1.1. Теоретичні основи дослідження психологічного благополуччя особистості як основної складової сім'ї**

Психологічне благополуччя є предметом дослідження для науковців різних галузей, зокрема історії, філософії, психології та соціології. Кожна з цих наук аналізує це поняття зі своєї специфічної перспективи. Соціологи та економісти досліджують вплив зовнішніх факторів на благополуччя, таких як рівень життя, доходи, якість товарів, доступність медичних послуг, освіта та рівень злочинності. У філософії «благополуччя» часто прирівнюють до «щастя», вважаючи його головною метою людських прагнень та найвищим критерієм цінності. Натомість, психологія фокусується на емоціях та цінностях як складових суб'єктивного благополуччя. В психологічному контексті, благополуччя – це стан психологічного комфорту та задоволення життям, що охоплює емоційну стійкість, відчуття задоволеності, психологічну гармонію та усвідомлення власної значущості.

Термін «психологічне благополуччя» почав активно використовуватися в наукових та практичних контекстах у другій половині ХХ століття. Перед цим періодом увага до психологічного благополуччя була менш вираженою, так як психологія більш зосереджувалася на дослідження патологічних станів та хвороб, а психологічне благополуччя розглядати як протиставлення психологічному захворюванню та неблагополуччю.

Протягом ХХ століття зростала усвідомленість важливості як психічного здоров'я, так і психологічного самопочуття відносно загального благополуччя людини. Зокрема, розвиток психічної гігієни, психотерапії та інших галузей сприяв появі інтересу до поняття психологічного благополуччя.

Лише у другій половині ХХ століття було розроблено багато теорій та підходів до розуміння психологічного благополуччя, які допомогли визначити його складові частини та вплив на різні сфери життя людини.

Сучасний етап розвитку психології вивчає «психологічне благополуччя» та його взаємозв'язок з багатьма іншими чинниками та їх вплив на загальний стан людини. Ось деякі з найбільш важливих зв'язків: зв'язок психологічного благополуччя та фізичного і психоматичного зроров'я (Е. Десі, Р. Раян, К. Ріфф), соціальними відносинами, соціальним статусом, рівнем добробуту (Н. Бредберн, Е. Дінер, М. Раян), генетичними чинниками (М. Аргайл, Д. Лікко), статтю, віком, етнічною належністю, рівнем культури, тощо.

Поняття «психологічного благополуччя» було введено дослідником Норманом Бредберном (Norman Bradburn), який був соціологом і психологом. Він ототожнив психологічне благополуччя з суб'єктивним відчуттям щастя і задоволенням життям. Він вніс значний внесок у розвиток методів соціологічного дослідження, зокрема у вивчення психологічного стану людини та її задоволення від життя. Автор використовував концепцію психологічного благополуччя для аналізу та вимірювання різних аспектів задоволення та задоволеності людей у різних сферах життя. Н. Бредберн створив модель структури психологічного благополуччя, як баланс між негативним і позитивним переживанням [48, с. 46–49].

Відомий американський психолог Ед Дінер (Ed Diener), що спеціалізується на дослідженні щастя та суб'єктивного благополуччя, відіграв ключову роль у вивченні та розумінні терміну «суб'єктивне благополуччя». Е. Дінер і його колеги допомогли визначити та виміряти концепцію суб'єктивного благополуччя та виявили, що це не лише психологічне явище, але й суттєвий аспект загального благополуччя людини. Е. Дінер вважав, що «суб'єктивне благополуччя» складається з трьох основних компонентів: позитивні емоції, негативні емоції та задоволення. Він вважав, що більшість людей всі події у своєму житті оцінює через призму термінів «добре-погано». При цьому, така оцінка завжди має позитивну або негативну емоцію [52; 53]. Е. Дінер і його

співробітники провели численні дослідження, щоб з'ясувати, як різні фактори, такі як соціальні відносини, здоров'я, доходи та інші, впливають на суб'єктивне благополуччя. Їх робота допомогла розширити наше розуміння того, як люди сприймають та оцінюють своє життя, і як це впливає на їх загальне самопочуття та щастя.

В результаті було сформовано два напрямки в психології благополуччя особистості : гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний напрямок. Цей підхід зосереджений на досягненні максимального задоволення та мінімізації болю від негативних емоцій. Гедоністи вважають, що щастя полягає в насолоді та відчуттях комфорту. Вони прагнуть до максимізації приємних відчуттів і мінімізації неприємних.

Евдемоністичний напрямок. Цей підхід стверджує, що щастя та благополуччя виходять за рамки моментальних задоволень і включають в себе поняття сенсу та цілей у житті. Евдемоністи вважають, що щаслива і задоволена життям людина, це та, яка живе відповідно до своїх цінностей, розвиває свій потенціал і відчуває сенс своєї діяльності.

Найвідомішими авторами, що зробили значний внесок у гедоністичний напрямок були: древньогрецький філософ Епікур, який вважав, що щастя – це стан спокою та задоволення, яке досягається через помірність та розумне життя; англійський філософ Джеремі Бентам, який сформулював принцип утилітаризму, згідно з яким дії вважаються правильними, якщо вони ведуть до найбільшого щастя найбільшій кількості людей; англійський філософ Джон Стюарт Міль, який розвинув ідеї Д.Бентама та стверджував, що вищі форми задоволення (інтелектуальні та естетичні) мають більшу цінність, ніж нижчі (чуттєві); австрійський психолог Зигмунд Фрейд вважав, що люди прагнуть до задоволення та уникають болю і це правило є основним у людській поведінці та американський психолог Б.Ф. Скіннер, який розробив теорію оперантного обумовлення, яка визначає що поведінка формується за допомогою винагород і покарань.

Незважаючи на те, що гедоністичний підхід до психологічного благополуччя має ряд переваг (простий, зрозумілий, фокусується на тому, що робить людей щасливими та допомагає жити більш приємним життям), деякі критики стверджують, що він може призвести до гедонізму, тобто надмірного прагнення до задоволення і через це може мати негативні наслідки, не враховує важливість інших аспектів життя, таких як сенс життя та мораль та може бути занадто спрощеним для того, щоб адекватно пояснити складне явище щастя.

Американська психологиня К. Ріфф (Carol Ruff), відома своїми дослідженнями в галузі психології благополуччя та евдемонії, чий евдемонічний підхід до цього поняття ґрунтується на ідеї, що щастя та сенс життя впливають з реалізації свого потенціалу та розвитку чеснот, узагальнила та виокремила шість ключових компонентів евдемонічного підходу до психологічного благополуччя, а саме:

- самоприйняття (прийняття себе таким, яким ти є, зі своїми сильними та слабкими сторонами);
- позитивні стосунки ( наявність глибоких зв'язків з іншими людьми);
- автономія (відчуття свободи та контролю над своїм життям);
- життєва мета (чітке розуміння того, чого особистість хоче досягти в житті);
- компетентність (віра у свої здібності та вміння справлятися з життєвими викликами);
- особистісне зростання (прагнення до постійного розвитку та самовдосконалення) [55].

К. Ріфф розробила ряд шкал для вимірювання цих компонентів психологічного благополуччя. Її дослідження показали, що люди, які мають високий рівень евдемонічного благополуччя, як правило, здоровіші, щасливіші та більш успішні в житті.

Евдемонічний підхід К.Ріфф до психологічного благополуччя має ряд переваг. Він фокусується не лише на почутті щастя, але й на сенсі життя,

підкреслює важливість розвитку чеснот та реалізації свого потенціалу та допомагає людям жити більш щасливим, здоровим та успішним життям.

Деякі критики евдемонічного підходу К.Ріфф стверджують, що він може бути занадто складним для деяких людей, може зовсім не підходити людям з певними психологічними проблемами та може не враховувати вплив суспільства та культури на психологічне благополуччя.

Проте, незважаючи на ці критики, евдемонічний підхід К.Ріфф до психологічного благополуччя є цінним доповненням до традиційних гедоністичних підходів до щастя.

Таким чином, обидва напрямки, як гедоністичний так і евдемонічний, можуть мати свої переваги та недоліки, і вони не обов'язково виключають один одного. Більшість людей розуміють, що справжнє благополуччя може бути десь між цими двома підходами, адже воно складається з різних аспектів життя, включаючи як ментальні радощі, так і довгострокове задоволення від досягнення своїх цілей.

Психологічне благополуччя можливо розглядати через психофізіологічне збереження функцій, коли люди з пошкодженнями мозку часто можуть виконувати завдання, які, як здається, повинні бути порушені цими пошкодженнями. Р. Райан та Е. Дісі вважають, що генетика може впливати на індивідуальні рівні психологічного благополуччя. Вони також відзначають зв'язок між фізичним здоров'ям та психологічним станом, оскільки хвороби, що обмежують функціональність, часто знижують задоволеність життям [51].

На благополуччя особистості впливають і такі фактори як генетика, оскільки деякі люди більш схильні до щастя ніж інші; досвід, який ми отримуємо в дитинстві може впливати на благополуччя в дорослому житті; соціальне середовище, так як люди, що живуть в оточенні любові та підтримки, як правило більш щасливі.

Благополуччя особистості є досить багатогранним поняттям та включає в себе ряд компонентів, найважливішими складовими з яких є:

- психологічне благополуччя (стан розуму, який характеризується позитивними емоціями, такими як щастя, радість, задоволення життям. Включає також в себе відчуття сенсу життя, самоприйняття та компетентності);
- фізичне благополуччя (стан тіла, що характеризується відсутністю хвороб та травм. Фізичне благополуччя включає в себе здоровий спосіб життя, фізичну активність та правильне харчування);
- соціальне благополуччя (якість стосунків з іншими людьми, включає в себе відчуття любові, підтримки та приналежності до певної групи);
- економічне благополуччя (наявність необхідних ресурсів для задоволення основних потреб. Відчуття фінансової безпеки та стабільності);
- духовне благополуччя (це може бути віра в Бога, вищу силу, або сенс життя. Це зв'язок з чимось більшим за себе).

Важливо зазначити, що всі перелічені компоненти взаємопов'язані. Оскільки, наприклад психологічне благополуччя може бути важко досягти без фізичного благополуччя.

Благополуччя особистості це постійна подорож, і здається не існує єдиного правильного способу досягти його. Кожен має знайти те, що робить його щасливим йти по цьому шляху.

Сім'я протягом свого життя проходить через ряд етапів, кожен з яких має свої особливості та завдання.

Виділяють такі етапи розвитку сім'ї:

1. Дошлюбний етап. Це етап формування пари, коли дві людини знайомляться, закохуються і вирішують жити разом.
2. Молода сім'я. Це етап від початку спільного життя до народження першої дитини. На цьому етапі пара пристосовується до нового життя, буде спільний побут, вчиться спільно вирішувати перші сімейні проблеми.
3. Сім'я з маленькими дітьми. Це етап від народження першої дитини до дошкільного віку. На цьому етапі сім'я зосереджується на вихованні дітей, їх розвитку та догляді.

4. Сім'я з дітьми – школярами. Це етап від дошкільного віку дитини до закінчення школи. На цьому етапі сім'я стикається з новими викликами, пов'язаними з навчанням дітей, їхнім дорослішанням та вибором професії.

5. Сім'я з дорослими дітьми. Це етап від закінчення школи до того, як діти покинуть рідну домівку в пошуках та створені власної сім'ї. На цьому етапі сім'я може стикатися з ефектом «порожнього гнізда», коли діти йдуть жити своїм життям.

6. Сім'я на пенсії. Це етап життя після виходу подружньої пари на пенсію. На цьому етапі у людей з'являється більше вільного часу, який вони можуть присвятити собі, своїм захопленням та онукам.

Важливо зазначити, що це лише загальна схема. Кожна сім'я унікальна і може проходити через ці етапи по-різному. Деякі сім'ї можуть пропускати певні етапи, а інші можуть переживати їх в іншому порядку. Важливим також є й те, що кожен етап розвитку сім'ї має свої життєві завдання, тому для успішного розвитку сім'я має їх вирішувати.

Правильним буде зазначити, що поняття «благополуччя» своїм корінням сягає в поняття «благо» та походить з нього.

У філософії Платона «благо» є найвищою ідеєю, до якої прагне все суще. Він вважав, що світ ідей є справжнім світом, а світ речей – лише його «блідою копією». Ідея блага є вершиною світу ідей, вона є джерелом буття, істини та краси. Платон стверджував, що душа людини до народження споглядала світ ідей і тому вона має знання про «благо». Завдання людини є пригадати ці знання і знову піднятися до світу ідей.

Гегель вважав, що благо є кінцевою метою історії, є свободою, а свобода є самоусвідомленням «світового духу». Він стверджував, що «світовий дух» розвивається через постійне заперечення та подолання протиріч. Цей розвиток веде до все більшого усвідомлення «блага». Коли «світовий дух» повністю усвідомить себе, тоді настане кінець історії і буде досягнуто остаточного «блага».

Незважаючи на те, що між розумінням «блага» Платоном і Гегелем є ряд суттєвих відмінностей, обидва філософи вважали його найвищою метою людського прагнення, пов'язували благо з розумом і знанням та вважали, що досягнення блага веде до щастя.

Тому благополуччя, з точки зору філософії, визначається як щасливе, матеріально забезпечене, спокійне життя. Життя, при якому задоволені відповідні потреби та досягнуті саме ті цілі, які приносять відчуття щастя [29].

Розглядаючи сімейне благополуччя та щастя, важливо враховувати сім'ю як соціальну систему та психологічну спільність осіб різної статі, віку та соціально-професійного статусу. З цієї точки зору, сімейне щастя є багатогранним явищем, обумовленим численними факторами. Це пояснюється тим, що, створюючи сім'ю, люди прагнуть задовольнити широкий спектр потреб, включаючи любов, народження дітей, спільні радощі, взаєморозуміння та спілкування.

