

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
На правах рукопису

ПРОКОПЧУК ІРИНА МИКОЛАЇВНА

УДК 153.1 + 306.136

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

Спеціальність «053 Психологія»

Керівник роботи
Зав'язун Тетяна Володимирівна
кандидат психологічних наук

Висновок кафедри психології _____

за результатами попереднього захисту _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент _____

Литвинчук А.І.

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти ПРОКОПЧУК Ірина Миколаївна

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Прокопчук І. М. Соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя жінок. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

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

У роботі розглянуто подружні стосунки як важливий чинник формування суб'єктивного благополуччя жінок. У першому розділі досліджено теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя, окреслено його структуру, критерії та ключові компоненти, визначені у сучасній вітчизняній і зарубіжній психології. Проаналізовано основні чинники, що впливають на рівень благополуччя особистості, зокрема індивідуально-психологічні особливості, соціальну підтримку та якість міжособистісної взаємодії. Окрему увагу приділено подружнім стосункам як детермінанті емоційного стану жінки, її самооцінки, відчуття безпеки та життєвої задоволеності.

У другому розділі представлено організацію й методику емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язку між характеристиками подружньої взаємодії та рівнем психологічного благополуччя. Показано результати статистичного аналізу, що підтверджують значущість якості стосунків для емоційної стабільності та суб'єктивної задоволеності жінок. Виявлено специфічні компоненти партнерської взаємодії, які найбільшою мірою сприяють чи, навпаки, перешкоджають благополуччю.

Третій розділ присвячено розробці та апробації тренінгової програми «Сила Берегині», спрямованої на розвиток навичок здорової комунікації, емоційної саморегуляції та побудови гармонійних подружніх стосунків. Наведено методичні засади тренінгу, опис його структури, вправ та психокорекційних механізмів. Результати апробації засвідчили ефективність програми у підвищенні рівня психологічного благополуччя та зміцненні

партнерських взаємин. У висновках підкреслюється теоретична і практична значущість дослідження та перспективи подальших наукових розробок у сфері психології сім'ї.

Ключові слова: психологічне благополуччя, подружні стосунки; сімейна система, чинники суб'єктивного благополуччя жінок.

SUMMARY

Prokopchuk I. M. Socio-psychological factors of women's psychological well-being. – Qualification thesis (manuscript).

A qualification thesis submitted for the degree of Master in Psychology, specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

This thesis examines marital relationships as an essential factor in shaping women's subjective well-being. The first chapter explores theoretical approaches to understanding psychological well-being, outlining its structure, criteria, and core components identified in contemporary Ukrainian and international psychology. The chapter also analyzes the major determinants influencing individual well-being, including personality characteristics, social support, and the quality of interpersonal interaction. Particular attention is devoted to marital relationships as a determinant of women's emotional state, self-esteem, sense of security, and overall life satisfaction.

The second chapter presents the design and methodology of the empirical study aimed at identifying the relationship between characteristics of marital interaction and the level of psychological well-being. The results of statistical analysis confirm the significance of relationship quality for emotional stability and subjective satisfaction among women. Specific components of partner interaction that most strongly facilitate—or, conversely, hinder—well-being are identified.

The third chapter is devoted to the development and pilot testing of the training program “*The Power of the Berehynia: Secrets of Healthy and Strong Relationships*”, aimed at enhancing skills of healthy communication, emotional self-regulation, and the formation of harmonious marital relationships. The methodological foundations of the training, its structure, exercises, and psychocorrective mechanisms are described. The results of the approbation indicate the program's effectiveness in increasing the level of psychological well-being and strengthening partner relationships. The conclusions highlight the

theoretical and practical significance of the study and outline prospects for further research in the field of family psychology.

Keywords: psychological well-being, marital relationships, family system, determinants of women's subjective well-being.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ, ЯК ЧИННИКА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК.....	10
1.1. Психологічне благополуччя як об'єкт наукового дослідження.....	10
1.2. Чинники психологічного благополуччя особистості.....	16
1.3. Подружні стосунки, як чинник психологічного благополуччя жінок.....	20
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ, ЯК ЧИННИКА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК.....	27
2.1. Організація та планування емпіричного дослідження подружніх стосунків як чинника психологічного благополуччя жінок.....	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження подружніх стосунків як чинника психологічного благополуччя жінок	28
2.3. Взаємозв'язок подружніх стосунків та психологічного благополуччя жінок.....	30
Висновки до розділу 2	34
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ЖІНОЧОГО ТРЕНІНГУ	36
3.1. Методологічні основи тренінгу «Сила Берегині: секрети здорових та міцних стосунків»	36
3.2. Методика проведення тренінгу «Сила Берегині: секрети здорових та міцних стосунків»	38
3.3. Результати апробації психокорекційного тренінгу «Сила Берегині».....	41
Висновки до розділу 3	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	47

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Психологічне благополуччя все частіше стає об'єктом наукових досліджень сучасної психології. Науковцями вивчаються соціальні, економічні, культурно-історичні, індивідуально-психологічні та інші фактори, які визначають психологічне благополуччя особистості. Досліджень гендерних відмінностей у психологічному благополуччі, як в закордонній, так і в вітчизняній психології, порівняно небагато. Водночас вважається, що психологічне благополуччя жінок є багатогранним феноменом, що визначається різноманітними факторами, серед яких значне місце посідають подружні стосунки. Якість взаємодії в парі, рівень емоційної підтримки та взаєморозуміння суттєво впливають на психічне здоров'я та загальне самопочуття жінки. В умовах війни, коли відбувається переоцінка та трансформація ціннісно-сміслової сфери особистості, дослідження ролі та значення подружньої взаємодії у контексті психологічного благополуччя жінок набуває особливої актуальності.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – подружня взаємодія як чинник психологічного благополуччя жінок.

Метою дослідження є дослідження подружньої взаємодії як чинника психологічного благополуччя жінок.

Для досягнення зазначеної мети в роботі поставлено такі основні **завдання:**

Для досягнення мети було поставлено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз з проблеми психологічного благополуччя особистості.

2. Побудувати теоретичну модель подружніх стосунків, як чинника психологічного благополуччя жінок.

3. Спланувати та провести емпіричне дослідження подружніх стосунків, як чинника психологічного благополуччя жінок.

4. Розробити жіночий тренінг гармонізації подружніх стосунків.

Методи дослідження. У роботі використовувались загальнонаукові (аналіз, синтез, узагальнення, теоретичне моделювання тощо), емпіричні та статистичні методи дослідження.

Наукова новизна та теоретичне значення полягають у розробці теоретичної моделі подружніх стосунків як чинника психологічного благополуччя жінок та її емпіричному доведенню.

Практичне значення. Апробований жіночий тренінг гармонізації подружніх стосунків жінок «Сила Берегині: секрети здорових та міцних стосунків» є унікальним авторським продуктом психологічної фасилітації ресурсного потенціалу жінки в стосунках та підвищення її психологічного благополуччя, з доведеною ефективністю.

Апробація отриманих результатів відбувалася на 5-й міжнародній науково-практичній конференції (The 5th International scientific and practical conference) “Scientific achievements of contemporary society” (December 5-7, 2024), науково-практичній конференції Поліського національного університету «Студентські наукові читання - 2025» (12.12.2025, м.Житомир), на науково-практичних семінарах кафедри психології.

Публікації.

1. Прокопчук І. М., Конотовська О. В., Шевчук А. Б. Домашнє насильство, як вид деструктивної подружньої взаємодії: теоретичний аналіз проблеми // Scientific achievements of contemporary society. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2024. Pp. 572-578.

2. Прокопчук І. М. Вплив емоційної взаємодії подружжя на психологічне благополуччя жінок: порівняльне дослідження заміжніх та незаміжніх // International experience in scientific research

3. Прокопчук І. М., Хробуст Н. Д.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ, ЯК ЧИННИКА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

1.1. Психологічне благополуччя як об'єкт наукового дослідження

У сучасній психології відсутнє загальноприйняте наукове визначення поняття психологічного благополуччя особистості. Це поняття часто вживають у синонімічному ряді з такими поняттями як «суб'єктивне благополуччя», «щастя», «якість життя», «задоволеність життям» і «психічне здоров'я». Це пояснюється тим, що попри наявні семантичні відмінності, всі ці поняття відображають емоційний контекст ставлення людини до власного життя і рівня задоволеності ним.

Р. Райан і Е. Деці розглядають психологічне благополуччя в двох підходах: гедоністичному і евдаймонічному [9].

Гедоністичний підхід заснований на балансі між позитивними і негативними емоціями, а його теорії описують психологічне благополуччя через емоційні переживання, такі як стани «задоволення-незадоволення» і «задоволення-незадоволення». У цьому підході ключовим є поняття «суб'єктивне благополуччя». Незважаючи на це, гедоністичний підхід критикують за те, що позитивні і негативні емоції не пов'язані один з одним. Ще одна причина для критики полягає в тому, що збільшення споживання задовольень вимагає більш інтенсивних стимулів для досягнення такого ж рівня задоволення в майбутньому. Це може привести до відхилення від звичної життєвої траєкторії і пошуку більш яскравих і сильних емоцій, відносин і вражень [5].

