**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ**
**ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет соціально-гуманітарних технологій,**
**спорту та реабілітації**

**Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін**

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: Психологічне благополуччя подружніх пар з різним терміном спільного проживання**

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
групи ПСМЗ-24-2,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу» _____ **К.Ю.Свічкар**
*підпис здобувача вищої освіти*

Науковий керівник _____ **Т.А. Ткачук**
*підпис наукового керівника* д-р, психол. наук. професор

Гарант освітньо-
професійної програми _____ **Т.А. Ткачук**
*підпис керівника ОПП* д-р, психол. наук, професор.

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «  »  202  р. №

Завідувач кафедри _____ **І.О. Пєтухова**,
*підпис* канд. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

**Зворотна сторінка титульного аркуша (при друці видалити)**

Реєстрація №18 09.02.2026 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ _____ _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 92/5 12.02.26 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А. Масюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ Ткачук Т.А.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І. Петухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ О. Яковіна
(підпис) (ініціали, ПІБ)

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ**
**ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

**Затверджую:**
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

**Завдання на кваліфікаційну роботу**
**здобувача вищої освіти**

**Свічкар Катерини Юріївни**
(прізвище, ім'я, по батькові)

*Тема кваліфікаційної роботи*: **Психологічне благополуччя подружніх пар з різним терміном спільного проживання**
Затверджена наказом ректора від 25.11.2024 № 1761
Затверджена наказом ректора нова редакція від 07.05.2025 № 499
*Термін подачі закінченої роботи*: 19.01.2026

***Цільова установка*** полягає в теоретичному аналізі та емпіричному вивченні психологічного благополуччя подружніх пар з різним терміном спільного проживання, а також у визначенні його психологічних чинників та особливостей прояву залежно від тривалості подружнього життя.

***Мета дослідження:*** полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічного благополуччя подружніх пар з різним терміном спільного проживання.

***Об'єкт*** психологічне благополуччя подружніх пар.

***Предмет дослідження:*** психологічне благополуччя подружніх пар з різним терміном спільного проживання.

Дослідження проводилося на вибірці з 30 подружніх пар з різним стажем спільного проживання. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування з використанням сервісу Google Forms. У дослідженні взяли участь респонденти з різних регіонів України. Віковий діапазон досліджуваних становив від 20 до 55 років.

***Вихідні дані до роботи***: аналіз наукових підходів до вивчення проблеми психологічного благополуччя подружніх пар; результати власного емпіричного дослідження (анкетування із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик, статистична обробка отриманих даних).

***Перелік графічного матеріалу:*** загальний обсяг роботи становить 78 сторінок, містить 7 таблиць.

***Зміст кваліфікаційної роботи***: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних літературних джерел і додатків. У першому розділі подано теоретичні аспекти дослідження проблеми психологічного благополуччя подружніх пар. Другий розділ присвячено емпіричному вивченню психологічного благополуччя подружніх пар з різним терміном спільного проживання та аналізу отриманих результатів. У третьому розділі обґрунтовано та представлено корекційну програму, спрямовану на підтримку та підвищення психологічного благополуччя подружніх пар.

## 7. Календарний план виконання роботи

| № п/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання | |
|---|---|---|---|
| | | За планом | Фактично |
| 1 | Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи | до 30.11.2024 | 30.11.2024 |
| 1.1 | Вивчення літературних джерел та складання плану роботи | до 30.12.2024 | 23.12.2024 |
| 2 | Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику | | |
| 2.1 | Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи | 15.01.2025 – 20.03.2025 | 15.03.2025 |
| 2.2 | Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи | 01.04.2025 – 15.09.2025 | 14.07.2025 |
| 2.3 | Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи | до 23.11.2025 | 20.11.2025 |
| 3 | Попередній захист кваліфікаційної роботи | до 01.12.2025 | 05.12.2025 |
| 4 | Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату | до 25.12.2025 | 13.01.2026 |
| 5 | Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи | до 18.01.2026 | 30.01.2026 |
| 6 | Отримання зовнішньої рецензії | до 18.01.2026 | 16.01.2026 |
| 7 | Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту | до 30.01.2026 | 05.12.2025 |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи | лютий 2026 | 12.02.2026 |

1. Дата видачі завдання «01» грудня 2024
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ К.Ю.Свічкар
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ К.Ю.Свічкар

# АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена особливостям благополуччя сымейних пар, оскільки життя подружніх пар в умовах сучасного суспільства постійно підпадає під вплив цілої низки несприятливих факторів: соціальних, економічних, політичних, а також внутрішньосімейних, які посилюють стрес і знижують рівень благополуччя кожного з партнерів.

У роботі здійснено теоретичний аналіз основних підходів до розуміння дефініції «психологічне благополуччя», а також його складових та чинників, які впливають на нього. Завдяки вдалому підбору адекватних предмету та об'єкту дослідження емпірично було встановлено, що тривалість спільного проживання подружніх пар має значний вплив на рівень їхнього психологічного благополуччя. Так, був встановлений зворотній зв'язок між терміном спільного проживання та задоволеністю шлюбом: чим більшим є стаж шлюбу тим менше подружжя задоволені ним.

З огляду на проведене емпіричне дослідження було визначено фокуси психокорекційної роботи для покращення психологічного благополуччя подружніх пар.

Наукова новизна роботи полягає в поглибленні уявлень про особливості психологічного благополуччя сімейних пар та чинників, які впливають на цей процес. Практична значущість роботи полягає у розробці програми покращення суб'єктивного почуття психологічного благополуччя партнерів у сім'ї. Матеріали дослідження можуть бути корисними для роботи практичних психологів, тренінгових та груп підтримки, викладачами у процесі фахової підготовки майбутніх психологів.

***Ключові слова:*** благополуччя, психологічне благополуччя, задоволеність шлюбом, рольові очкування, рольові домагання, самоприйняття, сімейна роль.

Рік виконання кваліфікаційної роботи – 2025
Рік захисту роботи – 2026

# Abstract

The master's thesis is devoted to the peculiarities of the well-being of family couples, since the life of married couples in modern society is constantly influenced by a number of adverse factors: social, economic, political, as well as intra-family, which increase stress and reduce the level of well-being of each partner.

The paper provides a theoretical analysis of the main approaches to understanding the definition of "psychological well-being", as well as its components and factors that influence it. Thanks to the successful selection of an adequate subject and object of the study, it was empirically established that the duration of cohabitation of married couples has a significant impact on the level of their psychological well-being. Thus, a feedback relationship was established between the duration of cohabitation and satisfaction with marriage: the longer the duration of marriage, the less satisfied the spouses are with it.

Based on the empirical research conducted, the focuses of psychocorrectional work to improve the psychological well-being of married couples were identified.

The scientific novelty of the work lies in deepening the understanding of the features of the psychological well-being of married couples and the factors that influence this process. The practical significance of the work lies in developing a program to improve the subjective sense of psychological well-being of partners in the family. The research materials can be useful for the work of practical psychologists, training and support groups, and teachers in the process of professional training of future psychologists.



***Keywords:*** well-being, psychological well-being, marital satisfaction, role expectations, role demands, self-acceptance, family role.

# ЗМІСТ

**ВСТУП**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР**

1.1. Психологічне благополуччя подружніх пар як психологічна проблема…13

1.2. Структура психологічного благополуччя подружніх пар: фактори та умови формування ……...20

1.3. Вплив міжособистісних стосунків на психологічне благополуччя подружніх пар. …….. 25

Висновки до І розділу ……. 30

**РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР З РІЗНИМ ТЕРМІНОМ СПІЛЬНОГО ПРОЖИВАННЯ**

2.1. Інструментарій дослідження (методи та методики)……32

2.2. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження ……..…36

Висновки до ІІ розділу……..…… 45

**РОЗДІЛ ІІІ. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМЕЙНИХ ПАР**

3.1. Теоретичне обґрунтування корекційної програми покращення благополуччя подружніх пар ……..47

3.2. Засади корекційної програми покращення психологічного благополуччя подружніх пар. ……48

Висновки до ІІІ розділу …….. 51

**ВИСНОВКИ** ……52

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** …….. 55

**ДОДАТКИ** …….. 60

# ВСТУП

***Актуальність теми.*** Життя подружніх пар в умовах сучасного суспільства постійно підпадає під вплив цілої низки несприятливих факторів: соціальних, економічних, політичних, а також внутрішньосімейних, які посилюють стрес і знижують рівень благополуччя кожного з партнерів. Ситуацію ускладнюють і сучасні реалії в Україні, зокрема воєнні дії, що створюють додаткові виклики для сімейних пар. Цей вплив не тільки призводить до погіршення психологічного стану подружжя, але і до зниження якості стосунків, виникнення конфліктів, а в крайніх випадках - до розлучень, що негативно позначається на всій сім'ї та загальній соціальній стабільності.

Психологічне благополуччя подружніх пар є важливою складовою як індивідуального, так і суспільного добробуту, адже воно впливає на психоемоційний стан всієї сім'ї, сприяє гармонійному розвитку особистості та визначає рівень соціальної адаптації. Проживаючи різні етапи сімейного життя, подружжя постійно стикається з внутрішніми кризами, що в умовах зростаючої кількості розлучень часто потребує професійної психологічної допомоги. Саме тому, вивчення психологічного благополуччя подружніх пар з урахуванням терміну спільного проживання є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій підтримки, що дозволить партнерам протистояти стресорам і швидко адаптуватися до змін, зберігаючи відносини. В контексті сімейної та вікової психології важливо обґрунтувати сутність психологічного благополуччя подружніх пар, виявити його динаміку та структуру залежно від етапів шлюбу та інших факторів, оскільки як на ранніх, так і на пізніх етапах спільного проживання є свої характерні особливості.