Процес становлення сім'ї - це не лише реалізація ідеальних уявлень кожного з партнерів про подружнє життя, а насамперед – це реальне життя двох, а згодом і більше людей в усій складності та різноманітності життя. І саме це реальне життя включає в себе безперервні перемовини, укладення угод, компромісів з метою подолання труднощів та вирішення конфліктів, які так чи інакше притаманні кожній сім'ї [32].

І тут, однією з найважливіших передумов майбутнього сімейного благополуччя слід визначити соціальну зрілість кожного з членів подружжя, їхню готовність активно приймати участь у житті суспільства, здатність матеріально забезпечити свою сім'ю, вміння сформувавши почуття обов'язку нести відповідальність за свої дії та вчинки [29].

О. Сіляєва у своїх дослідженнях виділяє два типи факторів, які впливають на благополуччя подружнього життя: прямі на непрямі.

Прямі фактори безпосередньо впливають на стосунки між подружжям. До них О. Сіляєва відносить:

- любов і повагу, як основу будь – яких щасливих стосунків;

- довіру, як важливу складову будь – яких міцних стосунків, яка дає відчувати себе як чоловіку, так і дружині, комфортно, коли вони діляться один з одним думками, почуттями та досвідом;
- відкрите і чесне спілкування, яке є ключем до щасливого сімейного щастя. Чоловік і дружина мають вміти говорити один з одним про свої потреби, почуття та проблеми;
- спільні цінності, оскільки щасливі сім'ї, як правило, мають спільні цінності, які їх об'єднують . Ці цінності можуть бути релігійними, політичними, моральними або просто особистими;
- сексуальні стосунки, які є важливою частиною подружнього життя. Вони мають бути приємними та задовольняти обох партнерів.

Непрямі фактори опосередковано впливають на стосунки між подружжям, через вплив на одного або обох партнерів. До них О. Сіляєва відносить:

- соціально - економічні фактори (рівень доходу, освіта, житлові умови та інші соціально - економічні фактори);
  - психологічні фактори ( особистість, темперамент, емоційний стан та інші психологічні фактори);
  - культурні фактори (культурні норми та очікування);
  - сімейні фактори (стосунки з батьками, дітьми та іншими членами сім'ї)
- [32].

Також важливо зазначити, що це лише загальний список. Кожна сім'я унікальна і має свої особливості. Причому, те, що робить щасливою одну сім'ю, може не зробити щасливою іншу. Тому важливо кожному подружжю віднайти поєднання саме тих факторів, які зроблять щасливою саме їх сім'ю, і берегти це.

Вказані фактори є визначальними у формуванні подружньої сумісності або ж, навпаки, несумісності.

Так, психологічна сумісність – це ступінь схожості особистісних характеристик, цінностей, інтересів, поглядів на життя та очікувань від шлюбу

у подружжя. Вона є важливою складовою щасливого та успішного шлюбу. Ось деякі з ознак психологічної сумісності:

- схожі цінності та життєві цілі (схожі уявлення про те, що важливо для подружньої пари в житті, чого вони хочуть досягти і як вони хочуть жити);
- ефективна комунікація (вміння вільно спілкуватися один з одним, ділитися своїми думками, почуттями та потребами);
- взаємна повага та довіра;
- вміння вирішувати конфлікти мирно та конструктивно;
- схожість темпераментів та сексуальних потреб та бажань.

Психологічна ж несумісність може призвести до ряду проблем у шлюбі, таких як: конфлікти, відсутність розуміння потреб та почуттів один одного, відчуження (емоційного віддалення одного від одного), та в цілому незадоволення шлюбом [32].

Важливо зазначити, що не існує ідеальних пар. У будь – яких стосунках будуть розбіжності. Тому, важливим є вміння подружжя працювати над своїми стосунками, йти на компроміси і вчитися розуміти один одного. Створення благополучної сім'ї – це постійна робота.

## **1.2 Психологічні та соціальні особливості сімейного благополуччя в умовах сучасних викликів**

Сучасне суспільство характеризується динамічними змінами, які суттєво впливають на сімейне життя. Серед деяких особливостей, які впливають на сімейне благополуччя в умовах сучасності, можна виділити такі як зміну гендерних ролей, так як жінки все частіше працюють за межами дому, що веде до перерозподілу сімейних обов'язків; зниження рівня народжуваності; збільшення віку вступу в шлюб, що дає людям більше часу для саморозвитку та кар'єри; зростання кількості розлучень через те, що сім'ї стають менш стійкими до труднощів. На сімейне благополуччя впливає і розвиток нових технологій.

Наприклад, інтернет та соціальні мережі можуть як зближувати, так і віддаляти членів сім'ї.

Сучасні сім'ї, як важливий елемент розвитку та соціалізації особистості, переживають кризовий період. Українські сім'ї сьогодні зіткнулися з наслідками війни, що включають не лише політичну та економічну нестабільність (зростання інфляції та безробіття, втрату житла, вимушену міграцію), але й особистісні трагедії, такі як розлука з близькими, а іноді й їхня загибель. Значна кількість сімей відчуває труднощі з адаптацією до умов воєнного часу.

Весь цей комплекс негативних факторів загрожує нормальному функціонуванню сучасного інституту сім'ї, приводить до зростання кількості розлучень, зниження престижності сім'ї, а в подальшому приводить до небажання створювати сім'ї та мати в шлюбі дітей.

Сім'я дуже важлива для суспільства та кожної людини, і її значення важко перебільшити. Вона існує вже давно і завжди була потрібна, а майбутнє людства неможливе без сім'ї.

Проблеми в сучасних сім'ях часто виникають через зміни в соціальному становищі, перехід до нових економічних умов життя та довгий процес звикання до нових культурних та соціальних обставин.

Сучасні виклики в Україні суттєво впливають на благополуччя сім'ї, що приводить до таких негативних наслідків як зростання рівня стресу, коли члени сім'ї можуть відчувати тривогу, страх, гнів, розчарування, що в свою чергу приводить до погіршення емоційного клімату. У сім'ї можуть виникати конфлікти, сварки, відчуження. Через кризи сучасні сім'ї можуть стикатися з фінансовими труднощами, нестачею ресурсів, як результат членам сім'ї доводиться брати на себе нові обов'язки, що може призвести до перевтоми та вигорання. Батьки можуть відчувати труднощі з контролем емоцій, спілкуванням з дітьми, забезпеченням їхнього емоційного та психологічного благополуччя. Як результат - це збільшення конфліктів у сім'ях та зниження авторитету батьків.

Проте, слід зазначити, що кризи можуть мати і позитивні наслідки, такі як згуртування сім'ї, підтримці один одного. Можлива переоцінка цінностей та зміна пріоритетів в кращу сторону. Члени сім'ї можуть навчитися новим навичкам, щоб справлятися з труднощами та установленню сімей більш стійкими до труднощів у майбутньому.

Тут важливо пам'ятати, що кожна сім'я переживає кризи по-своєму. Не існує універсального рецепту, як впоратися з їхніми наслідками.

Сучасні кризи – це виклик для будь - якої сім'ї, однак завдяки єднанню, підтримці та взаєморозумінню сім'ї можуть не лише пережити ці труднощі, але й стати сильнішими.

Сім'я передбачає більш складну систему відносин, ніж шлюб, вона поєднує не лише чоловіка й жінку, але і їх дітей та інших родичів.

У роботі «Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування» К. Артамонова та О. Єкажнова виділяють низку факторів, які мають вплив на благополуччя шлюбу, а саме:

- психобіологічна сумісність, як фактор, що впливає на гармонію та успішність стосунків. Він ґрунтується на поєднанні психологічних характеристик, темпераментів, біологічних ритмів та потреб партнерів;

- соціальна зрілість подружжя, як готовність партнерів до спільного життя, прийняття відповідальності та успішного виконання соціальних ролей. Ознаками соціальної зрілості подружжя є вміння вести спільний бюджет, вирішувати конфлікти, вміння спілкуватися та взаємна підтримка;

- модель шлюбних відносин батьків (сімейний уклад (сімейне мікросередовище, активність в суспільстві та в сім'ї, сімейне виховання)), особливості взаємин подружжя, конфліктні ситуації, які виникали у сім'ї одного з подружжя, можуть призвести до формування у молодого подружжя негативного ставлення до деяких аспектів шлюбу і в подальшому спровокувати непорозуміння між ними [32].

Стабільність та благополуччя шлюбу значною мірою залежать від підготовки молодих людей до сімейного життя, зокрема від їхньої духовно-

психологічної сумісності. Для щасливого шлюбу обоє партнерів повинні поділяти певні духовні цінності, такі як любов, відповідальність, самоповага та повага до членів сім'ї, які закладаються ще в дитинстві. Гармонія та злагода є запорукою повноцінної сім'ї, адже діти наслідують своїх батьків, тому важливо, щоб ті були для них позитивним прикладом.

У складних умовах сучасності, особливо під час війни, для благополуччя сім'ї критично важливо уникати об'єктивного погляду на партнера. В сімейних стосунках, на відміну від робочих чи дружніх, головну роль відіграють почуття та взаємна підтримка. Саме підтримка, розуміння та повага з боку дружини дають чоловікові сили дбати про сім'ю. Психологічно благополучна сім'я потребує терпіння, вміння слухати та підтримувати одне одного, а також позитивного настрою. Зважаючи на залежність психологічного стану від зовнішніх обставин, подружжю необхідно навчитися захищати свої стосунки від негативного впливу суспільства та ситуації в країні.

Саме в здоровій сім'ї, де є любов, повага, взаєморозуміння та довіра, закладається фундамент соціального здоров'я суспільства. Сім'я сприяє духовному та фізичному зближенню, об'єднує партнерів у шлюбі та вихованні дітей, даруючи відчуття комфорту та щастя, що, в свою чергу, є запорукою формування повноцінної особистості та її успішної інтеграції в родину та суспільство.

### **1.3. Особливості впливу війни на функціонування інституту сім'ї в Україні та психологічне здоров'я і благополуччя сім'ї**

Війна має руйнівний вплив на всі сфери життя, включаючи й інститут сім'ї. Вона розлучає членів сім'ї, змушує їх жити в страху та невизначеності, а також створює нові виклики для сімейного життя.

Відповідно це знаходить негативний відбиток в проєкції на виконання всіх сімейних функцій родинною, що в цілому негативно впливає на майбутнє держави.

Так, під час війни чоловіки мобілізуються на фронт, а жінки та діти змушені евакуюватися в безпечніші місця. Це призводить не тільки до розриву сімейних зв'язків і емоційного виснаження, але й напряду впливає на виховну функцію родини, яка полягає не тільки у задоволенні власних потреб у батьківстві, самореалізації подружжя в дітях, а і в забезпеченні виховання нових громадян держави Україна [3, с. 18].

Війна негативно впливає на економіку країни. Вона призводить до втрати роботи, зниження рівня доходів, зростання цін. Сім'ї дедалі стикаються з фінансовими труднощами, що вкрай негативно впливає на господарсько – економічну функцію сім'ї в частині всебічного задоволення матеріальних потреб родини (харчування, помешкання, тощо), погано відображається на збереженні здоров'я членів сім'ї, відновленні сил, витрачених в процесі здобуття матеріальних благ. Економічні труднощі можуть призводити до конфліктів.

Війна створює атмосферу страху та невизначеності. Люди турбуються за життя своїх близьких, за своє майбутнє та майбутнє дітей, а в цілому за майбутнє України. Цей страх може призводити до емоційних проблем, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад. Тому, якщо емоційна функція сім'ї ще десь задовольняє потребу у визнанні, повазі та емоційній підтримці, то психологічний захист в умовах сучасних викликів знаходиться вкрай на низькому рівні.

Під час війни, частих повітряних тривог, функція духовного (культурного) спілкування взагалі майже відходить на задній план, що негативно впливає на духовний розвиток як сім'ї та і суспільства в цілому.

Війна має деструктивний вплив на виконання сім'єю функції первинного соціального контролю, тобто негативно впливає на здатність сім'ї забезпечувати дотримання соціальних норм тими її членами, які через вік, хворобу чи інші обставини не можуть самотійно регулювати свою поведінку.

Враховуючи розлуку у багатьох сім'ях, яка перш за все обумовлена тим, що громадяни забезпечують захист своєї держави, своїх сімей, сексуальна

сфера сімейного життя зазнає значних змін, втрачаючи здатність виконувати дві важливі функції: задоволення інтимних потреб та відтворення населення.

Однією з важливих функцій сім'ї залишається регенеративна функція, яка забезпечує спадковість не лише прізвища, але й цілого пласту сімейної культури. Це включає передачу у спадок особливих родинних реліквій, таких як світлини, пам'ятні відзнаки, прикраси, особисті речі пращурів, а також матеріальних цінностей.

З часом функції сім'ї в кожній країні зазнають змін: одні зникають, інші адаптуються до нових соціальних реалій. У сучасному світі найбільш важливими є емоційна, комунікативна (духовне спілкування), сексуальна та виховна функції. Шлюб все частіше ґрунтується на емоційній близькості, а не на матеріальних інтересах. Війна змушує людей переосмислити цінності, усвідомлюючи, що найважливіше – це любов, близькість та підтримка, а не матеріальні блага.

Останнім часом у сімейних відносинах все більшого значення набуває психотерапевтична функція, що виражається у взаємній емоційній підтримці та допомозі в особистісному розвитку та подоланні різноманітних проблем. Війна особливо яскраво демонструє цю функцію, виявляючи силу та стійкість людей перед лицем труднощів, змушуючи їх пристосовуватися до екстремальних умов та цінувати кожен прожитий день.

Сучасні події випробовують інститут родини в Україні на міцність. Багато сімей роз'єднуються через міграцію жінок і дітей у безпечні місця, за межі нашої держави; частина родини залишається, через певні обставини, на окупованій території [18, с. 77].

Роз'єднання сім'ї в умовах війни набуває нового та унікального досвіду [26, с. 18].

Чоловіки, захищаючи Україну, опиняються далеко від своїх родин, що призводить до появи феномену дистантної сім'ї. Особливо складним це випробування стає для молодих пар, які, щойно створивши сім'ю, змушені

роз'їжджатися по різних куточках країни, щоб боронити державу та своє майбутнє від агресора.