Згідно з евдаймонічним підходом до психологічного благополуччя, воно може бути досягнуто через особистісний розвиток і розкриття своєї індивідуальності. На відміну від гедоністичного підходу, цей підхід наголошує на внеску незадовільних подій у психологічне благополуччя. Одним з основних факторів, що сприяють психологічному благополуччю в рамках евдаймонічного підходу, є сенс життя [12].

Важливо відзначити, що гедонічного і евдаймонічного благополуччя можна досягти різними способами. Дослідження показують, що люди, які шукають гедонічного благополуччя, часто відчують більше сенсорного та емоційного досвіду, тоді як ті, хто шукає евдаймонічного благополуччя, як правило, мають більше інтелектуального, поведінкового та духовного досвіду [29].

Розвиток евдаймонічного напрямку продовжується в роботах гуманістичних психологів і пов'язане з терміном «психологічне благополуччя».

Варіативність і неоднозначність термінології пояснюється не тільки складністю методологічної відповідності у різних авторів, а й багатовимірністю поняття по відношенню до інших психологічних феноменів. Крім того, це пов'язано з унікальністю людської психіки.

Вивчення суб'єктивного благополуччя було розпочато американськими дослідниками в 1960-х роках. Першими в цьому напрямку були дослідження Г. Кентріла і Н. Бредберна. Н. Бредберн зосередився на вимірюванні позитивних і негативних емоцій і запропонував теоретичну модель психологічного благополуччя [28].

В основі цієї моделі лежить баланс, який досягається за рахунок взаємодії позитивних і негативних ефектів. Події, що приносять людям радість, підсилюють позитивний ефект, а ті, що викликають смуток, – негативний. Різниця між цими ефектами служить показником психологічного благополуччя. Якщо кількість позитивних емоцій перевищує кількість негативних, то людина відчуває себе щасливим і задоволеним, а рівень його психологічного благополуччя високий. Якщо число негативних переживань перевищує число позитивних, то людина відчуває незадоволеність і нещастя, а рівень його психологічного благополуччя низький [13].

Теорія К. Левіна і У. Мак-Дугалла підпорядковується тій же логіці. Автори розглядають благополуччя з точки зору переживання почуття успіху

або невдачі. За В. Мак-Дугаллом: «... Коли ми досягаємо мотиву без будь-яких перешкод, особливо якщо наші досягнення перевершують очікування, ми відчуваємо радість. У разі несподіваного втручання наша реакція залежить від ситуації – ми можемо відчувати тривогу або занепокоєння».

К. Левін вивчав досвід успіхів і невдач людей через досвід досягнень. Він виявив, що повторення подібних форм поведінки створює позитивний досвід, який, у свою чергу, змушує людей ставити перед собою більш складні завдання [7].

У 1960-х роках в США було проведено дослідження на основі анкети, що містила питання про проблеми щастя і особистого задоволення. Результати цього дослідження послужили основою для перших робіт з суб'єктивного благополуччя. Дані, отримані в ході цього дослідження, стали відправною точкою для розробки концепції «соціальне забезпечення», яка потім була реалізована в практиці уряду США. Журнал Дослідницького центру Мічиганського університету наводить статистику, згідно з якою... «... найбільш значущими є роботи «Модель людської тривожності» Кентріла, «Структура психологічного благополуччя» Бредберна і «Якість американського життя» Кемпбелла, Конверса і Роджерса [13, с. 153-171].

Великий внесок у розвиток поняття «суб'єктивне благополуччя» вніс Е. Дінер [16]. Він розробив і ввів ще одну шкалу вимірювання - «задоволеність життям» [18]. Пізніше ця шкала стала стандартом для вимірювання суб'єктивного благополуччя [22]. Е. Дінер у своїй концепції суб'єктивного благополуччя виділив три основні складові: рівень задоволеності життям, наявність позитивних емоцій (positive affect) і відсутність негативних емоцій (negative affect) [20]. За Дінером, суб'єктивне благополуччя - це перш за все переживання позитивних емоцій, при цьому важливе значення має також підтримання низького рівня неприємних емоцій і високого рівня задоволеності життям [21]. Ця модель найбільш відома в рамках гедоністичного підходу.

Близьким до поняття «благополуччя» є поняття «щастя». М. Аргайл наголошує на дуже сильному вибуху наукових досліджень щастя в США того часу. Наприклад, у 1970-х роках «Журнал психології особистості» та «Соціальної психології» почав регулярно публікувати статті про щастя. У 1974 році журнал *Social Indicators Research* також опублікував багато досліджень на тему благополуччя. У 1980 році було створено ще одне видання «Особистість та індивідуальні відмінності», в якому також часто публікувалися статті про індивідуальні відмінності в щасті. Майкл Аргайл визначає щастя як задоволеність своїм життям на основі кількісних і якісних характеристик позитивних емоцій [2]. У 1970-х і 1980-х роках ідея багатокомпонентного благополуччя привела дослідників до вивчення якості життя і благополуччя в різних областях. К. Фленаган вивчав психічне і матеріальне благополуччя, взаємини з іншими людьми, якість соціального спілкування, рівні особистісного розвитку і відпочинку; Дональд Т. Кемпбелл досліджував різні рівні життя, безпеки, житла, здоров'я, шлюбу, сімейного життя, дружби, сусідства та роботи; Ф. Ендрюс і С. Уїтні вивчали економічне і сімейне благополуччя, взаємини з іншими людьми, безпеку і здоров'я.

У своїх останніх публікаціях Е. Дінер звертає увагу на тенденцію вивчення благополуччя в різних сферах життя, що призводить до розробки базового поняття дослідника [19]. До структури суб'єктивного благополуччя він додає ще одну складову - «задоволеність» певними сферами життя: роботою, шлюбом, дозвіллям або здоров'ям. В результаті виникають дві взаємодоповнюючі теорії: перша стверджує, що рівень «задоволеності життям» залежить від задоволеності конкретними сферами життя, а друга - що рівень «задоволеності життям» викликає задоволення в певних сферах життя [27].

Хоча ідея вивчення «задоволеності» конкретними сферами життя зрозуміла, серед зарубіжних дослідників немає єдиного підходу щодо сфер життя, які варто оцінювати вивчаючи суб'єктивне благополуччя.

Суттєвий внесок у вивчення благополуччя вніс К. Ріфф [26]. На основі досліджень Н. Бредберна та аналізу понять інших дослідників даного феномену (С. Бюлера, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, Е. Еріксона, К. Юнга) була представлена унікальна багатофакторна структура психологічного благополуччя, яка включає шість складових: позитивну оцінку себе і свого минулого, прагнення до постійного зростання і розвитку як особистості, наявність цілей і прагнення до їх досягнення, налагодження позитивних відносин з іншими людьми, комунікативні навички та почуття самовизначення [25].

У своїй роботі «Оптимізація добробуту» К. Кіз зазначає, що поняття суб'єктивного благополуччя визначає благополуччя в термінах загальної задоволеності життям і почуття щастя (негативні і позитивні впливи), в той час як поняття психологічного благополуччя визначається в термінах розвитку людини і екзистенційних питань (евдаймонічний підхід) [23].

На відміну від Н. Бредберна і Е. Дінера, які представляють гедоністичний підхід, К. Ріфф визначає свій підхід до вивчення благополуччя. Вона вказує на те, що проходження життєвих труднощів, негативного і травматичного досвіду, усвідомлення сенсу життя, набуття здатності до співчуття і розвитку гармонійних відносин з іншими людьми в деяких випадках може служити основою для поліпшення психологічного благополуччя людини [26].

К. Ріфф розробив теорію психологічного благополуччя, згідно з якою воно є складним інтегративним явищем, що характеризує позитивну самооцінку життєвої самореалізації особистості. Вона проявляється в суб'єктивному почутті задоволеності життям, міри реалізованості свого потенціалу і знаходиться у залежності від якості спілкування з іншими людьми. В основі теорії К. Ріффа лежить ідея про те, що усі вищезгадані структурні складові психологічного благополуччя пов'язані з іншими структурними компонентами теорій, що описують позитивне функціонування особистості. Ця теорія є багатокомпонентною та

універсальною моделлю, яка може бути використана для вимірювання різних аспектів добробуту.

Теорія самовизначення Р. Райана і Е. Деці базується на концепції базових потреб людини в компетентності, автономії і позитивних відносинах [14]. Ці потреби безпосередньо пов'язані з сучасним соціальним контекстом, і їх задоволення безпосередньо впливає на рівень добробуту і життєздатності людини. Якщо навколишнє середовище передбачає задоволення цих потреб, то підвищується рівень добробуту. В іншому випадку вона може знизитися [24].

Автори теорії визначають автономію як поведінку, яка відповідає власним цінностям та інтересам людини і не підлягає контролю або підтримці з боку інших людей. Потреба в компетентності має на увазі прагнення ефективно діяти в своєму середовищі, що підкріплюється завданнями оптимальної складності і позитивним зворотним зв'язком. Потреба в позитивних взаєминах з іншими людьми проявляється як потреба в близькості і турботі з боку оточуючих.