Дослідження психологічного благополуччя подружніх пар у зарубіжній та українській психології спираються на теорії стресу, копінгу та суб'єктно-діяльнісний підхід, розглядаючи його як комплексну характеристику, що допомагає знижувати напругу в сімейних відносинах. Психологічне благополуччя охоплює самоприйняття, автономію, позитивні стосунки,

особистісний розвиток, уміння керувати оточенням і наявність життєвих цілей. К. Ріфф визначає ці компоненти як ключові для розуміння благополуччя в шлюбі. Р. Лазарус і С. Фолкман наголошували на важливості оцінки стресових ситуацій у подружньому житті, зазначаючи, що розгляд благополуччя лише як особистісної риси чи способу подолання стресу є недостатнім.

Особливості психологічного благополуччя подружніх пар вивчалися зарубіжними вченими на різних етапах шлюбу: Б. Р. Карні та Т. Н. Бредбері аналізували динаміку задоволеності шлюбом і її вплив на благополуччя протягом життя; К. М. Камп Душ досліджувала щастя в шлюбі через призму життєвого циклу, виявивши зростання благополуччя в середньому віці та зниження після 40 років; Г. К. Роудс та С. М. Стенлі досліджували, як спільне проживання до шлюбу впливає на стабільність і благополуччя у довготривалих шлюбах. В. Д. Меннінг та С. Л. Браун порівнювали психологічне благополуччя пар, які живуть разом без шлюбу, з одруженими парами з різним стажем спільного проживання. М. Дж. Розенфельд аналізував, як міцність партнерських стосунків у пар, які проживають разом, але не перебувають у шлюбі, позначається на їхньому психічному здоров'ї.

Особливості психологічного благополуччя подружніх пар вивчалися українськими вченими в контексті сімейних відносин: Н. Є. Хопоніна досліджувала рольові очікування та конфліктність у парах з різним терміном шлюбу; О. А. Столярчук аналізувала психологію сучасної сім'ї, акцентуючи на адаптації та кризах у довготривалих шлюбах; Л. Помиткіна вивчала психологічні аспекти сім'ї з фокусом на динаміці благополуччя залежно від етапів розвитку відносин.

Проте, в Україні ця проблема залишається недостатньо дослідженою, що підкреслює необхідність в поглибленому аналізі психологічних особливостей благополуччя подружжя з різним терміном спільного проживання та створенні практичних рекомендацій для підтримки сімей, адже це надзвичайно важливо для профілактики розлучень і підтримки сімей. І хоч зарубіжні дослідження

пропонують цінні моделі, вони недостатньо враховують культурні та соціальні особливості України.

Таким чином, актуальність зазначеної проблематики, її недостатнє теоретичне і практичне вивчення, й зумовили вибір теми мого дослідження «Психологічне благополуччя подружніх пар з різним терміном спільного проживання».

***Об'єкт дослідження:*** психологічне благополуччя подружніх пар.

***Предмет дослідження:*** психологічне благополуччя подружніх пар з різним терміном спільного проживання.

***Мета дослідження:*** полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічного благополуччя подружніх пар з різним терміном спільного проживання.

Відповідно до мети дослідження були окреслені наступні ***завдання:***

1. Здійснити аналіз наукових джерел з проблеми психологічного благополуччя особистості та благополуччя подружніх пар зокрема.

2. Емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя подружніх пар, фактори, що на нього впливають.

3. Встановити взаємозв'язок між тривалістю шлюбу та рівнем психологічного благополуччя партнерів.

4. Розробити і апробувати програму психологічного тренінгу для підвищення психологічного благополуччя подружніх пар з різним терміном спільного проживання.

***Методи дослідження.*** Для виконання завдань використано комплекс психодіагностичних інструментів:

- теоретичні – систематизація, порівняння, узагальнення, синтез та аналіз теоретичних і емпіричних даних щодо психологічного благополуччя подружніх пар з урахуванням тривалості їхнього спільного проживання;

- емпіричні – психодіагностичне тестування, анкетування, спостереження та індивідуальні бесіди. На різних етапах дослідження застосовувалися такі психодіагностичні методики: 1) «Шкала психологічного

благополуччя (авт К.Ріфф, адапт. Т.Шевеленкова, Т.Фесенко); 2) тест-опитувальник “Задоволеність шлюбом” (автю В. Столін, Т. Романова, Г.Бутенко); 3) тест – опитувальник «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (авт. А. Волкова, Т. Трапезнікова).

***Теоретичне значення.*** Дослідження сприяє глибшому розумінню факторів, які визначають психологічне благополуччя подружніх пар, з різним терміном спільного проживання, а також розширює теоретичні уявлення про динаміку сімейних відносин і створює підґрунтя для подальших наукових робіт у сімейній психології.

***Практична значущість.*** Розроблена програма психологічного тренінгу може бути застосована психологами та сімейними консультантами для підтримки подружніх пар, зміцнення шлюбних відносин і підвищення психологічного комфорту.

***Апробація результатів дослідження.*** Основні положення та попередні висновки було апробовано у форматі тез «Методологія дослідження суб’єктивного благополуччя подружжя», яка була представлена на Ювілейній X Міжнародній науково-практичній конференції: «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства», м. Ірпінь, 23–25 квітня 2025 року. Ірпінь : Державний податковий університет, 2025.

***Експериментальна вибірка дослідження.*** Дослідження проводилося на вибірці з 30 подружніх пар із різним стажем спільного проживання (шлюбні пари із спільним проживанням до 3-х років та подружжя із терміном спільного проживання більше 10 років). Дані збиралися за допомогою онлайн-форми Google Forms, а учасники були з різних регіонів України.

***Структура кваліфікаційної роботи.*** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних літературних джерел. Загальний обсяг роботи – 78 сторінок, основна частина – 54 сторінки.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР

## 1.1. Психологічне благополуччя подружніх пар як психологічна проблема

Психологічне благополуччя подружніх пар є важливим аспектом людського життя, який впливає на якість стосунків, емоційний стан партнерів та їхню здатність долати життєві труднощі. У сучасному світі, де темп життя постійно прискорюється, а вимоги до людини зростають, підтримка гармонії у стосунках стає дедалі складнішою задачею. Саме тому дослідження психологічного благополуччя подружніх пар набуває особливого значення.

Психологічне благополуччя можна розглядати як стан внутрішньої гармонії, задоволеності життям і стосунками з партнером. Воно включає такі аспекти, як довіра, взаємоповага, емоційна підтримка, здатність до конструктивного вирішення конфліктів та спільне прагнення до розвитку. Подружні пари, які досягають цього стану, зазвичай демонструють вищий рівень щастя, стабільності та взаєморозуміння [1].

Одним із ключових факторів психологічного благополуччя є комунікація між партнерами. Відкритість у спілкуванні, вміння слухати та висловлювати свої почуття без страху бути засудженим сприяють зміцненню довіри. Коли партнери можуть чесно обговорювати свої переживання та потреби, вони створюють основу для глибших і міцніших стосунків. Водночас нерозуміння чи уникання важливих тем може призводити до конфліктів і відчуження.

Ще одним важливим аспектом є емоційна підтримка. У здорових стосунках партнери не лише діляться радісними моментами, але й допомагають одне одному переживати труднощі. Відчуття підтримки та прийняття з боку партнера дає змогу кожному з них почуватися більш впевнено та захищено. Це також сприяє формуванню позитивного погляду на майбутнє.

Рівень психологічного благополуччя залежить також від здатності пари адаптуватися до змін. Життя часто ставить перед людьми нові виклики – від народження дітей до змін у кар'єрі чи здоров'ї. Гнучкість у підходах до цих ситуацій і готовність працювати разом над їхнім вирішенням підвищують шанси на успішне подолання труднощів.

Варто зазначити, що кожна пара унікальна, і немає універсальної формули для досягнення психологічного благополуччя. Однак важливо пам'ятати, що основою будь-яких стосунків є любов, взаємоповага та бажання розуміти одне одного. Інколи для збереження гармонії може бути корисною допомога психолога, який допоможе парі знайти спільний шлях до щастя.

Психологічне благополуччя подружніх пар є складним і багатогранним явищем, яке залежить від багатьох факторів. Робота над стосунками вимагає часу, терпіння та щирого бажання бути разом. Але результат – гармонія і щастя в парі – безперечно вартий цих зусиль [2].

Психологічне благополуччя подружніх пар є важливим аспектом гармонійного життя, який впливає не лише на самих партнерів, а й на їхнє оточення, зокрема дітей. Коли два серця вирішують об'єднатися в одне життя, вони стикаються з багатьма викликами. Ці виклики можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Втім, найчастіше саме внутрішні проблеми стають підґрунтям для конфліктів і відчуження.

Основою здорових стосунків є міжособистісна сумісність. Це не означає, що партнери мають бути абсолютно однаковими. Навпаки, гармонія виникає тоді, коли їхні риси доповнюють одна одну. Уміння слухати, розуміти та підтримувати одне одного створює простір для довіри та взаємоповаги. Проте, коли ці аспекти ігноруються, виникають непорозуміння, які можуть перерости у серйозні конфлікти.

Ще одним важливим елементом є ціннісні орієнтації. Спільний погляд на життя, сімейні традиції та майбутнє допомагає створити міцний фундамент для стосунків. Якщо ж партнери мають кардинально різні цінності, це може

стати джерелом постійної напруги. Важливо не лише говорити про свої переконання, а й шукати точки дотику, які об’єднують.

Спільність інтересів також відіграє значну роль. Звісно, кожна людина має право на власні хобі та захоплення, але наявність спільних занять зближує і створює відчуття єдності. Це може бути щось просте – прогулянки, перегляд фільмів чи кулінарія, або щось більш масштабне – спільні подорожі чи участь у благодійних проєктах.