Багатьом жінкам сьогодні довелося самотужки виконувати певні сімейні функції. Крім того, саме у кризові періоди родинні взаємини набувають особливого значення, відбувається переосмислення життєвих цінностей: зміна того, що було пріоритетним, важливим, значущим (інвестиції, гроші) на людське тепло, кохання, спілкування [9].

У ці складні часи люди часто відчують страх втратити час та не реалізувати свої можливості, і цей страх здатний згодом призвести до глибоких психологічних травм.

Будь-яка криза, показує, що відбувається між подружжям насправді. Але стрес в умовах війни значно відрізняється від «звичайного стресу», що був у розумінні більшості людей у довоєнний час. Протягом мирного часу люди не зневажали такими порушеннями у базових потребах, як: відсутність води, їжі, тепла, свободи вільно пересуватися, тощо. Жінки змушені стати сильними, брати відповідальність за себе і дітей у чужих країнах, забезпечувати собі хоча б базові потреби на проживання. Наразі психологи відзначають у жінок «шок за іншого». В той час, коли захисники виконують бойові завдання, або можливо відпочивають чи харчуються, для них час минає без особливих роздумів. Для дружини ж «його убивають в режимі 24/7». Стан тривоги за коханого не полишає жінку під час приготування їжі, прогулянки з дітьми, роботи, чи виконання інших побутових справ [6].

Війна – це складний час для всіх. Вона може вбити любов, а може її і розпалити. Статистичні дані свідчать про те, що у 2023 році в Україні одружились понад 186 тисяч пар. Ця цифра на 16% менша ніж у 2022 році. Найбільше шлюбів зареєстрували у Києві (понад 21 тисячу), на Дніпропетровщині (понад 18 тисяч) та на Одещині (більш ніж 13тисяч).

Слід зазначити що наведені вище статистичні данні не є точними, оскільки бойові дії, які ведуться в різних регіонах України, можуть вносити зміни в облік та документообігу.

Війна може стати випробуванням для кохання. Рішення взяти шлюб, яке прийняте на емоціях, з часом може швидко зникнути. Да і ніхто не може гарантувати, що щастя, котре здавалося таким близьким та омріяним для двох, залишиться після війни.

Як результат, одним не вистачає підтримки коханої людини, дружньої поради, піклування, адже сім'я – то найрідніші та найдорожчі люди, які допоможуть пережити навіть таке пекло як війна. В той же час стосунки інших людей зазнають негативних змін: виникають політичні та ідеологічні розбіжності між членами родини (можливо через наявність близьких родичів у країні-агресорі), у зв'язку з переоцінкою цінностей починають різко різнитися потреби, зацікавлення та цінності. Можливо подружжя вже навчилося жити одне без одного. Можливо у зв'язку з тим, що виживання та побут посідають перше місце, людям бракує ресурсів на почуття. Не вистачає позитивних емоцій, стосунки стають «виснаженими» виснаження [40 с. 243].

Отже, як підсумок, можна констатувати, що війна впливає на всіх членів родини. Люди не витримують, нав'язаних війною, екстремальних умов. Часто психічне здоров'я людини не витримує, що виливається у розлади психіки різного ступеня важкості та відображається на якості життя. Труднощі негативно впливають на різні сфери життя родини, і, як наслідок, ускладнюються подружні відносини, стосунки з іншими членами родини стають напруженими, порушуються виховні функції родини, тощо.

Слід зазначити, що порушення життєдіяльності сім'ї, в свою чергу, негативно впливає на кожного з її членів, обумовлюючи виникнення станів незадоволеності, тривожності, нервово - психічного напруження і, таким чином, гальмує розвиток особистості [21, с. 19]. Сімейно – травмуючи переживання мають глибокий негативний вплив на психічний стан та емоційний розвиток членів сім'ї.

Науковцями, серед численних сімейно - обумовлених травмуючих переживань, виділено чотири види станів, а саме: «сімейна тривога», «сімейна незадоволеність», стан провини та обумовлена війною фізична та нервово –

психічна напруга. Особливо виразно це можна спостерігати у сім'ях військових [37, с. 80].

Така патогенна ситуація в родині обумовлює виникнення «глобальної сімейної незадоволеності», як фактору значної розбіжності між усвідомлюваними та неусвідомлюваними очікуваннями особистості щодо сім'ї і її реальним життям у родині.

Як результат виникає відкрите визнання подружжям свого незадоволення сімейними відносинами, яке в поєднанні з конфліктом може викликати агресію до іншого партнера та в кінцевому результаті призвести до руйнування сім'ї [21, с. 129].

Дослідниками визначено, що в основу «сімейної тривоги» зазвичай покладена погано усвідомлювана невпевненість особистості у важливому для неї аспекті сімейного життя. Це може бути невпевненість у почуттях щодо неї, невпевненість у собі, почуття безпорадності, відчуття нездатності втрутитися у хід подій у родині, спрямувати його у потрібному напрямі [7, с. 27].

Не можливо обійти стороною і той факт, що війна загострила проблеми з виконанням сім'єю виховної функції. Психіка дитини дуже швидко та гостро реагує на втрату почуття безпеки, зміну звичного оточення, втрату звичних речей. Сьогодні в Україні є на жаль таким, що багато дітей стали не тільки свідками військових дій, а й проявів різних видів (фізичного, емоційного, сексуального, психологічного) насильства, агресії, втрати близьких, друзів унаслідок війни.

Діти, які пережили насильство можуть мати такі психологічні особливості: порушення емоційної сфери (тривожність, гнів, депресія, страх, відчуття провини, низька самооцінка, емоційна нестабільність), порушення поведінки (агресія, втечі з дому, проблеми з навчанням та розвитком, ризикована поведінка), різні порушення розвитку, розлади прихильності та посттравматичний стресовий розлад.

Навіть коли війни та катастрофи залишаються в минулому, наслідки пережитого в дитинстві насильства в сім'ї продовжують впливати на людину.

Адже саме батьки є для дитини першими вчителями та прикладом для наслідування, тому негативний досвід, отриманий в дитинстві, міцно вкарбовується у свідомість і визначає поведінку в дорослому житті.

Війна в Україні виявила низку негативних тенденцій у сучасних сім'ях, зокрема послаблення матеріальної та психологічної підтримки, ускладнення стосунків між батьками та дітьми, погіршення психічного здоров'я всіх членів родини, порушення здатності адаптуватися до кризових ситуацій, нестабільність планів на майбутнє та трансформацію.

Здавна українські родини славилися своїм тісним зв'язком з родом, шануванням традицій, моральних цінностей, обрядів та естетичним підходом до облаштування побуту. Однак, війна, з якою Україна зіткнулася вперше за багато років, стала серйозним випробуванням для сімей, а життя в умовах воєнної кризи подвійно перевіряє їхню міцність, витривалість та стійкість.

## **Висновки до розділу 1**

Вивченням «психологічного благополуччя» займалися фахівці різних галузей знань, адже це поняття має давню історію та глибокі корені в філософії, психології, соціології та інших науках.

У психологічному контексті запропоновано «психологічне благополуччя» визначати як складне суб'єктивне переживання людиною відчуття задоволеності власним життям, що охоплює як теперішній стан, так і потенційні можливості. Це поняття тісно взаємопов'язане з низкою інших важливих концепцій, таких як «щастя», «якість життя», «задоволеність», «особистісне зростання», «позитивні взаємини з оточуючими», «мета в житті» та «самосприйняття».

Існує цілий ряд факторів, що визначають психологічне благополуччя сучасної сім'ї. Серед них варто виділити психобіологічну сумісність, яка передбачає взаємний потяг між партнерами, їхню фізичну та емоційну привабливість, спільність характерів та інтересів. Важливим фактором є також

соціальна зрілість подружжя, що включає матеріальну забезпеченість та усвідомлення взаємних обов'язків та відповідальності. Крім того, значний вплив на формування сімейних відносин має модель шлюбу, засвоєна з батьківської сім'ї, тобто ті традиції, звички та підходи до виховання, які людина переймає у дитинстві.

Підготовка до сімейного життя, а особливо духовно-психологічна сумісність, є визначальними для благополуччя та стабільності шлюбу. Коли подружжя розуміє одне одного, поважає інтереси партнера та поділяє спільні цінності та ідеї, це створює міцний фундамент для гармонійних і довготривалих стосунків.

Психологічна готовність до створення сім'ї відіграє вирішальну роль у формуванні подальших відносин між подружжям, визначаючи, чи будуть вони успішними та щасливими, чи призведуть до постійних конфліктів і непорозумінь.

Сучасні виклики, а особливо війна в Україні, негативно впливають на функціонування інституту сім'ї та психологічне благополуччя сімей та задоволеність власним життям в цілому.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

#### **2.1. Методологічні засади дослідження психологічного благополуччя сім'ї**

Психологічне благополуччя сім'ї – це динамічний стан, який характеризується позитивними емоціями, почуттями.

Витоки дослідження психологічного благополуччя родин можна знайти в роботах ранніх психологів, таких як З. Фройд, який досліджував вплив сімейних стосунків на розвиток особистості. Далі, у ХХ столітті, з'явилися перші емпіричні дослідження сімейного життя. Після другої світової війни зросла зацікавленість дослідників у вивченні факторів, що сприяють щасливому сімейному життю. Розвиток системної теорії призвів до нового розуміння сімейних стосунків як складних систем, що постійно взаємодіють з навколишнім середовищем. Сучасні дослідження психологічного благополуччя родин охоплюють широкий спектр факторів, що впливають на психологічне благополуччя родин, таких як структура сім'ї, соціально-економічні, психологічні та культурні фактори.

Дослідники виділяють такі теоретичні підходи дослідження психологічного благополуччя сім'ї: системна теорія (сім'я розглядається як система, що складається з взаємопов'язаних елементів); екологічна теорія (сім'я розглядається в контексті навколишнього середовища; теорія прихильності (досліджується вплив ранніх стосунків на розвиток особистості та сімейні стосунки).

Психологічне благополуччя сім'ї – це складний і багатогранний феномен, що відображає якість функціонування сімейної системи та емоційний стан її членів. Його дослідження потребує комплексного підходу з використанням різноманітних методологічних засад.

Дослідження психологічного благополуччя сім'ї спирається на різні теоретичні підходи, що дозволяють розглядати це явище з різних точок зору. Серед основних можна виділити такі як:

- системний підхід (Л. фон Бергаланфі, М. Боуен, С. Мінухін). Він розглядає сім'ю як цілісну систему, де всі елементи (члени сім'ї) взаємопов'язані та впливають один на одного. Благополуччя сім'ї розглядається як результат збалансованої взаємодії між членами системи, їхніх ролей, правил та комунікації;

- екологічний підхід (У. Бронфенбреннер), який акцентує увагу на впливі зовнішнього середовища (соціального, економічного, культурного) на функціонування сім'ї та її благополуччя. Розглядаються такі фактори, як соціальна підтримка, економічна стабільність, доступ до ресурсів та культурні норми;

- феноменологічний підхід (Е. Гуссерль, А. Щуць) зосереджується на суб'єктивному досвіді членів сім'ї, їхніх переживаннях, сприйнятті та інтерпретації сімейних подій. Важливим є розуміння того, як члени сім'ї самі розуміють та оцінюють своє благополуччя;

- та підхід, орієнтований на розвиток (Е. Еріксон, Д. Левінсон) Він розглядає сім'ю як динамічну систему, що постійно розвивається та змінюється протягом життєвого циклу. Благополуччя сім'ї пов'язується зі здатністю сім'ї успішно долати кризові періоди та адаптуватися до змін.

Проблема дослідження психологічного благополуччя сім'ї зокрема вимагає вироблення методів і методологічних підходів. Вони однаковою мірою охоплюють як емпіричні так і теоретичні методи наукового пізнання.

У психології виділяють два основні підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід (Н. Бредберн, Е. Дінер, Д. Канеман) фокусується на суб'єктивному переживанні щастя та задоволення, максимізації позитивних емоцій та мінімізації негативних. Благополуччя тут ототожнюється з емоційним

комфортом та відсутністю страждань. Ключовими показниками є баланс позитивного та негативного афекту, задоволеність життям та відчуття щастя.

Евдемоністичний підхід (Арістотель, К. Ріфф, К. Роджерс) розглядає благополуччя як реалізацію особистісного потенціалу, досягнення сенсу життя, розвиток особистості та позитивні міжособистісні стосунки. Акцент робиться не стільки на переживанні задоволення, скільки на реалізації своїх можливостей та досягненні особистісного зростання.

Тобто, якщо гедоністичний підхід фокусується на прагненні до задоволення та униканні страждань, то евдемоністичний підхід робить акцент на реалізації людського потенціалу та житті значущим життям.

Оскільки кожен із підходів має свої недоліки та переваги, об'єднання гедоністичного та евдемоністичного підходів може допомогти людям знайти певний баланс між прагненням до задоволення та довгостроковими цілями, відчувати більше радості та сенсу в житті, жити більш етично та відповідально.

Об'єднання гедоністичного та евдемоністичного підходів, може допомогти вибирати задоволення, які сприяють довгостроковому благополуччю (наприклад, вибирати здорову їжу, яка дасть більше енергії покращить самопочуття людини); знаходити сенс у повсякденних справах (наприклад, знайти радість у допомозі іншим людям, або досягненні певних вершин у роботі); практикувати вдячність. Оскільки зосередження на теперішньому моменті може допомогти отримувати більше радості від простих речей у житті.

Проте, немає єдиного правильного способу об'єднати гедоністичний та евдемоністичний підходи. Найкращий підхід для кожної людини буде залежати від її особистих цінностей та цілей.

Аналізуючи теоретичні засади дослідження психологічного благополуччя, найбільш цілісним та багатоаспектним є підхід, розроблений М. Батурінім та його однодумцями. Саме вони запропонували класифікацію факторів, що впливають на рівень психологічного благополуччя, на три категорії.