Р. Райан і Е. Деці відзначили схожість своєї теорії з запропонованою К. Ріффом, де благополуччя визначається функціонуванням особистості, а не отриманням благ. Вони підкреслили важливість автономії, компетентності та соціальної взаємодії для відчуття благополуччя, що є ще однією схожістю між цими теоріями. Однак теорія К. Ріффа визначає шість компонентів психологічного благополуччя, в той час як теорія Р. Райана і Е. Деці акцентує увагу на автономії, компетентності і позитивних взаєминах [14].

М. Селігман розвиваючи точку зору Е. Дінера і підкреслив, роль позитивних емоцій у досягненні високого рівня суб'єктивного благополуччя особистості, високими показниками рівня задоволеності життям і емоційною стійкістю. У людей з високим рівнем благополуччя також виявляють відсутність занепокоєння емоційними проблемами, ентузіазм, самоконтроль, любов до себе, переважання позитивного мислення,

позитивного ставлення до навколишнього світу, свого минулого і майбутнього [9].

Останнє десятиліття спостерігався сплеск українських досліджень психологічного благополуччя, в межах яких не лише адаптувалися його класичні моделі, але й розроблялися нові. Серед дослідників слід назвати О. Верніка, Н. Каргіну, Т. Можаровську, Т. Титаренко. Вчені розмежовують поняття психологічного та суб'єктивного благополуччя. Зокрема на психологічне благополуччя впливає система внутрішніх оцінок людини, тому його зміст відповідає поняттю суб'єктивного благополуччя. Останнє спостереження відкриває нові перспективи для виявлення та інтерпретації психологічного благополуччя в більш широкому сенсі.

Суб'єктивні та об'єктивні оцінки самопочуття можуть абсолютно не перетинатися. Наприклад, уявлення людей про якість своїх взаємин з іншими людьми можуть сильно відрізнятися в залежності від їх системи переконань щодо критеріїв якості міжособистісної взаємодії, їх поточного емоційного стану, рівня емпатії, самооцінки, наявності емоційних, поведінкових і когнітивних стереотипів і багатьох інших факторів.

1.2. Чинники психологічного благополуччя особистості

Як було описано вище, багато дослідників зійшлися на думці, що поняття суб'єктивного благополуччя і психологічного здоров'я взаємопов'язані і переплітаються один з одним. Про схожість понять «здоров'я» і «благополуччя» свідчить і той факт, що вони походять від одного і того ж латинського слова «salus». Одним з перших, хто заклав теоретичні основи розуміння феномена психологічного благополуччя, був Н. Бредберн [13]. Він вважав, що для того, щоб зрозуміти опис цього поняття, необхідно використовувати властивості, що відображають суб'єктивне розуміння стану задоволеності або незадоволеності життям, щастя або нещастя. А різниця між подіями, що приносять радість і щастя, і тими, що призводять до тривоги і фрустрації, є показником психологічного

благополуччя, яке є відображенням загального почуття задоволеності або незадоволеності життям.

Е. Дінер вважає, що суб'єктивне благополуччя складається з трьох складових: задоволення, приємних і неприємних емоцій. І це поняття є складовою психологічного благополуччя [17-21]. Автор також ототожнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя. На думку автора, тривога і депресія є основними станами, що порушують психологічне благополуччя. Свій внесок у вивчення психологічного благополуччя вніс американський вчений К. Ріфф [25]. Завдяки дослідженням Н. Бредберн вона змогла розробити опитувальник «Шкали психологічного благополуччя», який був перевірений на валідність і достовірність. Автор виділив шість основних компонентів: прийняття себе, самостійність, мета в житті, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими та екологічний менеджмент.

Розглянемо докладніше ці складові:

- прийняття себе передбачає позитивну самооцінку себе і свого теперішнього життя, і свого минулого, прийняття в собі негативних і позитивних рис. Протилежністю прийняття себе є незадоволеність своїми внутрішніми якостями і негативне ставлення до свого минулого і сьогодення;

- позитивні стосунки з іншими – це здатність встановлювати та підтримувати довірливі стосунки з іншими, здатність співпереживати та піклуватися про благополуччя інших, а також здатність легко йти на компроміс. Відсутність цих якостей свідчить про невміння налагоджувати контакти, підтримувати теплі відносини, побудовані на довірі і турботі, небажання знаходити компроміс;

- незалежна людина завжди має власну незалежну думку, має нестандартне мислення, керується внутрішніми особистісними критеріями в оцінці себе. Протилежністю автономії є орієнтація на думки та оцінки інших при прийнятті важливих рішень;

- управління навколишнім середовищем має на увазі наявність у людини якостей, що визначають успішне управління іншими людьми, вміння долати труднощі, досягати цілей і знаходити шляхи задоволення особистих потреб. У разі нестачі цієї якості людина відчуває труднощі в організації свого повсякденного життя, відчуває себе нездатним щось змінити на краще і досягти бажаного;

- наявність життєвих цілей породжує почуття усвідомленості в присутності сенсу в минулому і теперішньому житті. Відсутність цілей у житті призводить до відчуття безглуздості свого існування;

– особистісне зростання передбачає постійне прагнення розвиватися, реалізовувати свій потенціал і можливості. Протилежністю є людина, яка усвідомлює відсутність власного розвитку і неможливість самореалізації, так що відчуває нудьгу і не цікавиться життям.

Ізраїльсько-американський вчений і соціолог А. Антоновський розробив концепцію взаємозв'язку між стресом, благополуччям (салютогенез) і здоров'ям [6]. Салютогенез (від латинського *salus* – благополуччя, здоров'я). Він виділив кілька властивостей, завдяки яким людина може зберегти своє здоров'я, незважаючи на вплив різних стресових факторів. Саме тому А. Антоновський вивчав здорових людей, які ефективно справляються з негативними факторами у своєму житті. Здоров'я в його розумінні пов'язане з поняттям психологічного благополуччя і включає в себе наступні якості людини:

- прагнення до особистісного зростання і прагнення творити;
- віра в себе, вміння радіти життю;
- продуктивне використання емоційної енергії;
- вміння взаємодіяти з соціумом і вміння бути безкорисливим;
- вміле застосування копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

Узагальнюючи всі ці особистісні риси, соціолог прийшов до висновку, що головним фактором здоров'я є «почуття пов'язаності», засноване на трьох компонентах: керованості, зрозумілості і осмисленості імпульсів

навколишнього середовища. Люди, які мають почуття зв'язку, уникають невизначених ситуацій, вміють справлятися зі складними життєвими ситуаціями за допомогою друзів, сім'ї, віри, сприймають стресори як випробування, щоб перевірити свої можливості і стати ще кращими і сильнішими.

Вчений М. Селігман стверджує, що позитивні почуття і духовне задоволення повинні досягатися через реалізацію наших індивідуальних чеснот, а позбавлення від впливу негативних емоцій дозволить зробити своє життя по-справжньому щасливим [9]. На нашу думку, це опис психологічного здоров'я людини. Рисами психологічно здорової і щасливої людини, на думку М. Селігмана, є:

- здатність розуміти інших;
- вміння радіти життю, оптимізм;
- почуття гумору;
- усвідомлення своїх «індивідуальних достоїнств» і справжнє задоволення від них, незалежно від того, чим займається людина в кар'єрі, сім'ї або творчості;
- віра у власні сили та розуміння того, що минуле не змінити, а майбутнє у ваших руках;
- духовне зростання і позитивний розвиток (розвиток життєрадісності);
- задоволеність своїм минулим;
- висловлення подяки близьким і життю в цілому,
- вміння прощати.

Також вчений виділив риси, які негативно впливають на психологічне здоров'я - песимізм, в основі якого лежить завчена безпорадність, а також тривожність і депресія. Найвідомішим з усіх методів, розроблених М. Селігманом, є метод, який може допомогти песимістично налаштованим людям навчитися оптимізму.

1.3. Подружні стосунки, як чинник психологічного благополуччя жінок

Аналіз сучасних психологічних досліджень, присвячених подружнім стосункам і сім'ї, дозволяє виділити два основні напрямки, які дозволяють розглядати сім'ю як психологічний феномен та досліджувати механізми її функціонування.

Перший напрямок розглядає сім'ю як малу групу. Більшість досліджень, що належать до цього напрямку, проводяться в межах соціальної психології. Дослідники, які є прихильниками даного підходу, прагнуть розширити розуміння сім'ї та процесів, що в ній відбуваються, а також визначити специфічні особливості, які відрізняють сім'ю від інших малих соціальних груп.

Другий напрямок розглядає сім'ю як систему. Значна частка досліджень сім'ї, як окремої системи, проводиться в межах психотерапевтичних моделей, які беруть свої витoki у джерел соціальної психології.

Сімейна системна психотерапія є найпоширенішим психотерапевтичним напрямком, що розглядає сім'ю як окрему складну систему. Системний сімейний підхід, ґрунтуючись на загальній теорії систем, використовує два засадничі постулати:

- ціле є більшим, ніж просто сумою його частин;
- усі процеси і компоненти цілого взаємодіють та взаємозумовлюють один одного.