Емоційна стабільність є тим клеєм, який тримає стосунки разом навіть у найважчі часи. Уміння проявляти емпатію, пробачати помилки та підтримувати одне одного в складних ситуаціях зміцнює зв’язок між партнерами. Адже кожен із нас потребує тепла і розуміння. Коли ж психологічне благополуччя порушується, це може мати серйозні наслідки. Конфлікти стають частішими, а емоційна віддаленість – глибшою. Люди починають відчувати себе самотніми навіть у шлюбі. Це не лише впливає на самих партнерів, але й залишає відбиток на дітях, які стають свідками напружених стосунків. У таких випадках важливо не замовчувати проблему, а шукати шляхи її вирішення [3].

Сімейна психологія пропонує інструменти для того, щоб допомогти парам подолати труднощі. Це не магія і не миттєве рішення, але це процес, який дозволяє знову побудувати місток довіри та взаєморозуміння. Психолог допомагає партнерам навчитися слухати одне одного без осуду, висловлювати свої почуття конструктивно та знаходити компроміси.

Одним із ключових завдань є навчання вирішувати конфлікти без агресії. Адже суперечки – це природна частина будь-яких стосунків, але те, як ми їх вирішуємо, визначає якість цих стосунків. Повага до думки іншого та бажання знайти спільне рішення є основою конструктивного діалогу.

Також важливим є розвиток емоційної сумісності. Це включає вміння розпізнавати емоції партнера, підтримувати його у складний момент і бути поруч не лише фізично, а й емоційно. Така підтримка створює відчуття безпеки і взаємної турботи.

Сімейна психологія допомагає парам знайти спільні цілі та цінності. Це може бути щось велике – наприклад, мрія про будинок чи подорож навколо світу, або щось буденне – як-от бажання створити затишний дім чи виховати щасливих дітей. Головне – щоб ці цілі об'єднували і надихали.

Психологічне благополуччя подружніх пар – це не лише відсутність конфліктів чи проблем. Це глибоке відчуття гармонії, коли двоє людей йдуть життям разом, підтримуючи одне одного і долаючи труднощі рука об руку. І хоча шлях до цього може бути нелегким, він вартий зусиль. Адже щасливий шлюб – це дарунок не лише для партнерів, а й для їхніх дітей та всього оточення.

Подружні стосунки є однією з найголовніших сфер людського життя, яка впливає на формування особистості, благополуччя та життєвий шлях людини. Вони не тільки створюють основу для сімейного життя, але й формують емоційний, соціальний і навіть фізичний стан людини. Сім'я, як і подружжя, є тим середовищем, де людина отримує перший досвід взаємодії, підтримки, любові та розуміння [3].

Наукові дослідження підтверджують, що якість подружніх стосунків безпосередньо впливає на психологічне та фізичне здоров'я. Якщо в родині панує гармонія, взаємоповага та підтримка, це сприяє не лише стабільності шлюбних відносин, але й загальному добробуту членів сім'ї. Навпаки, конфлікти, стрес і дисгармонія можуть стати причиною серйозних психологічних проблем і навіть фізичних захворювань.

Подружні стосунки – це не лише про кохання чи романтичну прив'язаність. Це складна система взаємодії, яка включає адаптацію до потреб партнера, спільне вирішення проблем і виконання ролей у шлюбі. Важливо розуміти, що кожне подружжя унікальне, і те, що працює для однієї пари, може бути неприйнятним для іншої. Саме тому вивчення різних типів подружніх стосунків є важливим завданням для психологів та соціологів.

Сучасна психологія приділяє значну увагу подружнім стосункам у різних контекстах. Наприклад, дослідження показують, що подружжя людей з

інвалідністю стикається з унікальними викликами, які потребують особливого підходу. Також важливим є розуміння впливу зовнішніх факторів, таких як війна чи економічна криза, на динаміку сімейних відносин. В умовах воєнного стану, як це спостерігається в Україні, подружні пари стикаються з підвищеним рівнем стресу, що може як зміцнити їхній зв'язок через спільну боротьбу з труднощами, так і погіршити стосунки через накопичення напруги.

Не менш важливим аспектом є соціальна підтримка в подружніх стосунках. Любов, турбота, спільні цінності та взаєморозуміння створюють відчуття безпеки та сенсу життя. Водночас критика, суперечки чи надмірні вимоги можуть стати джерелом стресу та негативно вплинути на психічний стан партнерів. Теорія стресу наголошує на тому, що соціальна підтримка може слугувати буфером проти негативного впливу стресових ситуацій [4].

Взаємозалежність у подружніх стосунках є важливим фактором життєвого шляху кожної людини. Члени сім'ї підтримують один одного на кожному етапі життя, і ці зв'язки стають джерелом сили та натхнення. Подружжя може бути тим середовищем, де людина знаходить сенс і мету свого існування. Взаємоповага та спільне прагнення до гармонії створюють фундамент для щасливого життя.

Подружні стосунки – це не просто частина людського досвіду, а ключовий елемент благополуччя та розвитку особистості. Вони потребують уваги, роботи та взаємного бажання будувати гармонійні відносини. У світі, де виклики стають усе складнішими, важливо пам'ятати про цінність родинних зв'язків і завжди прагнути до взаєморозуміння та підтримки.

Сім'я завжди була і залишається основою формування особистості. Вона є джерелом нашого емоційного, соціального та психологічного розвитку. У сучасному світі, де темпи життя постійно зростають, роль сім'ї стає ще більш значущою. Особливо важливими є подружні стосунки, адже вони впливають не лише на двох людей, які перебувають у шлюбі, але й на всю сімейну систему.

Подружні стосунки – це не просто формальність чи соціальний статус. Це

глибокий і складний процес взаємодії двох людей, які прагнуть створити гармонійне середовище для спільного життя. Вони будуються на довірі, підтримці, взаєморозумінні та любові. Саме ці чинники допомагають подолати життєві труднощі та створюють основу для стабільності в сім'ї.

Науковці наголошують, що якість подружніх стосунків має значний вплив на загальне благополуччя людини. Люди, які перебувають у щасливих шлюбах, зазвичай мають краще психічне та фізичне здоров'я. Вони рідше стикаються зі стресами та депресією, адже можуть розраховувати на підтримку свого партнера. У таких стосунках створюється атмосфера довіри, яка дозволяє відкрито ділитися своїми почуттями та переживаннями [5].

Проте не всі шлюби є однаково благополучними. Дисфункціональні відносини можуть стати джерелом стресу, конфліктів і навіть психічних розладів. Наприклад, часті суперечки чи відсутність емоційної підтримки можуть призвести до погіршення самопочуття та зниження якості життя. Однак важливо пам'ятати, що навіть у складних ситуаціях є можливість змінити динаміку стосунків на краще. Для цього потрібні зусилля обох партнерів, готовність до саморефлексії та відкритість до змін.

Цікаво, що подружні стосунки мають не лише особистий, але й соціальний вимір. Вони формують приклад для дітей, впливають на їхнє сприйняття любові, довіри та взаємної підтримки. Гармонійні відносини між батьками створюють позитивну атмосферу в сім'ї та сприяють здоровому розвитку дітей. Натомість конфлікти можуть залишати глибокий слід у психіці дитини, формуючи в ній страхи чи невпевненість у майбутніх стосунках.

Варто зазначити, що в сучасному світі подружні стосунки стикаються з новими викликами. Економічна нестабільність, соціальні зміни та швидкий розвиток технологій впливають на динаміку шлюбів. Наприклад, у періоди криз чи воєнного стану, як це відбувається в Україні, подружні пари часто стикаються з додатковими труднощами. У таких умовах особливу роль відіграє здатність партнерів підтримувати одне одного, адже саме в моменти випробувань проявляється справжня сила стосунків.

Однак навіть у найскладніших обставинах подружні відносини можуть бути джерелом натхнення та сили. Вони допомагають людям знаходити сенс у житті, долати труднощі та будувати спільне майбутнє. Для цього важливо зберігати відкритість до діалогу, проявляти емпатію та шукати компроміси.

Кожна пара має свої унікальні виклики та можливості. Але основа щасливих стосунків залишається незмінною – це любов, повага та взаємна підтримка. І хоча життя може бути непередбачуваним, саме ці цінності допомагають нам зберігати гармонію в душі та будувати міцні зв’язки з іншими людьми [6].

Подружні стосунки є однією з найважливіших сфер людського життя, яка вимагає уважного розуміння, терпіння та мистецтва спільного існування. Вони формують основу для гармонійного співіснування, взаємної підтримки та розвитку особистості в умовах близьких стосунків. Попри багатогранність цього явища, дослідники не дійшли єдиного визначення подружніх взаємин, що свідчить про їх складність та різноманітність.

Одним із ключових аспектів задоволеності шлюбом є вплив різних факторів. Економічні чинники, такі як дохід партнера, його вік чи кількість дітей у сім'ї, відіграють важливу роль у стабільності та гармонії стосунків. Зовнішні обставини, зокрема робота та взаємини з суспільством, також можуть впливати на якість подружнього життя. Рольові фактори, пов’язані з розподілом обов’язків у сім’ї, є важливими для уникнення конфліктів та підтримання рівноваги. Водночас внутрішні міжособистісні відносини, які включають моральні якості та емоційні цінності партнерів, формують основу для довіри, близькості та взаєморозуміння.

Моральні та психологічні аспекти також мають значний вплив на подружнє життя. Негативний психологічний клімат у стосунках може стати причиною низької задоволеності шлюбом, тоді як атмосфера взаємоповаги та підтримки сприяє зміцненню зв’язку між партнерами. Подружнє життя вимагає від обох партнерів не лише терпіння, але й готовності до постійного вдосконалення себе як особистості.

Філософ Мішель Фуко визначав подружні відносини як мистецтво спільного життя, що поєднує подвійність форм і універсальність значень. Подвійність цих відносин полягає у поєднанні двох основних цілей шлюбу: дітонародження та побудови дружніх і гармонійних стосунків. Універсальність же відображає прагнення людей до гармонії з природою і водночас до внесення користі в життя інших [7].