До першої групи входять внутрішні фактори, такі як особистісні особливості (темперамент, характер, самооцінка, тощо), психологічні ресурси (стійкість до стресу, оптимізм, вміння справлятися з труднощами) та сенс життя (наявність чітких цілей і цінностей), відчуття приналежності до чогось більшого, ніж себе).

До другої групи належать зовнішні фактори, а саме: соціальні умови (рівень життя, соціальна підтримка, доступність охорони здоров'я та освіти), місце роботи (умови праці) та сімейні стосунки.

Третю групу визначають такі фактори середовища як екологічна та політична ситуація та культурні фактори (цінності та норми суспільства).

Аналізуючи вищезазначене, можна дійти висновку, що психологічне благополуччя сучасної української сім'ї залежить від багатьох факторів, значна частина яких перебуває у сфері відповідальності кожного члена родини. Створюючи здорові та гармонійні сімейні відносини, подружжя впливає на формування особистості, яка згодом взаємодіятиме з соціумом. Людина, оточена любов'ю, підтримкою та повагою в сім'ї, почуватиметься впевнено та зможе будувати доброзичливі стосунки з іншими людьми. Окрім того, важливим аспектом є матеріальне благополуччя, адже воно визначає рівень життя, можливості для відпочинку та відновлення сил, що є необхідним в умовах сучасного ритму життя.

Багатофакторна структура психологічного благополуччя, розроблена К. Ріфф, базується на інтеграції ідей М. Ягоди, досліджень Н. Бредбурна та Е. Дінера, а також аналізу концепцій таких відомих дослідників, як Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс, Е. Еріксон, К. Юнг та ін.

Запропонована нею модель включає шість ключових аспектів позитивного психологічного функціонування: позитивне ставлення до себе, наявність життєвих цілей, здатність адаптуватися до повсякденних вимог, відчуття особистісного зростання, позитивні стосунки з оточенням та вірність власним переконанням [55].

Психологічне благополуччя та щастя є тісно пов'язаними поняттями. Так, Е. Дінер вважав, що на щастя впливають такі фактори, як наявність мети та сенсу в житті, відчуття соціальної підтримки та почуття поваги до себе.

На початку досліджень психологічне благополуччя розглядалося як баланс між позитивними та негативними емоціями. Людина постійно аналізує події свого життя, оцінюючи їхні наслідки для себе.

Окремо слід зупинитися на моделі психологічного благополуччя, розробленої А. Вороніною, яка включає в себе три основних компоненти.

Це - суб'єктивне благополуччя (відчуття щастя і задоволеності життям, оптимізм і впевненість у майбутньому, позитивна самооцінка), психологічне здоров'я (відсутність психічних розладів, емоційна стійкість та здатність справлятися зі стресом) і психологічна зрілість (відповідальність за свої вчинки, вміння приймати самостійні рішення). Важливо зазначити, що всі ці компоненти взаємопов'язані. Наприклад, високий рівень суб'єктивного благополуччя може допомогти людині краще справлятися зі стресом, а психологічна зрілість може сприяти її емоційній стійкості. Ці компоненти на думку А.Вороніної, є рівнями психологічного благополуччя [29].

Модель А. Вороніної може бути використана для оцінки рівня психологічного благополуччя людини, а також для розробки програм і заходів, спрямованих на його підвищення.

П. Фесенко визначає психологічне благополуччя як динамічний стан, який характеризується відчуттям сенсу, щастя і задоволеності життям, позитивною самооцінкою та емоційною стійкістю, гарними стосунками з людьми та реалізацією свого потенціалу. Він підкреслює, що психологічне благополуччя – це не просто відсутність проблем, а активне прагнення кращого життя. Він також виділяє внутрішні (особистісні особливості, цінності, мотиви, цілі) та зовнішні (умови життя, соціальне оточення, економічна ситуація) фактори як такі, що впливають на психологічне благополуччя. Розроблена ним модель психологічного благополуччя включає три основних компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий.

Емпіричними методами є методи дослідження, які ґрунтуються на зборі та аналізі емпіричних даних (даних отриманих в результаті спостережень, експериментів, опитувань та інших методів дослідження).

Для вивчення психологічних явищ психологи використовують різноманітні емпіричні методи, кожен з яких включає певні прийоми та операції. Вибір методів залежить від конкретного дослідження. Незважаючи на велику кількість інструментів, всі вони базуються на трьох фундаментальних принципах: об'єктивності, динамічному дослідженні психічних явищ та аналітико-синтетичному підході до їх вивчення.

У психології для вивчення реальних проявів психічних явищ використовується широкий спектр емпіричних методів. Кожен з них має свої особливості, переваги та обмеження. Найпоширенішими емпіричними методами в психології є спостереження, експеримент, опитування, тестування, аналіз документів, аналіз продуктів діяльності та експертна оцінка. Кожен з цих методів має свої особливості та застосовується залежно від цілей дослідження.

## **2.2. Методи та організація емпіричного дослідження психологічного благополуччя сім'ї в умовах сучасних викликів**

Зважаючи на особливості обраної теми дослідження та доступні ресурси в умовах сучасних викликів, вважаю найбільш ефективними такі методи збору даних: спостереження за учасниками дослідження, проведення бесід для отримання детальної інформації про їхні думки та почуття, опитування за допомогою анкет або інтерв'ю для кількісного аналізу даних, а також застосування психологічних тестів.

Метод спостереження є одним з найдавніших методів психології, який ґрунтується на цілеспрямованому сприйнятті та фіксації психологічних явищ і поведінки людини. Спостереження має бути об'єктивним. Залежно від участі спостерігача може бути включеним, коли дослідник стає частиною групи, за якою він спостерігає, та невключеним (простим), коли дослідник не є частиною

групи, за якою він спостерігає. За ступенем стандартизації є не стандартизоване спостереження (дослідник не використовує чіткої схеми спостереження) та стандартизованим з використанням чіткої схеми спостереження. За своєю метою виділяють лабораторне (в штучних умовах) та польове спостереження (в природних умовах). Слід зазначити, що перевагами методу спостереження є природність, цілісність та динамічність, а недоліками є суб'єктивність, трудомісткість та складність.

Суть методу «опитування» (анкетування, інтерв'ю, фокус-групи) полягає в тому, що дослідник збирає інформацію від респондентів за допомогою спеціально розроблених опитувальників, інтерв'ю або інших методів. За формою проведення даний метод є усним (бесіда - безпосередня вербальна (усна комунікація) та письмовим (анкетування). За способом отримання відповідей – інтерв'ю та анкетування, а от за кількістю респондентів – масовим та індивідуальним. Перевагами методу опитування є його економічність, оперативність та масовість, а недоліками є його суб'єктивність, можлива недостовірність та можливість бути спотвореним під впливом соціальних бажань.

Проте, серед перелічених психологічних методів, особливу нішу займає тестування як інструмент кількісної оцінки вже відомих психологічних характеристик, на відміну від інших методів, які часто спрямовані на якісне дослідження нових явищ. Тест – це стандартизований метод, що використовується для вимірювання певних психічних характеристик людини. При методі «тестування» (інтелектуальні, особисті, проєктивні тести) дослідник використовує стандартизовані тести для вивчення певних характеристик об'єкта дослідження. Сама процедура тестування включає в себе такі етапи як, насамперед обрання дослідником самих тестів залежності від поставлених цілей, безпосередньо проведення самого тестування (одного або групи учасників) та як заключний етап - інтерпретація результатів проведеного тестування та висновки.

У процесі дослідження психологічного благополуччя сім'ї в умовах сучасних викликів можна використовувати цілий комплекс методик, проте, на мою думку, найбільш доречними та вдалимими будуть ті, які матимуть найбільшу кількість даних для інтерпретації результатів, аналізу та відповідно узагальнення даних.

Для вивчення психологічного благополуччя сімей застосовано комплексний підхід, що включає використання низки валідних психодіагностичних методик. Зокрема, для оцінки загального рівня психологічного благополуччя членів сім'ї використано «Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф» в адаптації Т. Шевеленкової та П. Фесенка. Для аналізу особливостей подружньої взаємодії застосовано методику «Рольові очікування і домагання у шлюбі» А. Волкова, що дозволяє дослідити рольові очікування та їхній вплив на гармонійність стосунків. Рівень напруженості та конфліктності в сім'ї оцінювався за допомогою методики «Аналіз сімейної тривоги» Е. Ейдемільера і В. Юстицькіса. Крім того, для виявлення індивідуальних характеристик, що впливають на успішність шлюбу, використано методику «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» Є. Потапчука.

Застосування зазначених методик забезпечує комплексний аналіз психологічного благополуччя сімей, дозволяючи дослідити як загальний рівень благополуччя подружжя, так і специфічні аспекти взаємодії та адаптації на різних етапах сімейного життя.

Отримані дані будуть детально проаналізовані, і на їх основі будуть зроблені висновки щодо особливостей психологічного благополуччя сімей та розроблені рекомендації.

Слід зазначити, що для дослідження психологічного благополуччя сім'ї в Україні в умовах сучасних викликів можливо використовувати й ряд інших методик.

Так, розроблена Е. Дінером «Шкала задоволеності життям» є ефективним інструментом для самооцінки рівня щастя. Вона складається з 5 простих тверджень, на які необхідно відповісти за шкалою від «повністю не згоден» до

«повністю згоден». Регулярне використання шкали, наприклад, щовечора, дозволяє відстежувати зміни в настрої та виявляти фактори, які впливають на ваше щастя. Такий підхід дозволяє краще розуміти себе та працювати над підвищенням рівня задоволеності життям.

Ще одна методика (окрім «Аналіз сімейної тривоги») така як «Типовий сімейний стан» (Е. Ейдемільер, В. Юстицкис) - це психологічний інструмент, розроблений для оцінки загального психологічного клімату в сім'ї. Вона дозволяє виявити, чи переважають у сім'ї конструктивні чи деструктивні взаємини, а також визначити рівень сімейної тривоги. Обстеження за методикою "Типовий сімейний стан" проводиться за допомогою спеціальної шкали, яка складається з ряду тверджень, що відображають різні аспекти сімейного життя. Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням за певною шкалою. За допомогою цієї методики можна виявити наявність конфліктів, непорозумінь, емоційної напруженості в сім'ї. Проте, дана методика дозволяє виявити загальні тенденції в сімейних відносинах, але не завжди може виявити причини проблем.

Цікавою є методика «Розподіл ролей у сім'ї». Цей психологічний інструмент, розроблений Ю. Альшиною, Л. Гозманом, та Є. Дубовською для оцінки розподілу ролей та відповідальності між членами сім'ї. Вона дозволяє виявити, як кожен член сім'ї сприймає свою роль, які очікування він має щодо ролі інших членів сім'ї, а також наскільки ці очікування збігаються з реальністю. За допомогою цієї методики можна виявити дисбаланс у розподілі ролей, конфлікти, пов'язані з ролями, а також незгоду щодо очікувань від родинних відносин.

На підставі аналізу різних методик і методологій дослідження психологічного благополуччя сім'ї, ми дійшли до висновку, що у процесі його емпіричного дослідження доречним є спочатку використання відкритої бесіди для отримання фактичних даних респондентів щодо розуміння ними психологічного благополуччя на всіх етапах розвитку сім'ї, які їх очікування і

чи зійшлися вони з реальністю, а особливо в період сучасних викликів та війни в Україні.

З метою дослідження психологічного благополуччя сім'ї з різним досвідом тривалості подружнього життя в умовах сучасних викликів планується констатувальне вимірювання на базі Житомирської філії Житомирського обласного центру зайнятості. Емпіричну вибірку становлять як сім'ї працівників так і сім'ї з числа безробітних осіб, що перебували на обліку у центрі зайнятості.

Для проведення дослідження буде використано метод анкетування. Участь у дослідженні візьмуть подружжя, які будуть розподілені на три групи відповідно до тривалості шлюбу: молоді сім'ї (до 5 років), сім'ї середнього віку (від 5 до 20 років) та сім'ї людей похилого віку (понад 20 років). Крім того, учасники будуть відібрані за віковим критерієм: від 25 до 78 років. Такий підхід дозволить порівняти особливості сімейних відносин на різних етапах шлюбного життя.

Для збору даних планується провести анкетування, яке включатиме як особисті інтерв'ю, так і онлайн - опитування (через електронну пошту, Google форми та мобільні додатки). Такий підхід дозволить охопити широке коло респондентів і отримати більш репрезентативні дані. Також увага буде приділена вивченню впливу тривалості шлюбу на ставлення до сім'ї в умовах сучасних викликів.

## **Висновки до розділу 2**

Проаналізовано методологічні підходи до дослідження психологічного благополуччя сім'ї з різним досвідом тривалості подружнього життя в умовах сучасності.

Обґрунтовано, що для експериментального дослідження даного питання в умовах викликів воєнного стану, буде використано такі методики, як «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (в адаптації Т. Шевеленкової та

П.Фесенка), «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А. Волкова), «Аналіз сімейної тривоги» (Е. Ейдемільер і В. Юстицкіс), «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Є.Потапчук).

Підсумовуючи зазначене у даному розділі роботи та аналізуючи різні підходи до розуміння психологічного благополуччя, я дійшла висновку, що існує багато поглядів на психологічне благополуччя сім'ї, як і методів дослідження даного питання. Проте, на мій погляд, найбільш переконливим є погляд П. Фесенка. На його думку, психологічне благополуччя – це здатність людини реалізувати свій потенціал у таких сферах, як особистісний ріст, самоприйняття, взаємини з іншими та пошук сенсу життя.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

#### **3.1. Організація проведення емпіричного дослідження психологічного благополуччя сім'ї в умовах сучасних викликів**

Проведене емпіричне дослідження психологічного благополуччя сім'ї з різним досвідом тривалості подружнього життя в умовах сучасних викликів містило в собі три основні етапи, а саме: етап підготовки до дослідження, проведення саме психодіагностичного етапу з використанням комплексу методик, та заключний, аналітичний етап (обробка та інтерпретація отриманих результатів дослідження).