Відповідно до системного підходу, сім'ю можна розглядати як відкриту систему, яка з одного боку має інформаційні зв'язки із зовнішнім світом, а з іншого – внутрісімейні канали взаємодії членів сім'ї. Це обумовлює наявність двох ключових характеристик сім'ї – її динамічність та пластичність (здатність трансформуватися залежно внутрішніх процесів та зовнішніх впливів). Дані характеристики сімейної системи забезпечують

трансформаційні процеси кожного члена сімейної системи на особистісному рівні [7].

Негнучка сімейна система характеризується низькою проникністю меж, жорсткою фіксацією сімейних ролей та ригідними шляхами реагування на зміни внутрішнього та зовнішнього середовища. Системна сімейна психотерапія загалом та вищезгадані концепції зокрема, ставлять акцент на динаміці взаємодії кожного елемента сімейної системи з одного боку, а з іншого – на взаємодії даної сімейної системи, як єдності її елементів, з її екзосімейним середовищем. Слід підкреслити, що подружні стосунки є добровільним об'єднанням двох індивідів, які мають унікальний життєвий досвід, своєрідний комплекс особистісних характеристик, особливу життєву позицію та світогляд. Отже, сім'ю необхідно розглядати як сукупність сімейних елементів, що об'єднані у єдину систему, функціональний діапазон якої визначається кожним окремим індивідом, який в неї входить. Розгляд подружніх стосунків як інтегрованої психологічної системи, де внаслідок колаборації подружжя розпочинається трансформація ціннісно-смыслових компонентів когнітивної репрезентації реальності в процесах проявів індивідуальних особливостей, та їх взаємопроникність у індивідуальність партнера, дозволяє виокремити їх як предмет загальнопсихологічного дослідження.

Формування внутрішнього світу людини упродовж життя відбувається за присутності інших людей, які є його соціальним оточенням. На ранніх вікових етапах визначальну роль відіграє близький дорослий, який, утворюючи з дитиною симбіотичну діаду, постають з нею єдиною системою: спочатку безпорадна дитина включається в соціальну ситуацію за рахунок турботливого дорослого, а контакт дитини з реальністю опосередковується системою комунікативних впливів з боку її близького соціального оточення. У той же час на наступних етапах онтогенезу, попри те, що особистість набуває самостійності та автономії, значущість

соціального оточення не зменшується. Водночас сама система взаємодії зазнає суттєвих змін.

Дані твердження беруть свій початок з ключових положень культурно-історичної теорії, в межах якої стверджується, що «через інших ми стаємо самими собою» [4, С.], а також «людина стає для себе тим, ким вона є в собі, через те, що вона являє собою для інших» [4, С.]. Таким чином, значущість іншого підкреслюється не лише в онтогенетичному становленні особистості, але й у її світосприйнятті і баченні себе у цьому світі.

Унікальні і суверенні внутрішні світи двох людей, виступаючи в якості партнерів, здійснюють взаємодію виходячи з позиції рівності. Роль такої діалогічної взаємодії полягає у формуванні спільноти, своєрідної єдності, яка має головну функцію – розвиткову. Цей розвивальний ефект досягається шляхом взаємопроникнення індивідуально-психологічних та світоглядних характеристик однієї людини у внутрішній світ іншої, що обумовлює хід та результат подальших трансформаційних процесів у кожному з них. Оскільки подружня взаємодія є формою особливої близькості людей, то для неї такі трансформаційні процеси є найбільш очевидними.

Теоретичний аналіз досліджень у сфері психологічних особливостей подружньої взаємодії дозволив констатувати трансформацію цінностей подружжя як системоутворюючий фактор сімейного ладу, що призводить до формування єдиної системи сімейних цінностей в процесі подружніх відносин.

В подальшому системна організація комбінованого шару існування подружжя в процесі взаємодії ускладнюється. Для цього процесу характерні два основних взаємопов'язаних, але протилежно спрямованих механізми:

- персоналізація як процес передачі ціннісно-семантичних характеристик того, з чого складається простір власного життєвого світу;

– персоніфікація як процес формування особистісних цінностей через проникнення в смисли і цінності іншої людини у власному образі світу.

Процеси персоналізації та персоніфікації виступають механізмами трансформації ціннісно-сміслових компонентів світоглядних орієнтацій подружжя. Дані механізми актуалізуються у процесі подружньої взаємодії забезпечуючи розширення спільного простору можливостей особистісного розвитку, що сприятимуть зміцненню єдності пари. Персоналізація, таким чином, є індикатором ступеня відкритості подружжя, завдяки якому сім'я відкривається не лише соціальному світу, але й культурному простору, який відкривається кожним з партнерів, забезпечуючи сім'ї потенціал саморозвитку самоорганізованої системи.

Зважаючи на те, що сім'я є самоорганізованою, нелінійною, відкритою системою, утвореною постійно трансцендуючими підсистемами (спочатку подружжям, а згодом розширеною появою дітей, онуків і т.д.), гармонійне функціонування сімейної системи реалізується за умови постійної узгодженості ціннісної сфери кожного учасника даної системи. Таким чином, узгодження системи цінностей подружжя проявляється у взаємопроникненні та трансформаційних кількісних та якісних змінах, що у підсумку утворюють спільну ціннісну систему сім'ї. Кількість точок співпадіння цінностей кожного з членів сім'ї визначають стійкість сімейної системи загалом.

Подружні стосунки відіграють важливу роль у формуванні психологічного благополуччя жінки, впливаючи на її емоційний стан, соціальні відносини, професійну діяльність та загальну якість життя. Якість подружніх відносин є ключовим чинником, що визначає рівень задоволеності життям та психологічного комфорту жінки. Теоретичне обґрунтування моделі базується на концепції сімейних відносин, відповідно до якої гармонійні подружні стосунки сприяють формуванню почуття безпеки, стабільності та емоційного благополуччя.

Серед основних компонентів подружніх стосунків, що впливають на психологічний стан жінки, можна виділити емоційну близькість, довіру та підтримку, розподіл ролей і відповідальності, а також способи вирішення конфліктів. Емоційна близькість сприяє формуванню взаєморозуміння між партнерами, що, у свою чергу, позитивно впливає на загальний рівень задоволеності шлюбом. Наявність довіри та підтримки з боку партнера є важливим чинником зниження рівня стресу та сприяє адаптації до життєвих труднощів. Рівномірний розподіл сімейних обов'язків зменшує навантаження на жінку, сприяючи гармонійним стосункам і підвищенню рівня задоволеності життям. Вирішення конфліктів у конструктивний спосіб сприяє збереженню стабільності у шлюбі, зниженню рівня тривожності та зменшенню ризику розвитку депресивних станів.

Психологічне благополуччя жінки є багатовимірним конструктом, який включає рівень самооцінки, відчуття щастя, емоційну стабільність та загальну задоволеність життям. Гармонійні подружні стосунки сприяють формуванню позитивного сприйняття себе та власних можливостей, що безпосередньо пов'язано з високим рівнем самооцінки. Задоволеність шлюбом корелює з відчуттям щастя, що проявляється у позитивному емоційному стані, енергійності та задоволенні життям. Наявність стабільних та підтримуючих відносин у шлюбі сприяє зниженню рівня тривожності та стресу, що є важливим чинником емоційної стабільності. Загальний рівень психологічного благополуччя жінки формується під впливом якісних подружніх стосунків, які забезпечують їй відчуття захищеності, впевненості та емоційного комфорту.

Вплив подружніх стосунків на психологічне благополуччя жінки є опосередкованим рядом факторів, що можуть посилювати або, навпаки, пом'якшувати цей вплив. До таких чинників належать соціальна підтримка, особистісні риси, соціально-економічний статус, а також культурні та релігійні цінності. Наявність соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів чи суспільства загалом може компенсувати дефіцит позитивних емоцій у

шлюбі та сприяти психологічній стійкості жінки. Особистісні риси, зокрема комунікативні навички, стресостійкість та адаптивність, впливають на здатність вибудовувати гармонійні стосунки та ефективно долати сімейні труднощі. Матеріальна забезпеченість і загальні умови життя можуть впливати на рівень задоволеності шлюбом, оскільки фінансова нестабільність часто є причиною конфліктів і напруженості у стосунках. Культурні та релігійні цінності визначають соціальні очікування щодо ролі жінки у шлюбі, що впливає на її сприйняття подружніх відносин та рівень задоволеності ними.

Таким чином, модель взаємозв'язку між подружніми стосунками та психологічним благополуччям жінки демонструє, що якість шлюбу є одним із ключових чинників емоційного комфорту, самооцінки та загального рівня психологічного благополуччя жінки. Разом з тим дана теоретична модель потребує емпіричної перевірки.

Висновки до розділу 1

Результати теоретичного аналізу показують, що під суб'єктивним благополуччям найчастіше розуміють загальне благополуччя людини і її задоволеність життям. Підходи до визначення психологічного благополуччя людини дуже різноманітні і неоднорідні. Однак, незважаючи на таке різноманіття, всі підходи наголошують на важливості психологічного благополуччя як ключового аспекту якості життя та особистісного розвитку. Важливо враховувати, що психологічне благополуччя – це не статичний стан, а динамічний процес, який може змінюватися залежно від різних факторів, включаючи особистісні характеристики, соціальний контекст та життєві обставини.