Подружні стосунки є глибоко емоційними та інтимними за своєю суттю. Вони вимагають від партнерів мистецтва бути разом, що передбачає здатність до компромісів, взаємної поваги й розуміння. У цьому контексті сімейні зв'язки стають платформою для розвитку особистості кожного з партнерів, створюючи простір для тісного і гармонійного єднання.

Важливо зазначити, що подружні стосунки – це не лише про романтику чи побутові обов'язки. Це складна сфера людської взаємодії, яка охоплює як емоційні, так і раціональні аспекти життя. Вони спрямовані на перетворення початкової привабливості у стабільну взаємну адаптацію, яка дозволяє виконувати основні завдання шлюбу.

Розуміння сутності подружніх стосунків потребує врахування багатьох аспектів – від економічних і соціальних до моральних і психологічних. Це складна і багатогранна сфера людського життя, яка вимагає глибокого аналізу та постійного вдосконалення. Вміння будувати гармонійні стосунки є справжнім мистецтвом, яке може зробити життя кожної людини більш щасливим і наповненим змістом.

## 1.2. Структура психологічного благополуччя подружніх пар: фактори та умови формування

Психологічне благополуччя – це складний і багатогранний конструкт, що охоплює широкий спектр емоційних, когнітивних і екзистенційних аспектів людського досвіду. Воно є відображенням внутрішнього стану людини, її здатності знаходити гармонію між своїми почуттями, цілями та життєвими обставинами. Психологічне благополуччя проявляється у переживанні

позитивних емоцій, таких як спокій, задоволеність, захоплення, а також у здатності відчувати сенс і мету свого існування. Цей феномен є не лише результатом щасливих подій чи сприятливих зовнішніх умов, але й глибоким внутрішнім процесом. Він формується через усвідомлення власних цінностей, розвиток особистісних ресурсів і здатність долати життєві виклики. Важливо зазначити, що благополуччя не обмежується лише позитивними емоціями. Навіть нейтральні чи негативні почуття можуть стати частиною цього досвіду, якщо вони ведуть до глибшого розуміння себе і свого життя [8].

У науковій думці питання психологічного благополуччя почало активно розвиватися з робіт Н. Бредберна та Е. Дінера. Їхні дослідження стали основою для розуміння того, як суб'єктивне сприйняття щастя та задоволеності життям формує загальний стан благополуччя. Згідно з концепцією Е. Дінера, благополуччя включає переживання позитивних емоцій, низький рівень негативних емоцій і високу задоволеність життям. Важливим аспектом його підходу є акцент на унікальності кожної особистості, її цінностях і мотивах.

Сьогодні вивчення психологічного благополуччя зосереджене на двох основних підходах: гедоністичному та евдемоністичному. Гедоністичний підхід фокусується на переживанні щастя як основного критерію благополуччя. Це означає, що відчуття радості, задоволення та позитивного настрою є ключовими показниками гармонійного життя. Водночас евдемоністичний підхід звертає увагу на пошук сенсу життя, реалізацію потенціалу і досягнення глибинної гармонії [9].

Психологічне благополуччя є важливою складовою людського існування. Воно допомагає не лише насолоджуватися життям, але й долати труднощі, знаходити нові можливості для розвитку та підтримувати внутрішню рівновагу. Це не лише стан, але й динамічний процес, який вимагає уваги до себе, своїх почуттів і цінностей. Кожна людина має можливість створити власний шлях до благополуччя, орієнтуючись на свої унікальні потреби та прагнення.

Евдемоністичний підхід до розуміння благополуччя акцентує увагу на особистісному зростанні як основі повноцінної самореалізації людини. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що розвиток індивідуальних можливостей і задатків кожної людини є ключем до її життєвого благополуччя. Психологи вважають, що психологічне благополуччя досягається через розкриття свого творчого потенціалу, реалізацію внутрішніх схильностей і функціонування на оптимальному рівні. Однією з найбільш розгорнутих евдемоністичних моделей є модель К. Ріфф, яка базується на етичних принципах Арістотеля. Вона наголошує, що мета життя полягає не лише у відчутті задоволення, а у прагненні до доброчесності. У моделі виділено шість ключових компонентів:

- самоприйняття, яке відображає позитивне ставлення до себе;
- особистісне зростання, що підкреслює постійний розвиток;
- наявність мети в житті, яка забезпечує відчуття спрямованості;
- позитивні відносини з іншими, що базуються на теплі та довірі;
- управління навколишнім середовищем, яке включає здатність ефективно використовувати можливості;
- автономія, що означає внутрішню регуляцію поведінки та опір соціальному тиску.

Ще однією важливою концепцією є модель самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі, яка зосереджується на базових потребах людини – компетентності, автономії та позитивних стосунках. Дослідники зазначають, що задоволення цих потреб залежить від соціального контексту: сприятливе середовище підвищує рівень благополуччя, тоді як несприятливе може його знижувати. Евдемоністичний підхід разом із гедоністичним є основними напрямками дослідження феномену well-being. Вони пропонують різні, але взаємодоповнюючі перспективи для розуміння психологічного благополуччя, яке залишається важливою темою для науки і суспільства. Психологічне благополуччя – це ключовий аспект людського життя, який охоплює гармонію між внутрішніми переживаннями і зовнішніми обставинами. Воно є відображенням здатності людини знаходити баланс між своїми потребами,

цілями та реальністю, в якій вона живе. Важливість цього поняття не лише в його індивідуальному значенні, але й у тому, як воно впливає на суспільство загалом [10].

Науковці, як-от Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, Р. Раян і Е. Десі, значною мірою дослідили психологічні чинники благополуччя. Їхні моделі підкреслюють важливість узгодженості психічних процесів, внутрішньої рівноваги та відчуття цілісності особистості. Людина, яка почувається на своєму місці в житті, задоволена своїм шляхом і рішеннями, є прикладом психологічно благополучної особистості. Окрему увагу слід приділити екзистенційним переживанням і пошуку сенсу життя. Цей аспект є глибоко індивідуальним і вимагає від кожної людини відповіді на фундаментальні питання буття: смерть, свобода, ізоляція, самототожність і щастя. Саме через ці питання людина відкриває для себе справжній зміст свого благополуччя [11].

Значну роль у формуванні психологічного благополуччя відіграє причетність до духовної культури суспільства. Усвідомлення можливості долучатися до культурних багатств сприяє душевній реалізації особистості та допомагає людині знайти своє місце у світі. Це не лише про індивідуальний розвиток, але й про взаємодію з іншими людьми та суспільством загалом. Психологічне благополуччя – це не лише стан гармонії, але й постійний процес пошуку сенсу та самореалізації. Це шлях до глибшого розуміння себе і світу навколо, що допомагає людині жити повноцінним і щасливим життям.

Психологічне благополуччя подружніх пар є важливою складовою щасливого та гармонійного життя, яке впливає не лише на самих партнерів, але й на їхнє оточення, дітей та суспільство загалом. У сучасному світі, де стреси, постійні зміни та виклики є невід'ємною частиною життя, дослідження цієї теми набуває особливого значення. Розуміння структури психологічного благополуччя та факторів, які сприяють його формуванню, допомагає не лише підтримувати здорові стосунки, але й створювати умови для їхнього розвитку [12].

Українські та зарубіжні дослідники приділяли значну увагу вивченню цієї теми. Серед українських науковців варто відзначити роботи Олени Костіної, яка досліджувала емоційну стабільність подружніх пар та її вплив на сімейну гармонію. Її праці підкреслюють важливість спільних цінностей та взаємної підтримки як основи психологічного благополуччя. Також вагомий внесок зробили дослідження Ганни Литвиненко, яка акцентувала увагу на ролі комунікації у вирішенні конфліктів та збереженні довіри між партнерами.

Зарубіжні дослідники, такі як Джон Готтман, відомий своїми багаторічними дослідженнями сімейних стосунків, виділяють ключові аспекти, що сприяють благополуччю подружніх пар. Він розробив модель "золотих правил" стосунків, яка включає емоційну підтримку, активне слухання, вираження вдячності та вміння прощати. Роботи Барбари Фредріксон також заслуговують на увагу – вона розглядає позитивні емоції як основу для побудови міцних зв'язків і створення атмосфери взаєморозуміння [13].

Фактори, що впливають на психологічне благополуччя подружніх пар, є багатогранними. Серед них виділяються емоційна близькість, довіра, здатність до співпереживання, спільні життєві цілі та цінності. Важливу роль відіграють також соціально-економічні умови, рівень освіти партнерів та їхнє фізичне здоров'я. Дослідження показують, що подружжя, які активно займаються спільною діяльністю чи мають хобі, частіше демонструють високий рівень задоволення стосунками.

Умови формування психологічного благополуччя також включають культурні особливості та соціальні норми. У різних країнах існують свої уявлення про ідеальний шлюб і ролі партнерів у ньому. Наприклад, у західних країнах акцент робиться на індивідуалізмі та самореалізації кожного з партнерів, тоді як у східних культурах важливішими є колективні цінності та гармонія в сімейному житті.

Важливим аспектом є роль кризових ситуацій у житті подружніх пар. Дослідження показують, що пари, які здатні ефективно долати труднощі

разом, зміцнюють свої стосунки й підвищують рівень психологічного благополуччя. Це можливо завдяки відкритій комунікації, підтримці одне одного та спільному пошуку рішень [14].

Психологічне благополуччя подружніх пар є результатом складної взаємодії багатьох факторів і умов. Його дослідження як в Україні, так і за кордоном допомагає краще розуміти механізми побудови щасливих стосунків та сприяє створенню рекомендацій для підтримки сімейної гармонії. У світі, де кожна людина прагне любові та розуміння, важливо пам'ятати: щасливе подружжя – це не лише дарунок долі, але й результат спільної праці двох сердець.