На підготовчому етапі дослідження був проведений поглиблений аналіз наукової літератури, присвяченої психологічному благополуччю особистості та сім'ї. Це дозволило сформулювати теоретичну основу дослідження та визначити ключові поняття. Далі були розроблені критерії відбору учасників дослідження, що забезпечили репрезентативність вибірки. Були чітко визначені мета та завдання дослідження, які полягали у вивченні психологічних та соціальних особливостей сімейного благополуччя.

Під час формування вибірки учасників дослідження були враховані їхні інтереси та побажання. З цією метою було проведено попереднє опитування потенційних респондентів, щоб з'ясувати їхню зацікавленість у участі в дослідженні психологічного благополуччя сім'ї. Крім того, був врахований різний досвід подружнього життя учасників, що дозволило сформувати репрезентативну вибірку. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципу добровольності участі. Було проведено попереднє інформування потенційних респондентів про мету дослідження, його процедури та гарантії конфіденційності.

На другому етапі дослідження, психодіагностичному, всім учасникам були забезпечені однакові умови для проходження тестів. Це дозволило

уникнути впливу сторонніх факторів на результати. Для обробки отриманих даних використовувався єдиний стандартизований алгоритм, що гарантувало об'єктивність аналізу. Перед початком тестування проводилася індивідуальна бесіда, під час якої пояснювалася мета дослідження та його значення для розвитку психологічної науки. Такий підхід дозволив створити довірливу атмосферу та мотивувати учасників до відповідального ставлення до завдання.

Для реалізації емпіричного дослідження було сформовано вибірку, що включала 34 респонденти віком від 25 до 78 років, які проживають у місті Житомир та Житомирській територіальній громаді. Для аналізу відмінностей у сприйнятті сімейного благополуччя учасники були розподілені на три категорії відповідно до тривалості подружнього життя: молоді сім'ї (до 5 років шлюбу), сім'ї середнього періоду (від 5 до 20 років шлюбу) та подружні пари з досвідом спільного життя понад 20 років. Така класифікація дала змогу врахувати особливості різних етапів розвитку сімейних стосунків та порівняти погляди представників різних вікових груп.

На етапі аналізу отриманих емпіричних даних було проведено їх статистичну обробку з використанням відповідних методів. Отримані результати були ретельно проаналізовані та інтерпретовані в контексті існуючих теоретичних моделей. На основі отриманих даних були сформульовані ключові висновки дослідження, які дозволили уточнити та доповнити існуючі знання про психологічне благополуччя як особистості в цілому, так і в маленькій соціальній групі - сім'ї. Загалом, аналітичний етап дослідження передбачав перехід від конкретних емпіричних даних до узагальнених теоретичних положень.

Аналіз результатів дослідження дозволив не лише перевірити висунуті гіпотези, але й сформулювати ряд практичних рекомендацій. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя особистості та сім'ї в цілому.

### **3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічного благополуччя сім'ї з різним досвідом тривалості подружнього життя**

Створення міцної сім'ї вимагає значної сумісності між партнерами. Важливими факторами гармонійних стосунків є: спільні цінності, схоже розуміння сенсу життя, подібні погляди на працю, суспільство та взаємини з іншими людьми, сумісність характерів і темпераментів, а також спільні сімейні цінності та стиль життя. Все це створює міцний фундамент для щасливого сімейного життя.

Психологічне благополуччя сім'ї – це стан, коли кожен її член відчуває себе комфортно, безпечно та задоволено. Воно проявляється у відсутності хронічних конфліктів та напруження, наявності спільних цілей та планів, здатності долати труднощі спільно. Важливими компонентами сімейного благополуччя є взаємна підтримка, розуміння, прийняття, довіра та повага. Саме в сім'ї людина може знайти прихисток, розділити радощі та переживання, отримати емоційну підтримку. Сім'я, яка забезпечує своїм членам відчуття безпеки та належності, є надійним тилом у будь-яких життєвих ситуаціях.

На початку, для оцінки рівня психологічного благополуччя учасників дослідження, респондентам було запропоновано пройти методику «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (в адаптації Т. Шевеленкової та П.Фесенка). Існує декілька варіантів опитувальника, але в даному дослідженні використаний інструмент, який містить 84 запитання, що охоплюють широкий спектр аспектів психологічного благополуччя, таких як самооцінка, задоволеність життям, соціальні відносини, особистісний ріст тощо. Вибір саме цієї шкали був зумовлений її високою валідністю та надійністю, що підтверджено численними дослідженнями.

К. Ріфф виділила шість основних складових психологічного благополуччя:

1. Самоприйняття (Self-Acceptance). Високі показники: це позитивне ставлення до себе, визнання як своїх позитивних, так і негативних сторін; включає прийняття свого минулого, своїх досягнень і невдач, а також своїх

фізичних і психологічних особливостей. Людина з високим рівнем самоприйняття має реалістичне уявлення про себе, не засуджує себе за помилки та не прагне до недосяжного ідеалу. На противагу цьому, низьке самоприйняття характеризується самокритикою, невдоволенням собою, відчуттям провини та сорому. Розчарування власним минулим, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

2. Позитивні стосунки з іншими (Positive Relations with Others). Високі показники: це наявність теплих, довірливих та задовільних міжособистісних стосунків. Включає здатність до емпатії, взаєморозуміння, підтримки та формування міцних емоційних зв'язків. Людина з розвиненими позитивними стосунками відчуває себе частиною спільноти, має підтримку та відчуває себе потрібною. Низький рівень цієї складової проявляється у труднощах з встановленням та підтриманням стосунків, відчутті самотності та ізоляції.

3. Автономія (Autonomy). Високі показники: це відчуття незалежності та самостійності, здатність протистояти соціальному тиску та регулювати власну поведінку зсередини. Включає здатність приймати власні рішення, діяти відповідно до своїх цінностей та переконань, навіть якщо вони відрізняються від думки оточуючих. - Автономна людина відчуває контроль над своїм життям та не залежить від схвалення інших. Низька ж автономія проявляється у конформності, залежності від думки оточуючих, нездатності приймати власні рішення.

4. Управління оточенням (Environmental Mastery). Високі показники: це здатність ефективно керувати своїм оточенням, використовувати можливості та створювати сприятливі умови для досягнення цілей. Включає здатність адаптуватися до змін, вирішувати проблеми та використовувати ресурси для досягнення бажаного. Людина, яка вміє керувати оточенням, відчуває себе компетентною та здатною впливати на своє життя. Низький рівень цієї складової проявляється у відчутті безпорадності, нездатності справлятися з труднощами та контролювати своє життя.

5. Особистісне зростання (Personal Growth). Високі показники: це відчуття постійного розвитку та самовдосконалення, відкритість до нового досвіду та усвідомлення свого потенціалу. Включає прагнення до навчання, розвитку нових навичок та розширення своїх горизонтів. Людина, яка постійно зростає, відчуває себе живою та зацікавленою у світі. Низькі показники: відсутність особистісного зростання проявляється у стагнації, відчутті рутини та втраті інтересу до життя.

6. Мета в житті (Purpose in Life). Високі показники: це наявність цілей та сенсу життя, відчуття спрямованості та значущості свого існування. Включає наявність довгострокових цілей, які надають життю сенс та мотивацію. Людина, яка має мету в житті, відчуває себе потрібною та знає, куди рухатися. Відсутність мети в житті проявляється у відчутті безцільності, втраті інтересу до життя та відсутності мотивації [55].

Важливо зазначити, що ці шість складових є взаємопов'язаними та впливають одна на одну. Розвиток однієї складової може сприяти розвитку інших. Загалом, модель К. Ріфф дозволила комплексно оцінити психологічне благополуччя респондентів, враховуючи не тільки суб'єктивне відчуття щастя, але й більш глибокі аспекти функціонування особистості.

У дослідженні взяло участь 34 особи, з них за статевим розподілом 55,9% - жінки, та 44,1% - чоловіки (див. Рис. 3.1.).

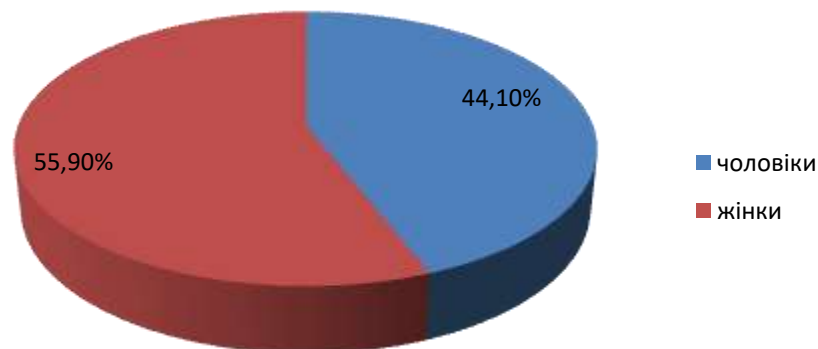


Рис. 3.1. Статевий розподіл респондентів опитування.

Отримані дані на основі тестування за методикою «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (див. Рис. 3.2.) свідчать про те, що погляди опитуваних на психологічне благополуччя різняться у респондентів різного віку. Так, особи віком від 25 до 35 років і 36 – 55 років (а відповідно з тривалістю шлюбу до 5 років та від 5 до 20 років) характеризуються позитивним ставленням до інших людей тобто їм властиві такі високі показники, як вміння будувати довірливі стосунки з іншими людьми, відкритість, здатність іти на компроміс задля підтримання доброзичливих відносин, виражена потреба в аффіліації (встановленні зв'язку) з оточуючими, натомість у респондентів від 56 до 78 років (осіб з тривалістю шлюбу понад 20 років та розлучених) частіше спостерігається ізольованість і соціальна фрустрація, як вид психічної особистісної напруженості, яка обумовлена незадоволеністю особистості на даний момент життям, власними досягненнями і становищем у соціальній ієрархії.

Якщо говорити про показники автономії, як складової соціального благополуччя, дані показники вищі у досліджуваних 36-55 і 56-78 років. Це пов'язано значною мірою з більшим життєвим досвідом, вже сформованою певною впевненістю у собі, в тому числі і у своїй професійній компетентності.

А от показники особистісного зростання значно вищі у саме молодих досліджуваних, які із оптимізмом дивляться у майбутнє та сміливо будують життєві плани.

Щодо шкал «цілі у житті» та «самоприйняття», то вони у респондентів різного віку та тривалості шлюбного періоду виражені майже на одному рівні, значних статистичних коливань за цими показниками виявлено не було.

Таким чином, проведеним дослідженням встановлено, що найвищий рівень психологічного благополуччя виявлено у осіб віком 36 - 55 років. Подібна ситуація спостерігається і у респондентів молодших 36 років, рівень їх психологічного благополуччя також є достатньо високим. Натомість щодо респондентів старших за 56 років, то їх рівень психологічного благополуччя знаходиться на достатньо низькому рівні.

### Шкали психологічного благополуччя

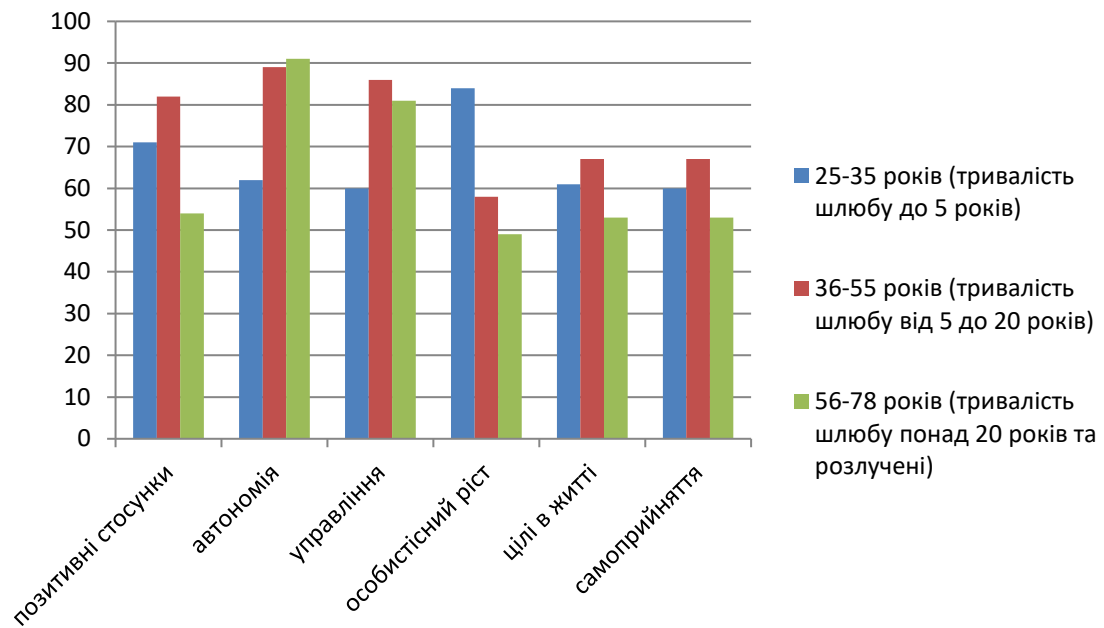


Рис. 3.2. Особливості психологічного благополуччя респондентів різного віку та тривалості шлюбу.

Як було вже зазначено у попередніх розділах кваліфікаційної роботи, сім'я є живим організмом, який постійно розвивається та змінюється під впливом соціальних, культурних та економічних трансформацій. Сучасні процеси в суспільстві призводять до переосмислення традиційних сімейних цінностей та перерозподілу ролей між членами сім'ї.

У своїй публікації «Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» Є. Потапчук розглядає сутність та структуру шлюбного потенціалу, а також міжособистісну сумісність як передумову гармонійного подружнього союзу, та розкриває авторську психологічну методичку «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) [31].