Теоретичний аналіз засвідчив, що подружні стосунки суттєво впливають на формування суб'єктивного благополуччя жінок. Психологічне благополуччя жінок у шлюбі є комплексним феноменом, детермінованим різноманітними чинниками. Дослідження наукових джерел дозволило визначити ключові аспекти подружніх стосунків, що впливають на

суб'єктивне благополуччя жінок: якість комунікації, де відкрите та емпатійне спілкування є фундаментом здорових стосунків; емоційна підтримка, що сприяє відчуттю безпеки та комфорту; рівність та партнерство, де розподіл обов'язків, взаємна повага та спільне прийняття рішень є важливими для гармонійних стосунків; інтимність, яка зміцнює зв'язок між партнерами; спільні цінності та цілі, що сприяють відчуттю єдності. Розгляд різних теоретичних підходів до вивчення подружніх стосунків поглибив розуміння механізмів їх впливу на суб'єктивне благополуччя жінок. Отримані теоретичні результати слугують основою для подальших емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення конкретних чинників, що впливають на суб'єктивне благополуччя жінок у подружніх стосунках.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ, ЯК ЧИННИКА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

2.1. Організація та планування емпіричного дослідження подружніх стосунків як чинника психологічного благополуччя жінок

Метою даного дослідження є вивчення психологічного благополуччя жінок з різним сімейним станом.

Аналіз психологічної літератури показує, що ефективність емпіричного дослідження забезпечується дотриманням методологічних принципів організації та проведення дослідження. Ключовими принципами при плануванні нашого дослідження стали:

- принцип системного підходу. Даний принцип забезпечує розкриття цілісності об'єкта при виокремленні його внутрішніх взаємозв'язків;
- принцип особистісного підходу. Передбачає ставлення до кожного з членів подружжя як до двох автономних особистостей, свідомих суб'єктів власного розвитку та рівнозначних суб'єктів подружньої взаємодії;
- принцип діяльнісного підходу. Відповідно до даного принципу розвиток подружжя може відбуватися тільки в результаті їх спільної діяльності.

Емпірична перевірка авторської моделі передбачала наступні етапи:

1. Комплектація діагностичних методик для вимірювання рівня психічного здоров'я та кожного із його чинників.
2. Збір емпіричного матеріалу.
3. Статистична обробка отриманих результатів.
4. Якісний аналіз виявлених взаємозв'язків, трендів та закономірностей.

Для дослідження психологічного благополуччя доцільно застосування опитувальника «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 well-being index) в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер [8].

Для визначення взаємозв'язку рівня психологічного благополуччя жінки та її подружніх стосунків використовувався об'єктивний показник

перебування жінки в законному шлюбі та суб'єктивний показник її подружньої взаємодії. Для визначення суб'єктивних характеристик подружніх стосунків використовувався опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (автор Потапчук Є. М., Посвістак О. А.) [10], який використовується для визначення особливості подружніх стосунків, партнерської чутливості, ставлень до партнера та характеру подружньої взаємодії. Відповідно до опису його авторів: «Опитувальник включає 66 тверджень, які відображають здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки, орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним, уміння впливати на стан партнера» [10, С.28].

Вибірка складалася зі 100 жінок різного віку. Для того, щоб мати можливість порівняти показники, було опитано 50 заміжніх і 50 незаміжніх жінок. Участь у дослідженні була добровільною. Опитування було реалізовано через гугл-форму. Весь матеріал був наданий в єдиному блоці в такій послідовності: анкетні дані, опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5», опитувальник «ЕВП».

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження подружніх стосунків як чинника психологічного благополуччя жінок

Психоемоційне благополуччя є одним з основних показників суб'єктивного здоров'я особистості. Одним із факторів, що потенційно впливає на нього, є сімейний стан. У контексті сучасних соціальних трансформацій дослідження впливу шлюбних стосунків на психологічне благополуччя жінок є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Методика WHO-5 (Індекс благополуччя ВООЗ) зарекомендувала себе як надійний та валідний інструмент для вимірювання емоційного стану.

На першому етапі нашого дослідження аналізувався рівень психоемоційного благополуччя заміжніх і незаміжніх жінок за результатами

діагностики з використанням опитувальника «Індекс благополуччя ВООЗ-5».

У дослідженні взяли участь 100 жінок віком від 25 до 45 років.

Вибірка поділена на дві кількісно рівні групи:

1. Заміжні (n = 50) – офіційно перебувають у шлюбі.
2. Незаміжні (n = 50) – не перебувають у офіційному шлюбі.

Для збору даних використовувався опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5), який включає 5 тверджень, що оцінюються за шкалою від 0 до 5. Максимальна сума балів – 25. Чим вищий є бал, тим вищим є рівень відчуття благополуччя. Отримані результати в узагальненому вигляді подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники психологічного благополуччя заміжніх та незаміжніх жінок (за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5))

Група	Кількість жінок	Середній бал WHO-5	Стандартне відхилення	Рівень благополуччя
Заміжні	50	17,8	3,5	Високий
Незаміжні	50	14,2	4,1	Помірний

Розподіл рівня психологічного благополуччя залежно від їх шлюбного статусу дозволило виявити закономірність, відповідно до якої ті жінки, які перебувають у шлюбі загалом демонструють вищі показники психологічного благополуччя (рис.1-2).

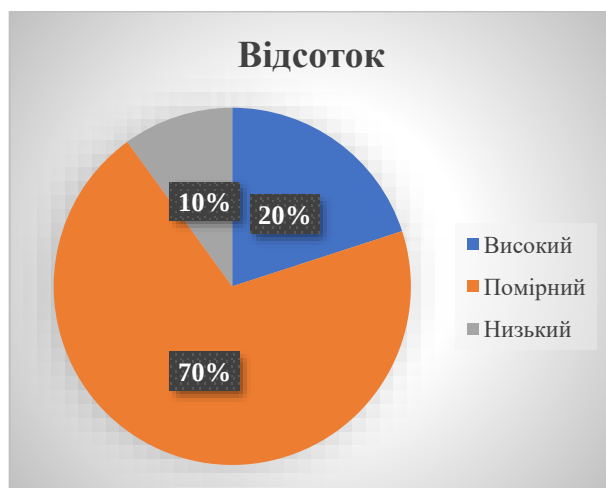


Рис.1. Рівень благополуччя заміжніх жінок

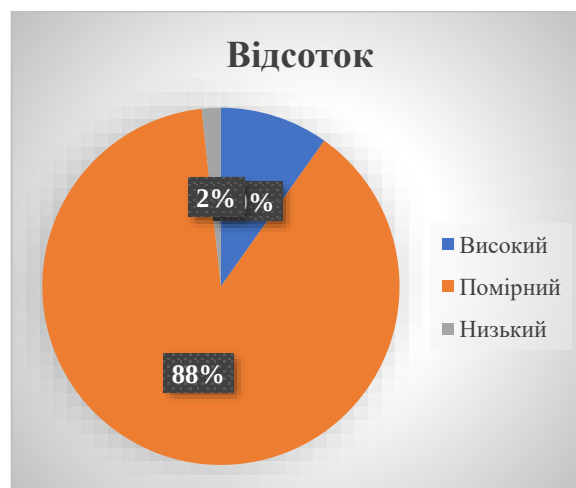


Рис.2. Рівень благополуччя незаміжніх жінок

Таким чином заміжні жінки, в середньому, демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя, що може бути зумовлено наявністю стабільних емоційних стосунків, соціальної підтримки, а також більш передбачуваного життєвого середовища. Це узгоджується з рядом попередніх досліджень (Ryff, 1989; Diener et al., 2002), про які йшлося у розділі 1 кваліфікаційної роботи і які вказують на позитивний вплив партнерських стосунків на психологічне здоров'я.

2.3. Взаємозв'язок подружніх стосунків та психологічного благополуччя жінок

Для статистичної перевірки значущості отриманих відмінностей застосовується t-критерій Стьюдента. Отримані результати дозволяють стверджувати про високу достовірність виявлених відмінностей (Табл.2).

Таблиця 2

Показники перевірки значущості виявлених відмінностей у показниках заміжніх та незаміжніх жінок (за t-критерієм Стьюдента)

t-valu	df	p	Cohen's d
4,86	98	$p < 0,001$	0,85

Разом з тим, необхідно враховувати якість шлюбу, адже не всі шлюбні союзи однаково позитивно впливають на особистість. У контексті психологічного благополуччя найбільш важливими є саме емоційні характеристики стосунків.

Для оцінки якісних характеристик шлюбу у жінок із різним сімейним статусом був використаний опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП), розроблений Потапчуком Є. М. та Посвістак О. А. Цей інструмент призначений для вимірювання ключових аспектів емоційної взаємодії між подружжям або партнерами.

Опитувальник складається з п'яти шкал, кожна з яких оцінює окремий компонент емоційної взаємодії:

1. Емоційна близькість – ступінь відчуття тісного, довірливого зв'язку з партнером.

2. Емоційне прийняття – рівень прийняття особистісних особливостей і емоцій партнера без засудження.