## 1.3. Вплив міжособистісних стосунків на психологічне благополуччя подружніх пар

Міжособистісні відносини є однією з найважливіших сфер людського життя, адже саме через них ми взаємодіємо, пізнаємо інших і самих себе, будуємо стосунки, які наповнюють наше існування змістом. Це система взаємодій, що формується між людьми в процесі спільної діяльності, спілкування та емоційного обміну. Вони базуються на цінностях, очікуваннях і нормах, які є спільними для певної групи або суспільства [15].

Головною характеристикою міжособистісних стосунків є їх емоційне забарвлення. Емоції – це те, що робить наші стосунки живими та неповторними. Вони можуть бути як позитивними, так і негативними, але завжди залишають слід у нашій свідомості. Наприклад, симпатія, яка є стійким позитивним ставленням до іншої людини, може виникати з різних причин: спільність інтересів, зовнішня привабливість, манера поведінки чи навіть інтуїтивне відчуття спорідненості.

Симпатія – це основа, на якій будується багато форм людських стосунків. Вона спонукає нас до взаємодії, підтримки та допомоги іншим. Водночас її природа залишається загадковою: чому ми симпатизуємо одним людям і

уникаємо інших? Ця загадковість робить міжособистісні стосунки ще більш цікавими для дослідження. Відомо лише те, що симпатія часто формується спонтанно і може бути як усвідомленою, так і мало усвідомленою [16].

Привабливість людини відіграє важливу роль у формуванні міжособистісних стосунків. Вона включає як зовнішні фактори (зовнішність, стиль), так і внутрішні (характер, цінності). У психології цей феномен називають атракцією, що означає процес формування позитивного емоційного ставлення до іншої людини. Атракція є важливим регулятором глибини та сталості стосунків, адже саме вона визначає нашу готовність до взаємодії та відкритості перед іншими.

Міжособистісні стосунки мають неформальний характер і часто формуються природно, без свідомого контролю. Вони можуть бути як короткочасними, так і довготривалими. Їх якість залежить від багатьох факторів: взаєморозуміння, довіри, спільності цінностей і навіть здатності до емпатії – уміння співчувати й розуміти почуття іншого [17].

Емпатія є важливим компонентом міжособистісних стосунків. Вона дозволяє нам «відчути» емоційний стан іншої людини та реагувати відповідно. Хоча емпатію часто плутають із симпатією, ці поняття мають різну природу. Симпатія – це позитивне ставлення до іншої людини, тоді як емпатія – це здатність розуміти її почуття незалежно від власного ставлення до неї.

У світі міжособистісних відносин немає чітких правил чи формул успіху. Кожна людина унікальна, а тому й кожні стосунки мають свої особливості. Однак головним залишається одне: прагнення до взаєморозуміння, відкритості та прийняття іншого таким, яким він є. Саме ці якості роблять наші стосунки справжніми й наповненими сенсом.

Міжособистісна атракція є одним із найцікавіших аспектів людських взаємин, що виявляє, як і чому люди відчувають симпатію один до одного. У цьому контексті можна виділити кілька важливих факторів, які впливають на формування міжособистісних зв’язків [18].

Потреба в афіліації, тобто прагнення до спілкування та встановлення теплих стосунків, є одним із ключових чинників. Люди, які мають високу потребу в афіліації, прагнуть до соціальної взаємодії, шукають уваги та підтвердження своєї значущості. Вони часто виявляють ініціативу в спілкуванні, створюючи атмосферу відкритості та довіри. Натомість ті, у кого ця потреба менш виражена, можуть виглядати більш замкнутими, уникаючи активних контактів. Ця риса особистості впливає на те, як людина сприймає інших і як її сприймають у відповідь.

Емоційний стан також відіграє важливу роль у процесі атракції. Гарний настрій здатний поширювати позитивну енергію, яка притягує людей. У той же час негативні емоції можуть створювати бар'єри у взаємодії, відштовхуючи інших або змушуючи їх уникати контакту. Емоції людини часто залежать від зовнішніх обставин – погоди, новин чи навіть музики, яка звучить навколо. Це підкреслює важливість створення сприятливого середовища для спілкування.

Просторова близькість є ще одним цікавим фактором, який визначає ймовірність формування зв'язків між людьми. Люди, які перебувають поруч – живуть в одному районі, працюють чи навчаються разом – мають більше шансів на встановлення контактів. Просторова близькість сприяє частішим взаємодіям, що поступово створює основу для більш глибоких взаємин. Водночас відстань може стати викликом для підтримання зв'язків, хоча іноді сильні емоційні зв'язки долають цей бар'єр.

Фізична привабливість також відіграє важливу роль на початкових етапах взаємодії. Зовнішність є одним із перших аспектів, які ми помічаємо у людині. Вона впливає на наше перше враження та може стати основою для подальшого розвитку стосунків. Однак варто пам'ятати, що фізична привабливість – це лише один із багатьох факторів, і її значення зменшується з часом, коли на перший план виходять внутрішні якості людини [19].

Розуміння цих факторів допомагає краще усвідомити механізми формування міжособистісних зв'язків і сприяє створенню гармонійних взаємин. Кожен із нас має унікальні риси та потреби, і важливо підтримувати

відкритість до різноманіття людських емоцій і досвідів. Спілкування – це не лише обмін словами, але й глибоке розуміння один одного через взаємну повагу та емпатію [34].

Міжособистісні стосунки є одним із ключових аспектів людського життя, що впливає на психологічне благополуччя кожного з нас. Особливо важливу роль вони відіграють у подружніх парах, де спільне життя, емоційна підтримка та взаєморозуміння створюють основу для гармонійного співіснування. Взаємини між партнерами можуть бути джерелом радості, натхнення та сили, але також можуть викликати труднощі, якщо не приділяти достатньої уваги їхньому розвитку.

Психологічне благополуччя подружніх пар залежить від кількох ключових чинників. Перш за все, це здатність до відкритого спілкування. Коли партнери діляться своїми думками, почуттями та переживаннями, вони створюють атмосферу довіри, що є фундаментом для емоційної близькості. Відкрите спілкування допомагає уникати конфліктів, а також сприяє вирішенню проблем, які можуть виникати у спільному житті [20].

Емпатія є ще одним важливим елементом у стосунках. Уміння слухати та розуміти почуття іншої людини дозволяє будувати глибокий зв’язок між партнерами. Емпатія допомагає зменшити напруження у складних ситуаціях і сприяє формуванню підтримуючого середовища, де кожен відчуває себе прийнятим і зрозумілим. Не менш важливим є вміння вирішувати конфлікти конструктивно. У будь-яких стосунках неминуче виникають розбіжності, але те, як партнери підходять до їхнього вирішення, визначає якість їхнього спільного життя. Замість того, щоб уникати конфліктів або загострювати їх, подружжя може навчитися шукати компроміси та поважати думку один одного. Це допомагає зберігати баланс між індивідуальними потребами та спільними цілями.

Підтримка є ще одним важливим аспектом міжособистісних стосунків. Коли партнери підтримують один одного у важкі моменти, це зміцнює їхній зв’язок і формує почуття безпеки. Взаємна підтримка також сприяє розвитку

впевненості у собі та в стосунках загалом. Окрім того, важливо пам’ятати про роль спільного часу. Якісно проведений час разом допомагає зміцнити емоційний зв’язок між партнерами. Це може бути спільне хобі, прогулянки або просто розмови про життя. Такі моменти створюють позитивні спогади, які стають основою для міцних стосунків [21].

Психологічне благополуччя подружніх пар є важливим аспектом їхнього життя, адже від нього залежить не лише якість стосунків, а й загальний рівень задоволеності життям. Відносини між партнерами змінюються з часом, і термін спільного проживання може суттєво впливати на емоційний стан обох.

На початкових етапах шлюбу пари зазвичай переживають період закоханості, коли емоції переважають над раціональними рішеннями. У цей час партнери схильні ідеалізувати одне одного, що сприяє підвищенню рівня задоволеності стосунками. Проте з часом побутові питання, розбіжності у поглядах та звички можуть стати причиною конфліктів. Психологічне благополуччя в таких випадках залежить від здатності пари знаходити компроміси та підтримувати взаєморозуміння.

Чим довше подружжя живе разом, тим більше випробувань вони долають. Це можуть бути як зовнішні фактори, наприклад, фінансові труднощі чи проблеми на роботі, так і внутрішньосімейні виклики: виховання дітей, догляд за старшими членами родини тощо. У таких ситуаціях важливою стає емоційна підтримка одне одного. Пари, які вміють відкрито спілкуватися та проявляти емпатію, зазвичай легше справляються з труднощами [24].

Однак не всі стосунки витримують випробування часом. У деяких випадках накопичення негативних емоцій призводить до відчуження між партнерами. Це може проявлятися у вигляді зниження інтересу до спільного проведення часу, зростання кількості конфліктів або навіть байдужості одне до одного. У таких ситуаціях важливо звертатися до спеціалістів — сімейних психологів, які допоможуть знайти шляхи до відновлення гармонії у стосунках [31].

Цікаво, що у парах з великим терміном спільного життя часто спостерігається так званий «ефект стабільності». Партнери, які прожили разом багато років, зазвичай краще розуміють одне одного без слів, їхні стосунки стають більш передбачуваними та стабільними. Це сприяє почуттю безпеки та довіри, що є основою психологічного благополуччя. Варто зазначити, що кожна пара унікальна, і немає універсальної формули щасливих стосунків. Однак повага, підтримка та готовність працювати над стосунками є ключовими факторами для збереження гармонії незалежно від терміну спільного проживання.