За допомогою методички «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» Є. Потапчука було проведено комплексне дослідження взаємин у парах-респондентах. Дана методика дозволила оцінити, наскільки реальна поведінка партнерів відповідає їхнім взаємним очікуванням, а також визначити рівень їхньої психологічної сумісності. Аналіз таких характеристик як фізична

привабливість, інтелектуальні здібності, моральні цінності, сексуальна сумісність, матеріальна забезпеченість, стійкість до залежностей та комплексів дозволив скласти детальну картину шлюбного потенціалу кожного партнера та оцінити перспективи розвитку їхніх відносин.

На думку автора «Структура шлюбного потенціалу особистості» має такі складові: фізична привабливість - зовнішні форми, пропорції, запах тіла людини тощо; - інтелектуально-світоглядна привабливість – вияви інтелектуальних здібностей, життєвих позицій та прагнень тощо; - морально-психологічна привабливість – вияви інтимно-сексуального потенціалу особистості тощо;- матеріально-фінансова та господарська привабливість - вияви господарсько-побутових та матеріально-фінансових здібностей особистості; - стійкість до комплексів – здатність особистості не піддаватися негативним (викривленим) уявленням про свою фізичну та психологічну ущербність; - стійкість до фізіологічної та психічної залежності – здатність особистості не піддаватися впливу шкідливих звичок та безрозсудній одержимості [31, с. 5–6].

Дослідження за допомогою методики Є. Потапчука проводилось на підставі розробленого діагностичного інструментарію, поетапно, з послідовною оцінкою кожної з ознак шлюбного потенціалу. Цей підхід дозволив отримати комплексну картину особистості та визначити її готовність до створення міцних сімейних відносин. За допомогою даної методики вдалося виявити як позитивні якості, що сприяють гармонійному шлюбу, так і потенційні ризики, які можуть негативно впливати на сімейне життя.

Психологічна методика Є. Потапчука складається з семи блоків по двадцять п'ять тверджень кожен. Кожне твердження оцінюється від 1 до 5 балів, де ознаки партнера оцінюються за допомогою п'ятибальної шкали, де оцінка «5» - повністю подобається; оцінка «4» - у більшості випадків подобається; оцінка «3» - у деяких випадках подобається» оцінка «2» - у більшості випадків не подобається; оцінка «1» - повністю не подобається.

Послідовність діагностики шлюбного потенціалу особистості представлена на Рис. 3.3.

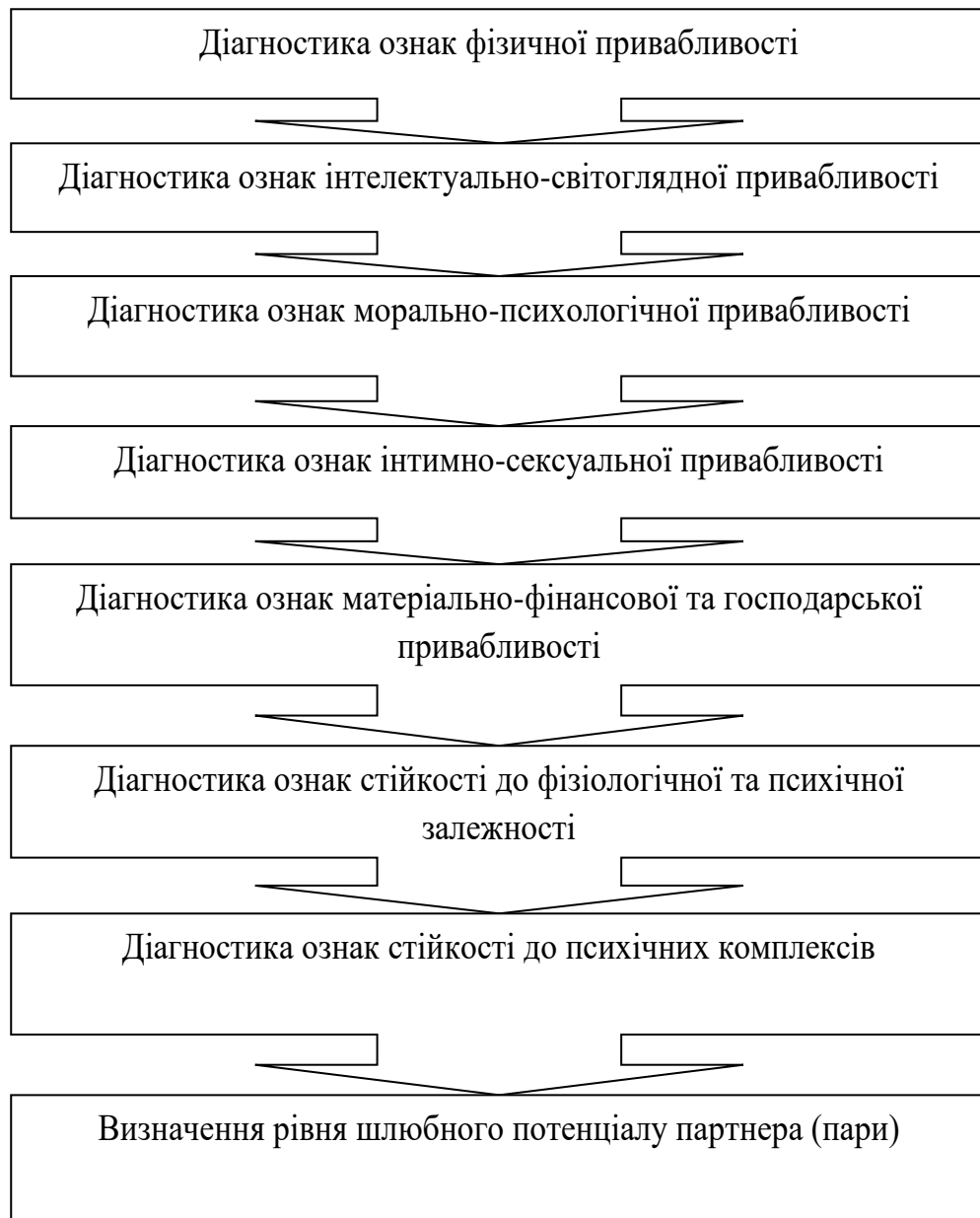


Рис. 3.3. Послідовність діагностики шлюбного потенціалу особистості

Підрахунок результатів за ознаками кожної з методик проводиться за п'ятибальною шкалою, де:

125-105 балів – дуже високий рівень;

104-85 балів - високий рівень;

84-65 балів – середній рівень;

64 – 45 балів – низький рівень;

44-25 балів – дуже низький рівень.

В результаті, вирахувавши загальну суму за усіма компонентами шлюбного потенціалу, загальна сума балів може коливатися від 175 до 875 балів.

На етапі визначення шлюбного потенціалу партнера (пари) було використано ключ до опитувальника, згідно якого:

- показник у 875-735 балів свідчить про дуже високий рівень шлюбного потенціалу (у пари дуже високий рівень сумісності та відмінні перспективи гармонійного сімейного життя);

- показник у 734 – 595 балів свідчить про високий рівень шлюбного потенціалу (у пари високий рівень сумісності та добрі перспективи гармонійного сімейного життя);

- показник у 594 – 455 балів свідчить про середній рівень шлюбного потенціалу (у пари середній рівень сумісності та позитивні перспективи гармонійного сімейного життя);

- показник у 454 – 315 балів свідчить про низький рівень шлюбного потенціалу (у пари низький рівень сумісності);

- показник у 314 – 175 балів свідчить про дуже низький рівень шлюбного потенціалу (у пари дуже низький рівень сумісності) [31].

З метою виявлення факторів, що впливають на гармонію у шлюбі, учасникам було запропоновано оцінити за допомогою 75 тверджень свої особистісні особливості та очікування від партнера. П'ятибальна шкала дозволила кількісно оцінити кожен з цих характеристик. Шляхом оцінки таких характеристик, як фізична привабливість, інтелект, морально - психологічна привабливість, методика дозволила парам скласти детальний психологічний портрет свого партнера. Це дозволило виявити як сильні сторони відносин, так і потенційні конфліктні зони.

За результатами опрацювання відповідей респондентів було встановлено високий рівень шлюбного потенціалу у більшості опитаних пар. Зокрема, 46% учасників продемонстрували дуже високий рівень, а ще 35% -

високий рівень сумісності. Лише 14% пар мали середній рівень шлюбного потенціалу, а 5% - низький. Отримані дані свідчать про те, що більшість опитаних пар мали всі підстави для створення міцних та гармонійних сімейних відносин. Однак, для невеликої частини учасників були виявлені певні ризики, які можуть негативно вплинути на їхнє сімейне життя. Для цих пар рекомендується звернутися за консультацією до психолога.

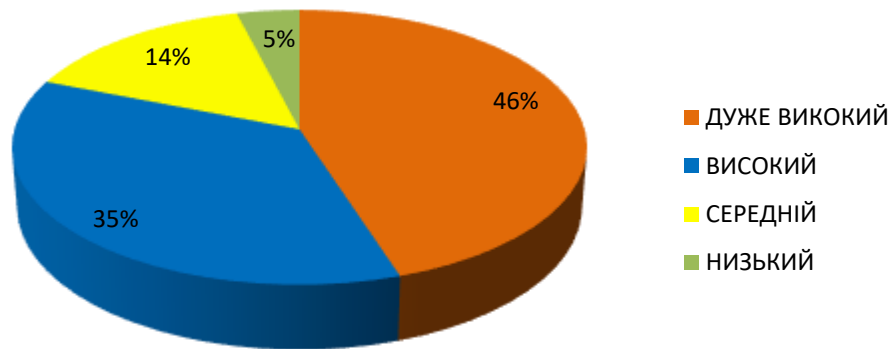


Рис. 3.4 Результати застосування методики «Діагностики шлюбного потенціалу»

Таким чином, результати застосування методики «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» дозволили виявити, що існує певна розбіжність між очікуваннями партнерів щодо відносин та реальністю. Крім того, було встановлено, що такі фактори, як інтелектуальна сумісність, спільні цінності та здатність до компромісів, мають значний вплив на міцність шлюбних уз.

Методика Є. Потапчука виявилася ефективним інструментом для виявлення потенційних проблем у відносинах пар та розробки рекомендацій щодо їх усунення. Завдяки цій методиці можна ідентифікувати області, які потребують додаткової роботи над собою та відносинами.

Методика "Рольові очікування та домагання в шлюбі» (А. Волкова), є психологічним інструментом, спрямованим на дослідження сімейних відносин.

Вона дозволяє оцінити рівень узгодженості рольових очікувань та домагань подружжя, тобто наскільки уявлення кожного з партнерів про свою роль у сім'ї та очікування від партнера співпадають.

Дана методика дозволяє виявити потенційні конфлікти, пов'язані з невідповідністю рольових очікувань, допомагає визначити рівень взаєморозуміння між партнерами. На основі отриманих даних можна зробити прогноз щодо стабільності та гармонійності шлюбу.

Респондентам дана методика була представлена у вигляді опитувальника, який складався з питань, що стосуються різних аспектів їхнього сімейного життя, а саме:

- розподіл домашніх обов'язків: хто в сім'ї відповідає за прибирання, приготування їжі, фінанси тощо;
- виховання дітей: які погляди на виховання дітей мають партнери, як вони розподіляють відповідальність за виховання;
- проведення дозвілля: як пара проводить спільний час, які інтереси у них спільні;
- прийняття рішень: як приймаються важливі рішення в сім'ї, чи є рівність у голосуванні;
- вирішення конфліктів: як пара вирішує конфлікти, наскільки готові йти на компроміси.

Інтерпретація результатів методики "Рольові очікування та домагання в шлюбі" передбачала порівняння відповідей обох партнерів. Причому особлива увага була зосереджена на наступних аспектах: чим більша розбіжність між очікуваннями партнерів, тим вищий ризик виникнення конфліктів, як власне партнери бачать розподіл ролей у сім'ї, чи є їхні уявлення схожими, наскільки партнери задоволені своїми ролями та взаєминами та які аспекти сімейного життя викликають найбільшу напругу.

Результати дослідження свідчать про те, що партнери здебільшого мають схожі уявлення про свої ролі в сім'ї та очікування один від одного. Крім того, було встановлено, що сексуальна сумісність є одним з найважливіших

факторів, що впливають на задоволеність шлюбом. Більшість учасників дослідження підкреслили, що сексуальна гармонія є невід'ємною частиною щасливого шлюбу.

Результати застосування шкали особистісної ідентифікації демонструють багато спільних інтересів у партнерів, вони поділяють схожі цінності та уявлення про дозвілля. Це вказує на високий рівень їхньої психологічної сумісності.

Результати досліджень господарсько-побутової шкали свідчать про деконструювання традиційних гендерних ролей у сфері ведення домашнього господарства. Сучасні пари демонструють тенденцію до більш рівноправного розподілу домашніх обов'язків та більшої орієнтації на спільне проведення дозвілля.

За допомогою батьківсько-виховної шкали встановлено, що обидва партнери надають великого значення вихованню дітей і мають схожі уявлення про те, якими мають бути їхні батьківські ролі. Виховання дітей є одним з основних пріоритетів у їхньому житті.

Враховуючи високий рівень однорідності відповідей, подальший аналіз буде зосереджено на детальному розгляді випадку однієї типової пари.

Результати проведених досліджень представлені в табл.3.1 «Узгодженість ролевих очікувань та домагань подружжя», де сімейні цінності подружжя представлені окремо як шкала сімейних цінностей чоловіка – ШСЦЧ, шкала сімейних цінностей дружини - ШСЦД та узгодженість сімейних цінностей чоловіка і жінки - це УСЦ.