3. Емоційна підтримка – здатність надавати психологічну допомогу і підтримку у складних ситуаціях.

4. Емоційний відгук – готовність реагувати на емоційні потреби партнера та проявляти співпереживання.

5. Емоційна взаємозалежність – міра взаємного включення у життя і емоційний стан один одного.

Відповіді оцінюються за 10-бальною шкалою, де вищі бали свідчать про більш виражені прояви відповідного емоційного компонента.

Зібрані дані були оброблені за допомогою дескриптивної статистики для визначення середніх значень і порівняння між групами (Табл.3).

Таблиця 3

Показники емоційної взаємодії жінок з різним шлюбним статусом

Шкала	Заміжні	Незаміжні	Різниця
Емоційна близькість	8,1	5,4	+2,7
Емоційне прийняття	7,6	5,9	+1,7
Емоційна підтримка	7,9	5,2	+2,7
Емоційний відгук	8,3	5,6	+2,7
Емоційна взаємозалежність	7,8	4,9	+2,9

Отримані результати демонструють вищі показники емоційної взаємодії у заміжних жінок за всіма шкалами. Це свідчить про те, що шлюбний статус корелює з більш розвиненими механізмами емоційної взаємодії в стосунках. Зокрема:

- Емоційна близькість (8,1 проти 5,4) – вказує на тісніші, довірливіші зв'язки між партнерами у шлюбі.

- Емоційне прийняття – свідчить про вищий рівень прийняття партнера як особистості.
- Емоційна підтримка та емоційний відгук – підтверджують функціонування шлюбного партнерства як джерела психологічної безпеки.
- Емоційна взаємозалежність – є маркером взаємного включення у життя партнера.

Таким чином, можна зробити припущення, що шлюб сприяє формуванню стабільніших емоційних зв'язків, що відповідає даним попередніх досліджень з психології стосунків (див., наприклад, Дж. Готтман, 1999).

Для визначення взаємозв'язків між рівнем суб'єктивного благополуччя та характеристиками емоційної взаємодії жінок з різним шлюбним статусом визначався коефіцієнт кореляції Пірсона (Табл.4).

Таблиця 4

Показники взаємозв'язків між рівнем суб'єктивного благополуччя та характеристиками емоційної взаємодії жінок з різним шлюбним статусом

Шкала ЕВП	r (Заміжні)	p (Заміжні)	r (Незаміжні)	p (Незаміжні)
Емоційна близькість	0,65	<0,001	0,32	0,025
Емоційне прийняття	0,58	<0,001	0,28	0,045
Емоційна підтримка	0,68	<0,001	0,35	0,015
Емоційний відгук	0,61	<0,001	0,30	0,035
Емоційна взаємозалежність	0,63	<0,001	0,33	0,020

Для обох груп спостерігається позитивний зв'язок між якістю емоційної взаємодії та рівнем психологічного благополуччя. Тобто, чим кращими є емоційні стосунки, тим вищі значення суб'єктивного благополуччя.

Однак ступінь цього зв'язку суттєво відрізняється залежно від шлюбного статусу.

У групі заміжніх жінок всі показники емоційної взаємодії продемонстрували високі показники кореляції з рівнем благополуччя:

- Емоційна підтримка ($r=0,68$) та емоційна близькість ($r=0,65$) показали найсильніші зв'язки з благополуччям, що вказує на особливу важливість тепла, уваги і глибокої емоційної близькості у шлюбних стосунках для психологічного здоров'я.

- Емоційна взаємозалежність ($r=0,63$) і емоційний відгук ($r=0,61$) також суттєво впливають на рівень психологічного комфорту, підкреслюючи роль взаємності та чутливості у партнерстві.

- Найнижчий, але все ще значущий, зв'язок продемонструвало емоційне прийняття ($r=0,58$), що свідчить про важливість безумовного прийняття партнера.

Усі отримані коефіцієнти кореляції є статистично значущими ($p < 0,001$), що свідчить про надійність і репрезентативність цих зв'язків у вибірці.

Для незаміжніх жінок коефіцієнти кореляції були суттєво нижчими:

- Максимальні показники (близько 0,35) спостерігалися для емоційної підтримки і емоційної взаємозалежності, що свідчить про помірний вплив цих компонентів на рівень благополуччя.

- Кореляції для інших шкал коливалися в межах 0,28–0,33, що також є статистично значущим, але менш вираженим зв'язком.

- Нижчий рівень кореляцій можна пояснити тим, що незаміжні жінки можуть більше покладатися на різні соціальні, сімейні або особистісні ресурси поза межами шлюбних відносин, що також впливають на їхнє благополуччя.

Різниця у силі кореляцій між двома групами вказує на те, що шлюбні стосунки є ключовим чинником для емоційного благополуччя заміжніх

жінок, оскільки якість цих стосунків прямо корелює із психологічним здоров'ям.

Натомість у незаміжніх жінок зв'язок між показниками емоційної взаємодії і благополуччям є менш вираженим, що може свідчити про більшу варіативність джерел підтримки і менш виражену роль романтичних або партнерських стосунків.

Результати кореляційного аналізу підкреслюють значущість якісної емоційної взаємодії у подружніх стосунках як фактора, що сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя жінок. Різниця у силах зв'язку між заміжніми та незаміжніми жінками вказує на важливість сімейного статусу у формуванні емоційних і психологічних ресурсів.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження дозволили виявити наступне:

1. Заміжні жінки, в середньому, демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя, порівняно із жінками, які не перебувають у шлюбі.

2. Виявлено позитивний взаємозв'язок між якістю емоційної взаємодії та рівнем психологічного благополуччя, який є достовірним як для групи заміжніх, так і для групи незаміжніх респондентів. Однак у групі заміжніх жінок всі показники емоційної взаємодії продемонстрували високі показники кореляції з рівнем благополуччя, зокрема емоційна підтримка ($r=0,68$) та емоційна близькість ($r=0,65$) показали найсильніші зв'язки з благополуччям, емоційна взаємозалежність ($r=0,63$) і емоційний відгук ($r=0,61$) також суттєво впливають на рівень психологічного комфорту, підкреслюючи роль взаємності та чутливості у партнерстві, а найнижчий, але все ще значущий, зв'язок продемонструвало емоційне прийняття ($r=0,58$).

3. У незаміжніх жінок зв'язок між показниками емоційної взаємодії і благополуччям є менш вираженим, що може свідчити про більшу

варіативність джерел підтримки і менш виражену роль романтичних або партнерських стосунків.

4. Різниця у силі кореляцій між двома групами вказує на те, що шлюбні стосунки є ключовим чинником для емоційного благополуччя заміжніх жінок, оскільки якість цих стосунків прямо корелює із психологічним здоров'ям .

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ЖІНОЧОГО ТРЕНІНГУ

3.1. Методологічні основи тренінгу «Сила Берегині: секрети здорових та міцних стосунків»

Методологічне підґрунтя методики становлять положення гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), емоційно-фокусованої терапії пар (С. Джонсон), тілесно-орієнтованих підходів (А. Лоуен, В. Райх), а також окремі концепти транзактного аналізу (Е. Берн) і теорії прихильності (Дж. Боулбі). Комплексна методологія тренінгу дозволяє здійснювати вплив на когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування особистості.

Методика тренінгу «Сила Берегині: секрети здорових та міцних стосунків» розроблена з урахуванням сучасних психокорекційних, особистісно-розвивальних та освітніх підходів, що використовуються у практичній психології для гармонізації міжособистісних стосунків, зокрема — подружніх. Зазначена методика спрямована на формування у жінок навичок емоційної регуляції, усвідомлення власної ідентичності в партнерських відносинах, підвищення рівня психологічної компетентності та здатності до конструктивної комунікації в сімейному контексті.

Структурно тренінг передбачає 12 тематичних сесій тривалістю по 6 академічних годин (загалом 72 години), кожна з яких має чітко визначену мету, очікувані результати, логічну побудову та набір інтерактивних і рефлексивних методик. Кожне заняття складається з таких основних блоків: (1) теоретичний (інформаційно-лекційний), (2) практичний (виконання психотехнічних вправ, рольові ігри, тілесні практики), (3) інтерактивний (обговорення в парах і малих групах), (4) інтеграційний (рефлексійна частина, медитативні або арт-терапевтичні техніки). Тематичне наповнення сесій охоплює ключові аспекти: усвідомлення жіночої ролі у партнерстві; особливості емоційного зв'язку; комунікативні патерни; конфлікти та їх трансформація; довіра та постзрадові стани; тілесність і сексуальність;

життєві цінності пари; психологічна автономія; особистісне зростання жінки у стосунках.

На тренінгових зустрічах використовуються валідовані психотерапевтичні техніки, адаптовані до групової форми роботи: «Я-послання», елементи методу Сатір (робота з позиціями у просторі), техніка ненасильницької комунікації (М. Розенберг), «енергетичні архетипи жінки», емоційно-образна реконструкція стосунків, «лист без адресата», вправа «діалог з внутрішнім партнером». Окрему увагу приділено тілесно-енергетичним практикам, спрямованим на відновлення зв'язку з тілом, зняття психосоматичних блоків і активізацію ресурсного стану. Супровід кожної сесії здійснюється через надання домашніх завдань, спрямованих на самоспостереження, поглиблення рефлексії та перенесення отриманих знань у реальне життя.