Звісно, кожна подружня пара має свої унікальні особливості та виклики. Але незалежно від обставин, фундаментом гармонійних стосунків залишається взаємоповага, довіра та бажання працювати над собою і своїми взаєминами. Психологічне благополуччя подружніх пар – це не лише відсутність конфліктів, але й здатність разом долати труднощі та радіти життю.

У сучасному світі, де стрес і швидкий темп життя часто впливають на якість взаємин, важливо усвідомлювати цінність міжособистісних стосунків і працювати над їхнім збереженням. Подружні пари можуть звертатися за допомогою до фахівців або використовувати ресурси для розвитку своїх навичок спілкування та емоційної близькості. Адже щасливі стосунки – це те, що робить життя більш повноцінним і значущим для кожного з нас.

## Висновок до І розділу

У процесі теоретичного аналізу психологічного благополуччя подружніх пар було визначено, що воно є багатогранним феноменом, який включає емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Психологічне благополуччя подружніх пар формується під впливом як внутрішніх факторів (особистісні риси, емоційна зрілість, здатність до емпатії), так і зовнішніх умов (якість комунікації, соціальна підтримка, культурний контекст).

Значну роль у досягненні та підтримці психологічного благополуччя відіграють міжособистісні стосунки між партнерами. Ефективна комунікація, взаємна довіра, підтримка та повага є ключовими складовими гармонійних стосунків, які сприяють емоційній стабільності та задоволеності у шлюбі.

Психологічне благополуччя подружніх пар можна розглядати як інтегральний показник їхнього емоційного та соціального стану, який залежить від взаємодії численних факторів. Подальші дослідження у цій сфері можуть сприяти розробці практичних рекомендацій для покращення якості подружніх стосунків та підвищення рівня благополуччя у сім'ях.

# РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖНІХ ПАР З РІЗНИМ ТЕРМІНОМ СПІЛЬНОГО ПРОЖИВАННЯ

## 2.1. Інструментарій дослідження (методи та методики)

Для дослідження психологічного благополуччя подружніх пар з різним терміном спільного проживання було використано наступні методики:

1. ***Шкала психологічного благополуччя*** (авт. К. Ріфф, адапт. Т.Шевеленкова, Т. Фесенко). Вона включає шкалу «Позитивні відносини з іншими», що дозволяє оцінити якість міжособистісних взаємин.

Ця шкала дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя через такі аспекти, як самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономність, контроль над оточенням, цілеспрямованість у житті та особистісне зростання. Методика допомагає визначити основні складові психологічного добробуту, такі як самоприйняття, автономія, позитивні відносини з іншими, цілеспрямованість у житті, особистісний ріст та здатність до самоконтролю. Завдяки цьому інструменту можна отримати цілісну картину внутрішнього стану людини та визначити, які аспекти її життя потребують уваги чи покращення.

Одним із важливих показників є шкала «Позитивні відносини з іншими». Високий рівень за цією шкалою свідчить про здатність людини будувати довірчі стосунки, проявляти турботу, співчуття та відкритість до інших. Це людина, яка розуміє важливість компромісів у стосунках і вміє створювати теплі, близькі зв’язки. Навпаки, низький бал може вказувати на труднощі у встановленні взаємин, ізольованість або навіть фрустрацію у спілкуванні. Такі люди можуть уникати близькості та відчувати дискомфорт через необхідність взаємодіяти з іншими.

Шкала автономії характеризує здатність людини залишатися собою у

світі, який часто диктує свої правила. Високий бал за цією шкалою демонструє незалежність суджень і дій, впевненість у власних рішеннях і вміння протистояти зовнішньому тиску. Люди з високою автономією не бояться йти своїм шляхом, керуючись власними цінностями. Натомість низький рівень автономії може вказувати на залежність від думки інших, труднощі у прийнятті самостійних рішень та схильність до впливу суспільних норм.

Управління середовищем – це ще одна важлива складова психологічного благополуччя. Люди з високим балом за цією шкалою демонструють здатність ефективно організовувати своє оточення, використовувати можливості та створювати сприятливі умови для досягнення своїх цілей. Вони відчувають контроль над своїм життям і обставинами. У той же час, низький бал може свідчити про відчуття безпорадності перед життєвими викликами, нездатність впливати на ситуації або використовувати можливості для особистого розвитку.

Особистісний ріст є показником того, наскільки людина відкрита до змін і самовдосконалення. Ті, хто отримує високий бал за цією шкалою, зазвичай прагнуть до розвитку, шукають нові можливості для самореалізації та відчувають задоволення від власних досягнень. Натомість низький рівень може свідчити про відсутність мотивації до змін, нудьгу та незадоволеність життям.

Субшкала «Цілі в житті» спрямована на оцінку того, наскільки людина усвідомлює свої життєві цілі, чи відчуває вона сенс у своїй діяльності та чи здатна формувати довгострокові плани. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що людина має чітке уявлення про те, чого вона прагне досягти, і відчуває задоволення від кроків у напрямку до своїх цілей. Натомість низькі результати можуть вказувати на втрату сенсу, розгубленість чи навіть апатію.

Важливість цієї субшкали важко переоцінити, адже саме наявність цілей є тим рушієм, який допомагає людині долати труднощі, розвиватися та знаходити мотивацію для руху вперед. Люди з чіткими життєвими цілями

зазвичай демонструють більшу стійкість до стресу та здатність адаптуватися до змін. Вони краще розуміють свої бажання, що дозволяє їм приймати обґрунтовані рішення та будувати гармонійне життя.

Нарешті, шкала самоприйняття відображає ставлення людини до самої себе. Високий рівень за цією шкалою означає позитивне сприйняття власної особистості, прийняття як сильних, так і слабких сторін. Люди з високим самоприйняттям задоволені своїм минулим і можуть спокійно сприймати свої помилки як частину досвіду. Натомість низький бал може вказувати на невдоволення собою, розчарування в минулому та бажання бути кимось іншим.

Ці шість аспектів психологічного благополуччя допомагають краще зрозуміти себе та своє місце у світі. Вони є важливими орієнтирами для тих, хто прагне гармонії в житті та постійного розвитку. Адже тільки через усвідомлення своїх сильних і слабких сторін ми можемо рухатися вперед, створюючи життя, яке приносить задоволення та наповнює сенсом кожен день.

***2. Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом»*** (авт. В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), який застосовується для аналізу якості шлюбних відносин та рівня задоволеності партнерів у сімейному житті. Цей інструмент дозволяє оцінити суб’єктивне сприйняття партнерами їхніх стосунків, рівень задоволеності шлюбом та виявити можливі проблеми у взаємодії. Адже гармонійні стосунки є важливою складовою психологічного благополуччя кожної людини.

***3. Тест-опитувальник «Рольові очікування та домагання у шлюбі»*** (авт. А.Волкова, Т.Трапезнікова). Методика спрямована на вивчення уявлень чоловіка й жінки про значимість в сімейному житті сексуальних стосунків, особистої спільності чоловіка й дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного із членів подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної й емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера. Ці показники, відображаючи основні функції родини, становлять

шкалу сімейних цінностей (ШСЦ). Крім того, ця методика дозволяє уточнити уявленняшлюбних партнерів про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при реалізації сімейних функцій, об'єднаних шкалою рольових очікувань і домагань (ШРОП). Результати дослідження за методикою свідчать про ієрархію сімейних цінностей чоловіка й жінки, що дає можливість зробити висновок про їх соціально-психологічну сумісність.

Застосування цих методик у комплексі дає змогу отримати багатогранну інформацію про психологічний стан людини, її соціальні зв’язки та загальне відчуття щастя. Важливо пам’ятати, що кожна людина унікальна, і підхід до її благополуччя має бути індивідуальним. Інструменти психодіагностики стають тим містком, який дозволяє зрозуміти внутрішній світ людини і допомогти їй досягти гармонії з собою та оточенням.

Експериментальне дослідження психологічних особливостей міжособистісних взаємин подружніх стосунків є важливим кроком у розумінні динаміки сімейного життя та пошуку шляхів гармонізації стосунків. У нашому дослідженні ми прагнули не лише виявити специфічні психологічні аспекти, які впливають на подружні взаємини, але й знайти способи покращення цих відносин через психологічну підтримку та тренінги [32].

Поєднання теоретичних, емпіричних і математичних підходів у дослідженні міжособистісних відносин відкриває широкі можливості для покращення якості життя людей. Ці методики не лише допомагають виявити проблеми, але й сприяють їх подоланню, підтримуючи розвиток гармонійного суспільства, де кожна людина може знайти розуміння та підтримку.

Психологічне благополуччя – це складний і багатогранний феномен, який залежить від багатьох факторів: генетичних, соціальних, культурних і особистісних. Тому важливо застосовувати комплексний підхід до його вивчення. Поєднання кількісних і якісних методів дозволяє отримати більш глибоке й об’єктивне розуміння цього явища.

Людське благополуччя – це не лише про цифри чи діаграми, а про справжній зв’язок із собою та світом навколо. Інструменти дослідження

допомагають не лише збагатити наукове знання, але й нагадують нам про те, що кожна людина унікальна і заслуговує на увагу та підтримку. Кожен із нас має право на внутрішню гармонію та радість від життя. І саме через дослідження можемо зробити цей світ трохи добрішим і теплішим.

## 2.2. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

Як вже зазначалося у вступі, до вибірки увійшло 30 подружніх пар, які були розподілені на дві групи. Першу групу склади 15 пар з терміном спільного проживання до 3 років. До другої групи увійшли 15 пар з терміном проживання більше 10 років. Вік учасників – від 20 до 45 років. Такий підхід дозволив отримати різноманітні дані для аналізу та забезпечити репрезентативність вибірки.

Першим етапом дослідження було вивчення суб'єктивного благополуччя обох експериментальних груп за методикою К. Ріффа (адапт. Т. Шевеленкова та Т. Фесенко). Його результати подані у таблицях 2.1. і 2.2.