*Табл. 3.1*

**Результати досліджень узгодженості ролевих очікувань та домагань подружжя**

| Сімейні цінності подружжя | Особистісна ідентифікація | Інтимно - сексуальна функція | Емоційно - психотерапевтична функція | Господарсько-побутова функція | Батьківсько-виховна функція | Соціальна активність | Зовнішня привабливість |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|
| ШСЦЧ                      | 8,0                       | 7,0                          | 7,0                                  | 6,5                           | 9,0                         | 8,0                  | 6,5                    |
| ШСЦД                      | 8,0                       | 7,0                          | 9,0                                  | 6,5                           | 9,0                         | 7,0                  | 9,0                    |
| УСЦ                       | 0                         | 0                            | 2,0                                  | 0                             | 0                           | 1,0                  | 2,5                    |

Для інтерпретації результатів було використано наступні показники шкали узгодженості сімейних цінностей подружжя:

- високий рівень узгодженості: якщо партнери мають схожі очікування щодо своїх ролей та відповідальності, це свідчить про високу ймовірність гармонійних відносин;

- значні розбіжності в очікуваннях: якщо партнери мають різні уявлення про свої ролі, це може призвести до конфліктів та незадоволеності відносинами;

- нерівномірний розподіл ролей: якщо один із партнерів бере на себе більшу частину домашніх обов'язків, це може призвести до відчуття несправедливості та незадоволеності.

Таким чином, дослідження показало, що в українських сім'ях партнери мають схожі уявлення про сімейні цінності та готові дотримуватися обраних ролей.

Аналіз результатів досліджень свідчить про високий ступінь згоди між партнерами щодо сімейних цінностей. Різниця в поглядах за шкалою узгодженості коливається в межах 1,0-2,5 балів, що вказує на незначні розбіжності, оскільки різниця більше 3 балів буде свідчити про більш високий рівень конфліктності. Високий рівень узгодженості сімейних цінностей є позитивним прогностичним фактором для стабільності та гармонії у шлюбі. Це свідчить про те, що партнери готові до спільного вирішення сімейних питань та подолання труднощів.

Наступним етапом дослідження стало застосування методики "Аналіз сімейної тривоги", розробленої Е. Ейдемільером та В. Юстицкісом. Дана методика є одним з найвідоміших інструментів для оцінки рівня тривожності в сім'ї. Вона дозволяє виявити та охарактеризувати тривожні стани, що виникають у членів сім'ї, пов'язані з різними аспектами сімейного життя.

Щоб оцінити рівень сімейної тривоги, учасникам було запропоновано заповнити опитувальник, що складався з 21 твердження, розподілених за трьома шкалами: вина, тривожність та напруженість.

Оцінка рівня сімейної тривоги здійснювалась шляхом окремого підрахунку балів за кожною з трьох складових: відчуття вини, рівень тривожності та загальний рівень напруженості. Потім отримані бали підсумовувались для визначення загального показника.

Показники даної методики представлені на Рис. 3.5.

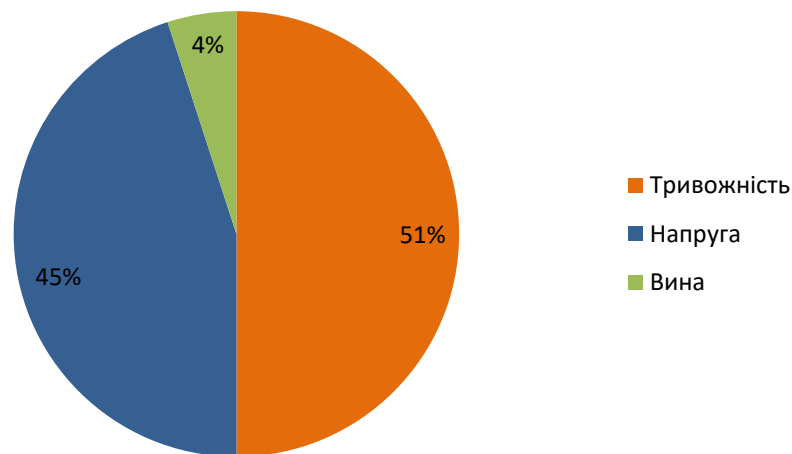


Рис.3.5. Показники методики «Аналіз сімейної тривоги»

Аналіз результатів дослідження показав, що у більшій половині респондентів (51%) спостерігається тривожність, що проявляється у вигляді періодичних відчуттів занепокоєння та напруження. У 45% опитуваних спостерігається напруга і лише у 4% з числа осіб, охоплених дослідженням спостерігається відчуття вини. Це вказує на наявність в сучасних українських сім'ях сумнівів, страху за здоров'я та життя рідних і близьких людей, наявність конфліктів, переживань. Проте, враховуючи руйнівний вплив війни на всі сфери життя, включаючи й інститут сім'ї, це є закономірним.

Слід зазначити, що аналіз отриманих даних за всіма вищенаведеними методиками не показав статистично значущих відмінностей в рівні психологічного благополуччя між молодими, середнього віку та старшими подружжями.

### **3.3. Система комплексних заходів для підтримки психологічної стабільності сімей у сучасному світі**

Сучасні реалії з їхніми викликами, особливо в умовах війни та економічної нестабільності, значно впливають на психологічний стан сімей. Тому, одним із завдань даної кваліфікаційної роботи була розробка комплексного підходу, який включатиме різноманітні психологічні прийоми та стратегії для забезпечення психологічного благополуччя сімей. Система комплексних заходів спрямована на зміцнення сімейних відносин, підвищення стійкості до стресу та забезпечення емоційного благополуччя всіх членів сім'ї.

Основними компонентами системи є п'ять наступних етапів.

1. Діагностика, що включає використання відповідних шкал та опитувальників для визначення рівня стресу в сім'ї; аналіз сімейних взаємин з метою виявлення проблемних зон у спілкуванні, розподілі ролей та прийнятті рішень; оцінка ресурсів сім'ї, що включає аналіз соціальної підтримки, матеріальних ресурсів та внутрішніх резервів сім'ї та ідентифікація сильних сторін, що можуть бути використані для подолання труднощів.

2. Психосвіта включає надання інформації сімейним подружжям про стресові реакції, важливість підтримки та взаєморозуміння в сім'ї. На етапі психосвіти розвиваються навички активного слухання, розглядаються шляхи вирішення конфліктів та навчання технікам когнітивно - поведінкової терапії для зміни негативних переконань.

3. На етапі психологічної підтримки проводяться як індивідуальні консультації так і сімейна терапія. Можливі і групові програми для сімей, що переживають схожі труднощі.

4. Четвертий етап включає в себе цілий ряд практичних вправ та завдань. Це насамперед використання релаксаційних технік таких як дихальні вправи, медитація; проведення різних спільних заходів для зміцнення сімейних зв'язків, можливе ведення і сімейного щоденника – фіксація позитивних моментів, досягнень та викликів.

5. Важливим є і етап соціальної підтримки, що включає в себе співпрацю з іншими фахівцями та створення груп підтримки для сімей, які переживають схожі труднощі.

Психологічна допомога сім'ям в умовах сучасних викликів має базуватися на принципі індивідуального підходу, оскільки кожна сім'я індивідуальна, принципі комплексного підходу (застосування різних психологічних методів і технік для досягнення максимального ефекту), має бути сфокусованою на сильних сторонах сім'ї та її потенціалі до подолання труднощів. Важливою є тісна співпраця з кожним членом родини та розуміння того, що подолання кризи - це процес, який вимагає терпіння і наполегливості.

Психологічне благополуччя сім'ї – це цінний ресурс, який допомагає людям справлятися зі стресом, зберігати позитивний емоційний стан і будувати міцні відносини. Застосування комплексного підходу, що включає діагностику, психоосвіту, психологічну підтримку та практичні вправи, дозволяє ефективно зміцнювати сім'ї та допомагати їм долати кризи.

Робота з сім'ями, які переживають кризу, вимагає одночасно індивідуального підходу та комплексного використання різних психологічних методик.

Відтак ми пропонуємо наступні методики та прийоми, які можуть бути використані для забезпечення збереження психологічного благополуччя сімей.

Насамперед, для когнітивно - поведінкової терапії сімей можна використати наступні вправи:

- «Сендвіч» - висловлення позитивних і негативних почуттів, починаючи і закінчуючи позитивними висловлюваннями. Наприклад: «Хліб» - позитивний початок. Висловлювання: «Мені в цілому подобається, як ти до мене ставишся»; «Начинка» - конструктивна критика, але дуже конкретна і делікатна: «Однак, коли ти підвищуєш голос під час розмови, мені стає некомфортно». І знову «Хліб» - позитивне завершення : «Я вірю,що ми можемо знайти спосіб спілкуватися більш спокійно». Ця техніка допомагає зберегти

довірчі стосунки та сприяє конструктивному діалогу. Вчить висловлювати свої почутті і потреби, не ображаючи близьких.

- «Я-повідомлення» - вираження своїх почуттів без звинувачень і образ. За даною технікою спочатку коротко описується ситуація, яка викликає у іншого члена сім'ї певні почуття. Далі, використовуючи дієслова, які описують емоційний стан (наприклад: засмучений, розчарований, злий) висловлюються свої почуття. І потім пояснюється, чому саме ця ситуація викликала такі почуття. Приклад: замість фрази «Ти завжди забуваєш винести сміття» (звинувачення), «Я – повідомлення»: «Я відчуваю себе роздратованою, коли сміттєвий кошик повний, оскільки я хочу, щоб наш будинок був чистим». Регулярна практика використання «Я-повідомлень» допоможе ефективніше спілкуватися і будувати міцні стосунки.

- «Стоп – сигнал» - використання сигналу для зупинки негативних думок і перемикання на позитивні. Ця техніка працює наступним чином. Спочатку визначаються «тригери» - ситуації або події, які викликають негативні думки. Це можуть бути певні люди, місця або навіть слова. Далі необхідно обрати для себе яскравий, чіткий і унікальний сигнал, який допоможе перервати потік негативних думок. Це може бути слово, жест тощо. І коли людина знову помічає, що заглиблюється у негативні думки, вона має дати собі цей сигнал. Це може бути сказане про себе слово «Стоп!». Ця техніка допомагає перервати автоматичний характер думок, надає можливість зупинитися і оцінити думки більш об'єктивно та переключити увагу з негативних думок на щось більш нейтральне або позитивне. Допомагає відчути більший контроль над своїми думками і емоціями. Дану техніку можна ефективно поєднувати з іншими методами когнітивно – поведінкової терапії.

- «Колесо життя» - оцінка різних сфер життя (сім'я, робота, здоров'я, дозвілля, особистісний розвиток, фінанси тощо) і визначення областей, які потребують покращення. У даній вправі кожна сфера оцінюється за шкалою від 1 до 10, де 1 – найнижчий рівень задоволеності, а 10- найвищий. Отримані оцінки переносяться у графік у вигляді кола, де кожна сфера відповідає

певному сектору. Чим більший сектор, тим важливіша ця сфера для людини, Для побудови кола життя аналізуються найменші сектори. Це сфери, які вимагають найбільшої уваги. Далі, виходячи з аналізу, формуються конкретні цілі для покращення кожної сфери життя та розробляється конкретний план дій з конкретними кроками. Кожен член сім'ї будує своє колесо життя, а потім сім'я обговорює результати. Дана вправа допомагає визначити спільні інтереси та цілі сім'ї, сприяє розробці спільних планів і цілей та може використовуватися для виявлення джерел конфліктів і пошуку компромісів.

- Системна сімейна терапія навчає членів сім'ї ефективно висловлювати свої почуття і потреби, допомагає в розпізнаванні і зміні шкідливих моделей поведінки. Це реальна допомога кожному члену сім'ї відчувати свою цінність і значимість.

Серед ключових технік сімейної системної терапії можна запропонувати техніку «Сімейна скульптура», коли члени сім'ї розміщуються в просторі, відображаючи свої відчуття і взаємовідносини. Ця техніка допомагає візуалізувати сімейну динаміку і зрозуміти, як кожен член сім'ї сприймає свою роль.

Дієвою є та сама вправа як «Колесо життя» та побудова «Сімейної генограми», коли складається генеалогічне дерево сім'ї, що відображає її історію, взаємовідносини між членами і повторювані патерни поведінки.

Сімейна системна терапія допомагає вирішити конфлікти і розбіжності в сім'ї, адаптуватися до нових умов життя, вона необхідна для підтримки членів сім'ї у складний період і навіть для допомоги сім'ї пережити втрату.

Слід зазначити, що дуже ефективним прийомом для забезпечення психологічного благополуччя сім'ї є емоційно – фокусова терапія (занурення у світ почуттів). Це інноваційний підхід, який зосереджується на емоціях як ключі до розуміння себе і своїх відносин з іншими людьми. Дана терапія може бути ефективною у сім'ях де є конфлікти, сімейні проблеми, втрата близьких тощо. Вона допомагає розкрити свої внутрішні ресурси і сили, розвинути нові навички і стратегії для побудови більш здорових і щасливих відносин.

Тут доцільно зазначити про корисність вправ на ідентифікацію емоцій: «Шкала емоцій», коли оцінюється інтенсивність почуттів за шкалою від 1 до 10, що допомагає визначити які емоції переважають і «Емоційна хронологія», коли відстежуються як змінюються емоції протягом певного часу (дня, тижня), що допомагає виявити тригери та патерни реакцій.

Після ідентифікації емоцій важливими є вправи на вираження емоцій («Емоційна розповідь» з використанням техніки «Я-повідомлень» та «Емоційне письмо» із записом своїх почуттів в журналі або листі) та вправи на трансформацію емоцій: «Переформулювання» негативних думок, пов'язаних з емоціями, на більш позитивні і конструктивні. Дієвою є вправа «Емоційна подорож», що за допомогою візуалізації дає змогу уявити подорож по своєму внутрішньому світу, що дозволяє дослідити свої емоції безпечно і детально.

Неможливо не зазначити про користь інших методик, таких як групові програми (групові заняття для обміну досвідом, підтримки та навчання новим навичкам), арт-терапія (використання творчих методів для вираження емоцій і почуттів) та тілесно-орієнтована терапія (робота з тілесними відчуттями для зняття напруги і покращення самопочуття).

Важливо зазначити, що ця модель є лише загальною схемою і може бути адаптована до конкретних потреб кожної сім'ї.