З погляду організації навчально-корекційного процесу, методика ґрунтується на принципах безпечного простору, конфіденційності, безоцінного прийняття, поваги до особистих меж, добровільної участі, а також — на принципі поступової глибини роботи (від зовнішнього до внутрішнього). Робота з груповою динамікою передбачає модерацію емоційних процесів, виявлення і ресурсну підтримку лідерів, своєчасне втручання у кризові моменти, фасилітацію конструктивного зворотного зв'язку.

Таким чином, запропонована методика є цілісною системою особистісного зростання та психологічної підтримки жінок у контексті гармонізації подружніх стосунків. Її ефективність базується на інтеграції психотерапевтичних інструментів, особистісного досвіду учасниць та групової взаємодії, що сприяє внутрішнім трансформаціям, підвищенню рівня психологічного благополуччя та зміцненню партнерських відносин.

3.2. Методика проведення тренінгу «Сила Берегині: секрети здорових та міцних стосунків»

Ефективність проведення фасилітаційного жіночого тренінгу «Сила Берегині: секрети здорових та міцних стосунків» значною мірою залежить від дотримання певних організаційних умов, що забезпечують оптимальний навчально-терапевтичний процес. Рекомендована кількість учасниць у групі становить від 8 до 15 осіб, що дозволяє створити сприятливу атмосферу довіри, активну групову динаміку та індивідуальний підхід з боку тренера. Віковий діапазон учасниць варіюється від 25 до 50 років, що відповідає віковому періоду активної сімейної реалізації, проте можлива адаптація програми для ширшої аудиторії з урахуванням специфіки запитів.

Для проведення занять необхідно забезпечити комфортне приміщення загальною площею не менше 40 квадратних метрів, з достатнім природним або штучним освітленням, яке сприяє концентрації уваги та зняттю напруги. Приміщення повинно бути обладнане зручними стільцями, розташованими за колом або у формі півкола, що сприяє рівноправній взаємодії між учасницями та тренером. Обов'язковою є наявність окремої зони для рухових та тілесних вправ (вільний простір 3-5 квадратних метрів). Рекомендується використання технічних засобів: мультимедійного проектора або ноутбука для демонстрації навчальних матеріалів, аудіо-системи для відтворення релаксуючої музики, а також письмового матеріалу (фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали).

Методика тренінгу передбачає проведення занять у форматі 12 сесій по 6 академічних годин із регулярними перервами на відпочинок і рефлексію. Кожне заняття включає різноманітні форми роботи: лекції, інтерактивні вправи, групові обговорення, індивідуальні та парні практики, медитативні техніки, ритуальні дії. Тренер має володіти компетенціями фасилітатора, знаннями з психології сімейних відносин, навичками роботи з

емоційними станами учасниць та умінням підтримувати безпечний емоційний простір.

Значна увага приділяється дотриманню етичних норм: конфіденційності, добровільності участі, повазі до особистих меж і особливостей кожної учасниці. Між сесіями рекомендується підтримувати контакт з учасницями через супровідні матеріали, індивідуальні консультації або онлайн-платформи для підтримки мотивації та інтеграції отриманого досвіду у повсякденне життя.

Структура тренінгу викладена у таблиці 5.

Таблиця 5

Структура жіночого тренінгу «Сила Берегині: секрети здорових та міцних стосунків»

№ заняття	Тема заняття	Тривалість	Мета заняття	Домашнє завдання
1	Знайомство. Хто така "Берегиня"?	6 год	Створити безпечний простір, ознайомити з концепцією «Берегині», активувати усвідомлення себе в стосунках	Вести щоденник емоцій. Проаналізувати свої ролі у стосунках.
2	Я — Жінка. Повернення до себе	6 год	Поглибити контакт із жіночою сутністю, сформувати усвідомлення власних кордонів і самоцінності	Визначити свої кордони, зробити карту самооцінки.
3	Мова любові та емоційна близькість	6 год	Навчитися розпізнавати і виражати почуття, розвинути емоційну грамотність та емпатію	Пройти тест «5 мов любові». Спостерігати за проявами мов у парі.
4	Чоловік і його потреби	6 год	Зрозуміти чоловічу психологію, навчитися приймати партнера без контролю	Написати лист партнеру про те, що ви в ньому цінуєте.
5	Конфлікти та їх	6 год	Ознайомитися зі	Відслідковувати

№ заняття	Тема заняття	Тривалість	Мета заняття	Домашнє завдання
	ресурс		здоровими стратегіями вирішення конфліктів, розвинути навички конструктивного діалогу	свої реакції у конфлікті, записувати «Я-твердження».
6	Довіра та зцілення зрад	6 год	Пропрацювати питання довіри, образ, зрад; знайти шляхи до внутрішнього зцілення	Написати лист прощення (без обов'язкового вручення).
7	Жіноча сила у стосунках	6 год	Усвідомити свою внутрішню силу, познайомитись із архетипами жіночої енергії	Визначити, який архетип жінки у вас домінує. Практикувати тілесне дихання.
8	Інтимність, тілесність, пристрасть	6 год	Звільнити тіло від напруг, відкрити свою сексуальність, навчитися довірі через тілесний контакт	Дослідження тілесних блоків. Медитація прийняття тіла.
9	Гроші, влада, побут — невидимі конфліктогени	6 год	Розібратися з темами побуту, грошей і впливу влади у парі	Проаналізувати, як вирішуються побутові/фінансові питання у вашій парі.
10	Спільні цінності та розвиток пари	6 год	Визначити спільні цінності та візію стосунків як основу гармонії у парі	Створити карту спільного майбутнього / візію стосунків.
11	Я у стосунках і Я поза ними	6 год	Усвідомити себе як цілісну особистість, відокремити «Я» від «Ми»	Побудувати власне «колесо життєвого балансу».
12	Інтеграція. Ритуал «Повернення до себе»	6 год	Підсумувати пройдений шлях, інтегрувати досвід, завершити процес трансформації	Написати лист собі в майбутнє. Завершальний ритуал.

3.3. Результати апробації психокорекційного тренінгу «Сила Берегині»

З метою перевірки ефективності запропонованої психокорекційної програми було проведено апробаційне дослідження з використанням експериментального методу. До дослідження було залучено 30 жінок, які перебувають у шлюбі, віком від 27 до 45 років. Респондентки були поділені на дві групи: експериментальну ($n = 15$), учасниці якої пройшли тренінг «Сила Берегині», та контрольну ($n = 15$), що не брала участі у тренінгових заходах.

Для оцінювання змін у психологічному стані та якості емоційної взаємодії у подружжі було використано два валідовані інструменти: Індекс благополуччя ВООЗ-5 (WHO-5) у адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, який вимірює рівень суб'єктивного психологічного благополуччя, та опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) авторства Є. М. Потапчук та О. А. Посвістак, що оцінює ключові параметри емоційної взаємодії в шлюбі.

За результатами ЕВП в експериментальній групі було зафіксовано статистично достовірне зростання показників позитивної емоційної підтримки (з 3,1 до 4,3 бала) та емоційної залученості у стосунки (з 3,4 до 4,5 бала), а також зниження рівнів емоційної віддаленості (з 3,9 до 2,6 бала), конфліктності (з 4,2 до 2,9 бала) та інтенсивності негативних емоцій у стосунках (з 4,5 до 3,0 бала), що підтверджує ефективність впливу тренінгу на емоційну складову подружньої взаємодії. У контрольній групі суттєвих змін у цих параметрах не спостерігалось (таблиця 6).

Таблиця 6

Динаміка показників емоційної взаємодії в подружжі до та після участі в тренінгу

Шкала	Група	До тренінгу	Після тренінгу	р-значення
Позитивна емоційна підтримка	ЕГ	3,1	4,3	$\leq 0,01$
	КГ	3,2	3,3	$> 0,05$
Емоційна залученість	ЕГ	3,4	4,5	$\leq 0,01$
	КГ	3,3	3,4	$> 0,05$
Емоційна віддаленість	ЕГ	3,9	2,6	$\leq 0,01$
	КГ	3,8	3,7	$> 0,05$
Конфліктність	ЕГ	4,2	2,9	$\leq 0,01$
	КГ	4,1	4,0	$> 0,05$
Інтенсивність негативних емоцій	ЕГ	4,5	3,0	$\leq 0,01$
	КГ	4,4	4,3	$> 0,05$

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група

Аналіз отриманих даних виявив значні позитивні зміни в експериментальній групі (таблиця 7).

Таблиця 7

Показники динаміки індексу благополуччя учасників експерименту до та після участі в тренінгу

Група	До тренінгу (середнє)	Після тренінгу (середнє)	р-значення
ЕГ	12,4	19,8	$\leq 0,01$ (значуще)
КГ	12,7	13,2	$> 0,05$ (не значуще)

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група

Так, середнє значення за шкалою WHO-5 після проходження тренінгу зросло з 12,4 бала до 19,8 бала, що свідчить про підвищення рівня суб'єктивного психологічного благополуччя ($p \leq 0,01$). У той час як у контрольній групі спостерігалось лише незначне підвищення — з 12,7 до 13,2 бала, яке не є статистично значущим ($p > 0,05$).