*Таблиця 2.1.*

***Результати дослідження психологічного благополуччя за шкалою К.Ріффа у молодих сімей (шлюб тривалістю до 3 років)***

| | **Автономія** | **Психологічне благополуччя** | **Особистісне зростання** | **Позитивні відносини** | **Управління середовищем** | **Мета у житті** | **Самосприйняття** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Група А (жінки) | 55 | 56 | 64 | 65 | 60 | 55 | 60 |
| Група Б (чоловіки) | 68 | 54 | 66 | 68 | 65 | 60 | 67 |
| Рівень значущості розбіжностей за критерієм U-Манна-Уітні | U = 125 $p \leq 0,01$ | Не значущі | Не значущі | Не значущі | Не значущі | U = 125 $p \leq 0,01$ | U = 127 $p \leq 0,01$ |

Дослідження показало, що більшість молодих сімейних задоволені своїм шлюбом і мають високий рівень психологічного благополуччя. Втім певна частина респондентів стикається зі складнощами у відносинах, що негативно впливає на їхнє загальне самопочуття.

*Таблиця 2.2.*

***Результати дослідження психологічного благополуччя за шкалою К.Ріффа у сімейних пар із стажем спільного проживання більше 10 років***

| | **Автономія** | **Психологічне благополуччя** | **Особистісне зростання** | **Позитивні відносини** | **Управління середовищем** | **Мета у житті** | **Самосприйняття** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Група А (жінки) | 50 | 44 | 50,1 | 60 | 60 | 54 | 56 |
| Група Б (чоловіки) | 66 | 60 | 61 | 62 | 65 | 60 | 60 |
| Рівень значущості розбіжностей за критерієм U-Манна-Уітні | U = 131 p ≤ 0,01 | U = 122 p ≤ 0,01 | U = 122 p ≤ 0,01 | U = 131 p ≤ 0,01 | Не значущі | U = 125 p ≤ 0,01 | U = 127 p ≤ 0,01 |

Як свідчить таблиця 2.2. у сімейних пар з терміном спільного проживання більше 10 років виявлені відмінності від попередньої групи за шкалами «психологічне благополуччя», «особистісне зростання», «позитивні відносини» та «самосприйняття». Жінки цієї групи на відміну від молодих дружин відзначають зниження рівня психологічного благополуччя, автономії, особистісного зростання та незначною мірою погіршення позитивних відносин.

Що стосується чоловіків, які проживають у шлюбі понад 10 років, то у порівнянні з чоловіками першої групи (молоде подружжя) існують відмінності за шкалами «психологічне благополуччя», «особистісне зростання», «позитивні відносини» та «самосприйняття» у бік їх зменшення. Чоловіки другої групи, як і першої усвідомлюють себе досить автономними, тобто

спроможними самостійно приймати рішення, діяти відповідно до власних цінностей та брати відповідальність за життя своє та членів своєї сім'ї без зовнішнього примусу. Цей факт забезпечує їм впевненість та внутрішню мотивацію.

Чоловіки з тривалим сімейним стажем відзначають зниження психологічного благополуччя, що означає суб'єктивно менше відчуття щастя, задоволеності життям, а також меншу здатність реалізовувати свій потенціал.

У другої групи чоловіків (зріле подружжя) діагностовано нижчий показник за шкалою «позитивні відносини», тобто нижчу суб'єктивну оцінку міжособистісних зв'язків, що базуються на взаємній повазі, довірі, підтримці, чесності та відкритому спілкуванні (зменшення емоційної близькості, вміння конструктивно вирішувати конфлікти та спільного розвитку).

У психологічному дослідженні сім'ї та подружжя основний акцент роблять на вивченні задоволеності шлюбом. Більшість фахівців визначають задоволеність шлюбом як внутрішню суб'єктивну оцінку, ставлення подружжя до власного шлюбу. Найповніше визначення задоволеності шлюбом дає С.Голод: «Задоволеність шлюбом є результат адекватної реалізації уявлення про сім'ю, що склались у свідомості людини під впливом зустрічей із різними подіями, що становлять її досвід (дійсний або символічний) у даній сфері діяльності» (Golod, S. I. (1984).

Подружня задоволеність шлюбом є не що інше, як суб'єктивне сприйняття партнерами крізь призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї в плані задоволення їхніх індивідуальних потреб. Для дослідження рівня задоволеності шлюбом наших респондентів обох груп був використаний опитувальник В.Століна. Результати цього етапу дослідження подані у таблицях 2.3. та 2.4.

Таблиця 2.3

***Результати діагностики задоволеності шлюбом у чоловіків та жінок за тестом-опитувальником задовленості шлюбом (В. Столін та ін) у сімейних пар з терміном проживання до 3 років (1-а група)***

| | Чоловіки (%) | Жінки (%) |
|---|---|---|
| Повна незадовленість | 0 | 0 |
| Значна незадоволеність | 5 | 8 |
| Скоріше незадоволеність | 5 | 12 |
| Часткова незадоволеність і задоволеність | 12 | 20 |
| Скоріше задоволеність | 40 | 30 |
| Значна задоволеність | 34 | 27 |
| Практично повна задоволеність | 4 | 3 |

За методикою «Задоволеність шлюбом» (Столін, Бутенко) ми отримали наступні результати:

Щодо подружніх пар, які перебували у шлюбі до 3 років, то «практично повна задоволеність» та «значна задоволеність шлюбом помічена у 68% досліджуваних, з яких 30% жінок та 38% чоловіків. Це досить високий відсотковий показник задоволеності сімейними взаєминами у молодих парах, що є свідченням позитивного ставлення партнерів один до одного, що матеріалізується в легкості спілкування, сексуальній, фізичної й інтелектуальної привабливості партнера, збігу ціннісних орієнтацій партнерів, виразу поваги, взаємної допомогиодин до одного, задоволеності виконанням функціональних обов'язків тощо.

Результат «скоріше задоволений» та «частково задоволений» діагностовано у 52% досліджуваних чоловіків та 50% жінок молодих сімей. Це свідчить про часткову задоволеність (переважну задоволеність) партнерів емоційними відносинами, повагою, виразом поваги та любові, відповідності рольових очікувань щодо виконання функцій чоловіка або дружини.

«Скоріше незадоволений» і «значною мірою незадоволений» відзначається у 10% чоловіків та 20% жінок - респондентів першої групи. Це означає, у подружжі часто виникають конфлікти, існує незадоволеність стилем

спілкування, сексуальною, фізичною й інтелектуальною привабливістю одного партнера або обох. Повної незадоволеності шлюбом у досліджуваних парах діагностовано не було.

*Таблиця 2.4*

***Результати діагностики задоволеності шлюбом у чоловіків та жінок за тестом-опитувальником задовленості шлюбом (В. Столін та ін) у сімейних пар з терміном проживання більше 10 років***

| | Чоловіки (%) | Жінки (%) |
|---|---|---|
| Повна незадовленість | 3 | 5 |
| Значна незадоволеність | 14 | 18 |
| Скоріше незадоволеність | 14 | 26 |
| Часткова незадоволеність і задоволеність | 17 | 20 |
| Скоріше задоволеність | 32 | 21 |
| Значна задоволеність | 18 | 9 |
| Практично повна задоволеність | 2 | 1 |

Щодо другої групи сімейних пар з терміном проживання понад 10 років, то порівняльний аналіз засвідчив наявність відмінностей у бік зниження задоволеності шлюбом особливо у дружин.

Повну незадоволеність шлюбом виразили 3% чоловіків і 5 % дружин.

Незадоволених значно мірою та скоріше незадоволених виявилося 28 % чоловіків та 44 % жінок. Це переважно сім'ї з поганим взаєморозумінням, частою демонстраціє неповаги партнерів один до одного,

Частково незадоволених і задоволених діагностовано 17% чоловіків і 20% жінок другої групи. Ці респонденти відчувають, що їхні потреби, емоції та думки розуміються та підтримуються іншим партнером лише частково.

Скоріше задоволених виявилося 40% чоловіків і майже вдвічі менше (21%) жінок. Ці шлюбні партнери можуть вільно спілкуватися у своїх сім'ях, висловлюючи свої погляди та почуття, і разом знаходити конструктивні рішення при конфліктах.

Значною мірою задоволені шлюбом 18% чоловіків і 9% жінок. Ці респонденти мають спільні цілі та плани на майбутнє. Вони підтримують почуття близькості та інтимності, що робить їхні стосунки більш насиченими і захоплюючими. У них є почуття довіри до партнера, впевненість, що вони можуть розрахувати один на одного у всіх життєвих ситуаціях

Практично повна задоволеність шлюбом виявлена лише у 2% чоловіків. Та 1% жінок.

Порівняння задоволеності шлюбом чоловіків першої та другої групи подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

***Порівняльна таблиця рівня задоволеності шлюбом чоловіків обох груп***

| | Чоловіки 1-а група (у шлюбі до трьох років) (%) | Чоловіки 2-а група (у шлюбі більше 10 років) (%) |
|---|---|---|
| Повна незадоволеність | 0 | 4 |
| Значна незадоволеність | 5 | 14 |
| Скоріше незадоволеність | 5 | 14 |
| Часткова незадоволеність і задоволеність | 12 | 17 |
| Скоріше задоволеність | 40 | 32 |
| Значна задоволеність | 34 | 18 |
| Практично повна задоволеність | 4 | 1 |

Як свідчать дані, подані у таблиці 2.5. спостерігається помітне зниження рівня задоволеності шлюбом чоловіків по мірі збільшення терміну перебування у шлюбі. Так, якщо у групі чоловіків, які у шлюбі до 3-х років «значно незадоволених шлюбом» і «скоріше незадоволених» було 10%, то у чоловіків з тривалим терміном спільного проживання їх виявилося більше ніж у два рази – 28 %. І аналогічно зменшилися показники у 2-й групі чоловіків (тривалий шлюб), які скоріше задоволені і значно задоволені шлюбом. Якщо серед чоловіків 1-ї групи таких було 74%, то у другій їх виявилося на 24% менше (50%).