### **Висновки до розділу 3**

В результаті проведеного емпіричного дослідження психологічного благополуччя сім'ї в умовах сучасних викликів встановлено, що війна в Україні стала серйозним випробуванням для українських сімей. Розлуки, втрати, нестабільність – все це підриває основи сімейного життя. Молодь все частіше відкладає створення сім'ї, обираючи кохатися без укладення шлюбу або взагалі віддаючи перевагу самотності. Діти, які пережили війну, потребують особливої підтримки, оскільки вони можуть відчувати тривогу, страх і інші негативні

емоції. Важливо розуміти, що війна – це не лише фізичні руйнування, а й глибокі психологічні травми, які потребують тривалої роботи з їх подолання.

Аналіз емпірично – виявлених даних показав, що у більшості половини респондентів (51%) спостерігається тривожність, яка проявляється у вигляді періодичних відчуттів занепокоєння та напруження. У 45% опитуваних спостерігається напруга і лише у 4% з числа осіб, охоплених дослідженням спостерігається відчуття вини. Це вказує на наявність в сучасних українських сім'ях сумнівів, страху за здоров'я та життя рідних і близьких людей, наявність конфліктів, переживань.

Водночас, проведене дослідження виявило достатньо високий рівень психологічного благополуччя у осіб віком 25 - 55 років. Натомість, у респондентів старших за 55 років рівень психологічного благополуччя знаходиться на достатньо низькому рівні.

Застосування різних методик показало достатньо високий рівень шлюбного потенціалу у більшості опитаних пар, що свідчить про міцні та гармонійні сімейні відносини. В українських сім'ях партнери мають схожі уявлення про сімейні цінності та готові дотримуватися обраних ролей.

Таким чином, на психологічне благополуччя сучасної української сім'ї впливає комплекс взаємопов'язаних факторів, що включають в себе соціальну адаптацію, сексуальну гармонію, побутову організацію життя, психологічну сумісність, духовні цінності та інтелектуальний розвиток партнерів. Саме поєднання цих аспектів створює умови для гармонійних відносин та взаємного задоволення.

Кожна сім'я – це маленька, але така важлива група в суспільстві. І не зважаючи на негативний вплив війни на функціонування інституту сім'ї в Україні, основною мотивацією для шлюбу є життя в коханні та гармонії з обраним партнером, побудова майбутнього спираючись на спільні цілі, інтереси та ціннісні орієнтації. Кохання перемаже війну.

На підставі результатів емпіричного дослідження було розроблено систему психологічних прийомів та програму забезпечення шляхів для

збереження психологічного благополуччя сім'ї в умовах сучасних викликів. Доведено, що доречно використовувати у процесі збереження психологічного благополуччя сім'ї такі методи, як психодіагностику, психоосвіту, психологічну підтримку, групову роботу, моделювання, практичні вправи, методи арт-терапії та техніки релаксації.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічного благополуччя сім'ї в умовах сучасних викликів, що дало підстави зробити наступні висновки.

Психологічне благополуччя – це стан, коли людина відчуває задоволення життям, має позитивне самосприйняття, здатна справлятися зі стресом та будувати міцні стосунки. Це не просто відсутність проблем, а скоріше наявність ресурсів та здатності досягати своїх цілей.

Психологічне благополуччя сім'ї – це стан, коли всі члени сім'ї відчувають себе комфортно, підтримують один одного, мають позитивні емоції та задоволені своїми взаєминами. Це стан, коли сім'я функціонує як злагоджена система, здатна долати труднощі та розвиватися.

Психологічне благополуччя сім'ї дуже тісно пов'язане та напряду залежить від психологічного благополуччя кожного її члена, як індивіда. Це складна система, де кожен член відіграє свою роль, і стан одного безпосередньо впливає на стан інших. Коли всі члени сім'ї почуваються добре, це створює позитивну синергію, яка підсилює загальне благополуччя. Навпаки, якщо один або кілька членів сім'ї відчувають дискомфорт, це може негативно вплинути на всю сім'ю. Створення здорової і щасливої сім'ї – це постійна робота, яка вимагає зусиль і уваги до потреб кожного члена сім'ї.

Щаслива сім'я – це не просто сума двох щасливих людей. Це складний механізм, де кожен елемент взаємопов'язаний. Коли обидва партнери відчувають себе реалізованими, задоволеними своїм життям і мають спільні цінності, їхній шлюб має всі шанси бути міцним і довготривалим.

Таким чином, на психологічне благополуччя сучасної української сім'ї впливає комплекс взаємопов'язаних факторів, що включають в себе соціальну адаптацію, сексуальну гармонію, побутову організацію життя, психологічну сумісність, духовні цінності та інтелектуальний розвиток партнерів. Саме поєднання цих аспектів створює умови для гармонійних відносин та взаємного задоволення.

Проведене емпіричне дослідження показало, що сімейні пари мають достатньо високий рівень шлюбного потенціалу, вони є сумісними, що відкриває перспективи для гармонійного сімейного життя; ролі очікування у партнерів з приводу один одного співпадають. Шкала особистісної ідентифікації подружніх пар показала, що очікування у партнерів спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтації, способів проведення дозвілля практично схожі, а це ознака того, що їм цікаво бути разом, вони складають єдине ціле. Поряд з тим, війна та сучасні виклики в Україні суттєво впливають на благополуччя сім'ї, що приводить до таких негативних наслідків як зростання рівня стресу, коли члени сім'ї можуть відчувати тривогу, страх, гнів, розчарування, що в свою чергу приводить до погіршення емоційного клімату. Аналіз сімейної тривоги вказав на те, що в сім'ях наявні сумніви, страхи, побоювання, що стосуються, здоров'я членів родини, конфліктів, переживань.

Через кризи сучасні українські сім'ї можуть стикаються з фінансовими труднощами, нестачею ресурсів, як результат членам сім'ї доводиться брати на себе нові обов'язки, що може призвести до перевтоми та вигорання. Проте, сучасні виклики мають і позитивні наслідки, такі як згуртування сім'ї, підтримка один одного. Відбувається певна переоцінка цінностей та зміна пріоритетів в кращу сторону. Члени сім'ї вчаться новим навичкам, щоб справлятися з труднощами. Це сприяє устанавленню сімей більш стійкими до труднощів у майбутньому.

В цілому дослідження показали, що незважаючи на війну та кризи, сучасні українські сім'ї є психологічно благополучними, вони утворюють тривалий, гармонійний та злагоджений союз.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко, Т. Ф. (1997). Ціннісні орієнтації родинного виховання. *Рідна школа*.
2. Аршава, І. Ф., & Носенко, Д. В. (2012). Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*, (18), 20(9/1), 3-10.
3. Астахов, В. М., & Бацилева, О. В. (2008). Підготовка до батьківства як етап соціалізації особистості. У С. Д. Максименко (Ред.), *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* (Т. X, Ч. 2, с. 13–20). Київ.
4. Буковинський, А. Й., & Фомін, Ф. В. (2013). *Навчально-методичний посібник для фахівців, які впроваджують програми підготовки до подружнього життя*. Київ: Україна.
5. Буленко, Т. В. (1995). *Особливості формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді*. (Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07). Інститут психології АПН України, Київ.
6. Війна прийшла в сім'ю: Чому розлучені бійці та покинуті дружини звинувачують у всьому АТО. (2016, 24 листопада). *Depo.ua*.  
<https://www.depo.ua/ukr/life/viyna-priyshla-v-sim-yu-chomu-rozlucheni-biytsi-ta-pokinuti-24112016154900>
7. Волошин, П. В., Шестопалова, Л. Ф., & Підкоритов, В. С. (2002). *Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації*. Харків.
8. Горбаль, І. С. (2016). *Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя*. (Дис. канд. психол. наук). Львів.
9. ГО «Інтерньюз - Україна». (2017). *Голос війни: історії ветеранів. Правдиві історії з фронту*. Київ.  
[https://internews.ua/storage/app/media/Golos\\_viyni\\_epub.pdf](https://internews.ua/storage/app/media/Golos_viyni_epub.pdf)

10. Денисенко, А. О. (2003). *Психологічна готовність старших підлітків та юнацтва до подружніх взаємовідносин*. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса.
11. Жуковська, Л. В., & Трошихіна, Е. Г. (2011). Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. *Психологічний журнал*, 32(2), 82-93.
12. Журавльова, Л. П. (2007). *Психологія емпатії*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.
13. Захарченко, В. Г. (2004). Соціально-психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя. *Український соціум*. [https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2004/01/14-23\\_no-1\\_vol-3\\_2004\\_UKR.pdf](https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2004/01/14-23_no-1_vol-3_2004_UKR.pdf)
14. Капська, А. Й. (2003). *Молода сім'я: проблеми та умови її становлення*. Київ: ДЦССМ.
15. Каргіна, Н. В. (2015). Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*, (3), 50.
16. Карсаканова, С. В. (2011). Опитувальник “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, (1), 1.
17. Котлова, Л., & Ковтун, В. (2017). Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*, 53–56. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка.
18. Коробка, Л. М. (2015). Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, (4), 76–82.
19. Лепихова, Л. А. (2001). Міжособистісні стосунки. У П. П. Горностаї & Т. М. Титаренко (Ред.), *Психологія особистості: словник-довідник* (с. 71-72). Київ: Рута.
20. Луцек, Д. В. (2006). *Підготовка старшокласників до створення сім'ї*. Київ: РІП-Фенікс.

21. Маркова, М. В., & Козира, П. В. (2015). Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін: аналіз проблеми. *Медична психологія*, 1(37), 8–13.
22. Найдьонова, Н. (2007). Психологічне благополуччя людини. *Директор школи. Україна*, (2), 10–19.
23. Норвуд, Р. (2017). *Жінки, які кохають до нестями*. Харків: Видавництво «Vivat».
24. Олександров, Ю. М. (2010). *Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді*. (Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»). Харків.
25. Оліфірович, Н. І., Зінкевич-Куземкіна, Т. А., & Велента, Т. Ф. (2006). *Психологія сімейних криз*. Санкт-Петербург: Речь.
26. Пашко, Т. А. (2016). Психологічні особливості змін в самосвідомості мирних жителів зони АТО. *Проблеми політичної психології*, 4(18), 15-20.
27. Жилка, Н. Я. (Ред.). (2006). *Підготовка сім'ї до народження дитини в Україні: Навчальний посібник*. Київ: Сім'я від А до Я.
28. Поліванова, О. Є., & Гуляєва, О. В. (2015). До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 1150(57), 34-39.
29. Помиткіна, Л. В. (2010). *Психологія сім'ї: навчальний посібник*. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк».
30. Постовий, В. Г. (1997). Ціннісні орієнтації української сім'ї. *Педагогіка і психологія*.
31. Потапчук, Є. М. (2020). *Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: Довідник сімейного психолога*. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print».
32. Артамонова, Е. І., Екжанова, Е. В., & Зирянова, Е. В. (2002). *Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування: Учбовий*

*посібник для студентів вищих навчальних закладів.* Е. Г. Силяєва (Ред.).  
Видавничий центр «Академія».

33. Поліщук, В. М. (Ред.). (2008). *Психологія сім'ї: навчальний посібник.*  
Суми: Університетська книга.

34. Столярчук, О. А. (2015). *Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник.* Кременчук: ПП Щербатих О. В.

35. Сердюк, Л. З., Данилюк, І. В., Турбан, В. В., Пенькова, О. І., Володарська, Н. Д., & ін. (2021). *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: Монографія.* Л. З. Сердюк (Ред.). Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська.

36. Седих, К. В. (2015). *Психологія сім'ї: навчальний посібник.* Київ: Академвидав.

37. Семигіна, Т. (2017). Психосоціальна реабілітація комбатантів: міжнародна та вітчизняна практика. У *Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО: збірник матеріалів всеукраїнської науково-практичної конференції (19 квітня 2017 року)* (с. 78–81). Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму.

38. Максимова, Н. Ю. (2011). *Сімейне консультування: навчальний посібник.* Київ: ДП «Вид. дім Персонал».

39. Пріт, В. І., Охрименко, З. В., & Корецька, Л. В. (2016). *Сімейні цінності: навчально-методичний посібник до навчальної програми «Сімейні цінності» (35 годин) [для педагогічних працівників].* (Вид. 3-тє, доповнене з додатком). Івано-Франківськ: НАІР.

40. Стасюк, В. В. (2006). *Психологія локальних війн та збройних конфліктів: підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів.* Київ: НАОУ.

41. Терлецька, Л. Г. (2006). Дослідження психічних особливостей підлітків. У *Психологія зрілості. Практикум* (с. 5–54). Київ.

42. Ткаченко, В. Є. (2010). Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*, (3), 113–116.

43. Троценко, Н. Є. (2011). Фактори сімейного благополуччя. *Психологічний журнал*, 32(2), 82-93.
44. Фомін, Ф. (2012). Сім'я у нестабільній сучасній реальності. У *Людина в модифікаціях інформаційного світу: синергетичний аспект: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (23 жовтня 2012 року, м. Київ)* (с. 285–292). Київ: Інститут обдарованої дитини.
45. Фомін, Ф. В. (2012). Феномен любові як екзистенціальна та моральна основа сім'ї. *Гілея (науковий вісник)*, 67(12), 316-321.
46. Чепмен, Г. (2014). *П'ять ознак доброї сім'ї*. Львів: Свічадо.
47. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. (n.d.). *Psylab*. Retrieved from [https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5](https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5)
48. Яворовська, Л. М. (2011). Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 985(48), 46–49.
49. Яворська, Л. М., & Філоненко, Г. С. (2014). Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*, (12).
50. Ягієв, І. І. (2017). *Чинники психологічного благополуччя особистості атеїста*. (Дис. канд. психол. наук). Київ.
51. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134. <https://doi.org/XXXX>
52. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/XXXX>
53. Diener, E. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. <https://doi.org/XXXX>

54. Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, *65*, 529–565. <https://doi.org/XXXX>
55. Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 719–727. <https://doi.org/XXXX>