Загалом результати апробації свідчать про позитивний вплив тренінгу «Сила Берегині» на психологічний стан жінок та якість їхньої емоційної взаємодії з партнером, що дозволяє рекомендувати дану програму як

ефективний засіб гармонізації подружньої взаємодії та підвищення психологічного благополуччя жінок.

Висновки до розділу 3

На основі теоретичних розвідок та проведеного емпіричного дослідження розроблено авторський жіночий тренінг, який пройшов апробацію на базі КП «Стоматологічна поліклініка 1» ЖМР. Проведене апробаційне дослідження дало змогу оцінити ефективність фасилітаційного тренінгу для жінок «Сила Берегині: секрети здорових та міцних стосунків» у контексті покращення психологічного стану жінок та якості емоційної взаємодії в подружніх стосунках.

У результаті експериментального впровадження програми було встановлено, що в учасниць експериментальної групи, які пройшли тренінг, спостерігаються статистично достовірні позитивні зміни в емоційній сфері та рівні суб'єктивного благополуччя. Зокрема, за шкалою WHO-5 виявлено зростання середнього показника з 12,4 до 19,8 бала ($p \leq 0,01$), що свідчить про істотне підвищення рівня психологічного благополуччя після проходження тренінгової програми. У контрольній групі, яка не брала участі в тренінгу, змін у цьому показнику не зафіксовано (підвищення з 12,7 до 13,2 бала є статистично незначущим; $p > 0,05$).

Додатково, результати, отримані за допомогою опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя» (Є.М. Потапчук, О.А. Посвістак), свідчать про якісні позитивні зміни в експериментальній групі. Зокрема, зафіксовано підвищення рівнів позитивної емоційної підтримки (з 3,1 до 4,3 бала) та емоційної залученості (з 3,4 до 4,5 бала), а також зниження показників емоційної віддаленості (з 3,9 до 2,6 бала), конфліктності (з 4,2 до 2,9 бала) та інтенсивності негативних емоцій (з 4,5 до 3,0 бала). У контрольній групі динаміка змін за вказаними параметрами була відсутня або статистично незначуща.

Таким чином, результати апробації підтверджують, що тренінгова програма «Сила Берегині» є ефективним засобом психокорекційної роботи, спрямованим на оптимізацію подружніх взаємин та покращення психологічного стану жінок. Отримані дані дають підстави рекомендувати програму для використання у практиці сімейного консультування, психопрофілактики, а також у контексті гармонізації психологічного благополуччя жінок, які перебувають у шлюбі.

На основі теоретичних розвідок та проведеного емпіричного дослідження розроблено авторський жіночий тренінг, який пройшов апробацію, результати якої доводять позитивний вплив покращення емоційних показників емоційної взаємодії в шлюбі на показники психологічного благополуччя жінок.

ВИСНОВКИ

1. Теоретико-методологічний аналіз дозволив визначити ключові концептуальні та методологічні підходи до вивчення психологічного благополуччя. Дослідження наукових джерел виявило, що психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, який охоплює як суб'єктивні переживання, так і об'єктивні показники функціонування особистості. Розгляд різних теоретичних моделей, таких як гедоністичний та евдемоністичний підходи, дозволив розкрити складність та багатогранність цього феномену.

2. У ході теоретичного аналізу встановлено, що подружні стосунки є вагомим чинником, який визначає психологічне благополуччя жінок. Психологічне благополуччя в контексті подружжя є складним і багатовимірним явищем, обумовленим низкою взаємопов'язаних факторів. Дослідження наукових джерел дозволило ідентифікувати ключові аспекти подружніх відносин, що впливають на психологічне благополуччя жінок: якість комунікації, яка передбачає відкрите, чесне та емпатійне спілкування; емоційну підтримку, що забезпечує відчуття безпеки та комфорту; рівність та партнерство, що виявляються у розподілі обов'язків, взаємній повазі та спільному прийнятті рішень; інтимність, яка зміцнює зв'язок між партнерами; та спільні цінності та цілі, що сприяють відчуттю єдності.

3. Для перевірки побудованої теоретичної моделі укомплектовано психодіагностичний інструментарій та сплановано та проведено емпіричне дослідження. Емпірична частина роботи підтвердила, що якість подружніх стосунків є статистично значущим предиктором суб'єктивного благополуччя. Виявлено позитивний взаємозв'язок між якістю емоційної взаємодії та рівнем психологічного благополуччя, який є достовірним як для групи заміжніх, так і для групи незаміжніх респондентів. Однак у групі заміжніх жінок всі показники емоційної взаємодії продемонстрували високі показники кореляції з рівнем благополуччя, зокрема емоційна підтримка ($r=0,68$) та емоційна близькість ($r=0,65$) показали найсильніші зв'язки з

благополуччям, емоційна взаємозалежність ($r=0,63$) і емоційний відгук ($r=0,61$) також суттєво впливають на рівень психологічного комфорту, підкреслюючи роль взаємності та чутливості у партнерстві, а найнижчий, але все ще значущий, зв'язок продемонструвало емоційне прийняття ($r=0,58$).

У незаміжніх жінок зв'язок між показниками емоційної взаємодії і благополуччям є менш вираженим, що може свідчити про більшу варіативність джерел підтримки і менш виражену роль романтичних або партнерських стосунків.

Різниця у силі кореляцій між двома групами вказує на те, що шлюбні стосунки є ключовим чинником для емоційного благополуччя заміжніх жінок, оскільки якість цих стосунків прямо корелює із психологічним здоров'ям.

4. У межах четвертого завдання розроблено та апробовано жіночий тренінг гармонізації подружніх стосунків «Сила Берегині: секрети здорових та міцних стосунків». Тренінгова програма ґрунтується на принципах гуманістичної психології, емоційно-фокусованого підходу та розвитку навичок партнерської комунікації. результати апробації підтверджують, що тренінгова програма «Сила Берегині» є ефективним засобом психокорекційної роботи, спрямованим на оптимізацію подружніх взаємин та покращення психологічного стану жінок. Отримані дані дають підстави рекомендувати програму для використання у практиці сімейного консультування, психопрофілактики, а також у контексті гармонізації психологічного благополуччя жінок, які перебувають у шлюбі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вернік, О. (2019). Екопсихологічний підхід до дослідження благополуччя особистості: середовищно-життєдіяльнісний контекст. *Актуальні проблеми психології*, 7(47), 68–79.
2. Володарська Н. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. *Габітус*. 2021 Вип. 27. С. 51–58.
3. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 59. С.15 – 20.
4. Дворник, М. (2020). Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, (45 (48)), 79-87.
5. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип.34. Кам'янець- Подільський : Аксіома, 2016. С. 170 – 186.
6. Кашлюк, Ю. І. (2016). Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1(2), 70-74.
7. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.
8. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креден-цер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С.

Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

9. Можаровська, Т. (2021). Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological Prospects Journal*, (37), 155-167.
10. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
11. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. Одеса, 2023. - С. 153-171.
12. Becchetti L., Bachelet M., Pisani F. Poor eudaimonic subjective wellbeing as a mortality risk factor // *Economia Politica*. 2019. Vol. 36, iss. 1. P. 245–272.
13. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Aldine, 1969.
14. Deci E. L., Ryan R. M., Gagnel M., Leone D. R., Usunov J., & Kornazheva B. P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country : a cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, in press, 2001. P. 930-942.
15. Deci E.L., Ryan R.M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction // *Journal of happiness studies*. 2008. Vol. 9, iss. 1. P. 1–11.
16. Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3). P. 542–575.
17. Diener E., Biswas-Diener R. (2002). Will money increase subjective wellbeing?. *Social Indicators Research*, 57. p. 119–169.
18. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., & Griffin S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49. p. 71–75.

19. Diener E., Larsen R. J., Levine S., & Emmons R. A. (1985). Frequency and intensity : Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48. p. 1253–1265.
20. Diener E., Oishi S., & Lucas R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54. p. 403- 425.
21. Diener E., Suh E., Lucas R.E., Smith H.L. (1999). Subjective well-being : three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), p. 276-302.
22. Eid M. (2008). Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being. New York : Guilford Press. p. 97–123.
23. Keyes C. L. M. Optimizing well-being : The empirical encounter of two traditions // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. № 82. P. 10071022.
24. Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65. 1997. P. 529–565.
25. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1989. P. 1069-1081.
26. Ryff C. D. Psychological well-being : Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. № 65. P. 14–23.
27. Schimmack U. The structure of subjective well-being. *The Science of Subjective Well-Being* [edited by Eid M, Larsen R.], New York: Guilford Press, 2008. p. 97–123.
28. Watson D., Clark L. A., & Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect : The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1988. p. 1063-1070.

29. Zuo S. et al. The behavioural paths to wellbeing: An exploratory study to distinguish between hedonic and eudaimonic wellbeing from an activity perspective // *Journal of Pacific Rim Psychology*. 2017. Vol. 11. DOI: [https:// doi.org/10.1017/prp.2017.1](https://doi.org/10.1017/prp.2017.1)