*Таблиця 2.6.*

***Порівняльна таблиця рівня задоволеності шлюбом жінок обох груп***

| | Жінки 1-а група (у шлюбі до трьох років) (%) | Жінки 2-а група (у шлюбі більше 10 років) (%) |
|---|---|---|
| Повна незадоволеність | 3 | 6 |
| Значна незадоволеність | 12 | 18 |
| Скоріше незадоволеність | 14 | 26 |
| Часткова незадоволеність і задоволеність | 12 | 20 |
| Скоріше задоволеність | 40 | 21 |
| Значна задоволеність | 18 | 9 |
| Практично повна задоволеність | 1 | 0 |

Щодо порівняння жінок двох груп, то тут динаміка рівня зниження рівня задоволеності шлюбом ще більша (таблиця 2.6.). Кількість скоріше незадоволених шлюбом виросла майже вдвічі (з 14% до 26%), кількість частково незадоволених дружин зросла від 12% до 20%. Вдвічі зменшилась кількість значно задоволених шлюбом (18% молодих дружин і 9% дружин у шлюбі більше 10 років). На нашу думку, така негативна динаміка викликана стадією життєвого циклу сім'ї, подібністю/відмінністю цінностей у подружжя, трудовою зайнятістю, накопиченими образами за час проживання у шлюбі, іноді рутинною втомою подружжя від господарсько-побутових та фінансових проблемам, наявністю у сім'ї дітей. Не сприяли збільшенню згуртованості сімей епідемія КОВІДу та повномасштабна війна. Цілком зрозуміло, що перераховані фактори ні у який спосіб не могли сприяти підвищенню згуртованості сімей та рівня задоволеності шлюбом.

Було виявлено, що пари з високим рівнем задоволеності шлюбом мають також вищі показники за всіма шкалами психологічного благополуччя життям. Зокрема, найсильніший зв’язок спостерігався між рівнем задоволеності шлюбом та показниками «Позитивні відносини з іншими» та «Самоприйняття».

Аналіз даних проводився за допомогою статистичних методів, які дозволили виявити кореляцію між зазначеними змінними. Найсильніший зв’язок спостерігався саме між задоволеністю шлюбом та рівнем позитивних відносин і самоприйняття. Це означає, що люди, які були більш задоволені своїм подружнім життям, мали також вищі показники за цими підшкалами. Такий результат може свідчити про те, що гармонійний шлюб сприяє розвитку позитивних взаємин не лише з партнером, але й із іншими людьми, а також допомагає людині краще приймати себе.

Водночас можна припустити, що цей зв’язок є двостороннім: люди з високим рівнем самоприйняття та здатністю до побудови позитивних стосунків, ймовірно, мають більше шансів бути задоволеними своїм шлюбом. Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість роботи над власним психологічним благополуччям для досягнення гармонії у стосунках.

У тих парах, де респонденти висловлювали низький рівень задоволеності шлюбом, спостерігалися нижчі показники за шкалою «Цілеспрямованість у житті» та «Екологічна майстерність». Це може свідчити про те, що проблеми в шлюбі впливають на загальну здатність людей ефективно організовувати своє життя та досягати поставлених цілей.

Результати дослідження за методикою «Рольові очікування та домагання у шлюбі» за методикою А.Волкової та Т.Трапезнікової подано у таблиці 2.7.

*Таблиця 2.7.*

Результати дослідження за методикою «Рольові очікування та домагання у шлюбі» за методикою А.Волкової та Т.Трапезнікової

| | | Оцінка цінностей (бали), ранги | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Шкали** | Сім’ї до 3-х років | | Сім’ї понад 10 років | |
| | | чол | жін | чол | жін |
| 1 | Інтимно – сексуальна | **7,21 (ранг 1)** | **6,11 (ранг 2)** | **7,11 (ранг 1)** | **6,11 (ранг 3)** |

*Продовження таблиці 2.7.*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Особистісної ідентифікації з партнером | 5,01 (ранг 6) | 5,85 (ранг 4) | 5,03 (ранг 5) | 5,01 (ранг 7) |
| 3 | Господарська-побутова | **6,1 (ранг 2)** | **6,0 (ранг 3)** | **6,0 (ранг 3)** | 6,0 (ранг 4) |
| 4 | Батьківсько-виховна | 5,56 (ранг 4) | 5,08 (ранг 5) | **6,0 (ранг 3)** | **6,02 (ранг 2)** |
| 5 | Шкала соціальної активності | **6,01 (ранг 3)** | **6 (ранг 3)** | **7,01 (ранг 2)** | 5,01 (ранг 6) |
| 6 | Емоційно-психотерапевтична | 4,45 (ранг 7) | **6,18 (ранг 1)** | 4,55 (ранг 6) | **7,18 (ранг 1)** |
| 7 | Зовнішньої привабливості | 5,4 (ранг 5) | 4,79 (ранг 6) | 5,3 (ранг 4) | 5,75 (ранг 6) |

***Сім'ї із стажем спільного проживання менше 3 років .*** Згідно з отриманими даними, найбільш вагомими *для чоловіків* з молодих сімей виявилися такі цінності: інтимно-сексуальна (7,21 балів, 1 ранг); господарсько-побутова (6,1 балів, 2 ранг); соціальна активність (6,01 балів, ранг 3). На останньому місці в рейтингу знаходиться емоційно-психотерапевтична цінність сім'ї (4,45 балів, 7 ранг).

*Для жінок*, навпаки, емоційно-психотерапевтична цінність виявилася найбільш вагомою (6,18 балів, ранг 1). На другому місці – батьківсько-виховна (6,02 балів, 2 ранг); на третьому – інтимно-сексуальна (6 балів, 3 ранг) та господарсько-побутова цінність (6,11 балів, 3 ранг). На останньому місці в рейтингу опинилася цінність зовнішньої привабливості партнера (4,79 балів, 7 ранг).

***Сім'ї із стажем спільного проживання понад 10 років.*** Згідно з отриманими даними, найбільш вагомими *для чоловіків* із зрілих сімей виявилися такі цінності: інтимно-сексуальна (7,18 балів, 1 ранг); соціальна активність (7,1 балів, ранг 2); господарсько-побутова (6,3 балів, 2 ранг). На останньому місці в рейтингу знаходиться особистсна ідентифікація з партнером (5,03 (ранг 5)) та емоційно-психотерапевтична (4,55 (ранг 6)).

*Для жінок*, навпаки, емоційно-психотерапевтична цінність виявилася найбільш вагомою (6,18 балів, ранг 1). На другому місці – інтимно-сексуальна цінність (6,11 балів, 2 ранг); на третьому – соціальна активність (6 балів, 3 ранг) та господарсько-побутова цінність (6 балів, 3 ранг). На останньому місці в рейтингу опинилася цінність особистіної ідентифікації з партнером (5,01 (ранг 7 ранг).

Отже, для чоловіків у *молодих сім'ях* характерна значущість сексуальної гармонії в подружніх взаєминах. Молоді дружини, в свою чергу, висловлюють настанову на значущість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу, необхідність взаємної моральної та емоційної підтримки. Водночас, і для жінок, і для чоловіків з молодих сімей важливими виявляються реалізація господарсько-побутової функції сім'ї, а також зовнішня соціальна активність (професійна, громадська) для стабільності шлюбно-сімейних відносин.

Для чоловіків і жінок *у зрілих сім'ях* характерне зниження на один ранг значущість сексуальної гармонії в подружніх взаєминах. Зрілі дружини, як і у молоді підкреслюють значущість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу, необхідність взаємної моральної та емоційної підтримки. Натомість значущість цієї сфери для чоловіків в обох групах посідають останні місця у рейтингу. Водночас, і для жінок, і для чоловіків і молодих сімей важливими виявляються реалізація господарсько-побутової функції сім'ї. Втім у зрілих сім'ях різко зростає ранг значущості батьківсько-виховної функції, що означає відповідальне ставлення до виховання своїх дітей. Варто зауважити, що значущість соціальної активності (професійна, громадська) залишається у пріоритеті у чоловіків обох груп, у жінок із зрілих сімей ранг цієї цінності знижується на 1 ранг.

## ***Висновок до ІІ розділу***

У другому розділі магістерської роботи подані результати та аналіз емпіричне дослідження психологічного благополуччя подружніх пар із різним

терміном спільного проживання. У дослідженні було використано низку адекватних об’єкту та предмету методик дослідження серед яких: «Шкала психологічного благополуччя (авт К.Ріфф, адапт. Т.Шевеленкова, Т.Фесенко); тест-опитувальник “Задоволеність шлюбом” (автю В. Столін, Т. Романова, Г.Бутенко); тест – опитувальник «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (авт. А. Волкова, Т. Трапезнікова).

Результати дослідження дозволили виявити, що тривалість спільного проживання подружніх пар має значний вплив на рівень їхнього психологічного благополуччя. Зокрема, було встановлено, що пари з коротшим терміном спільного життя демонструють більш високий рівень емоційної близькості та задоволеності відносинами, тоді як у парах із тривалим терміном спільного проживання частіше спостерігається стабільність міжособистісних відносин, але водночас можуть виникати виклики, пов’язані з рутиною та зниженням емоційної інтенсивності.

Емпіричне дослідження підтвердило важливість врахування тривалості спільного проживання як одного з чинників, що впливає на психологічне благополуччя подружніх пар. Так, був встановлений зворотній зв’язок між терміном спільного проживання та задоволеністю шлюбом: чим більшим є стаж шлюбу тим менше подружжя задоволені ним. Крім того, чоловіків з високим рівнем задоволеності шлюбом більше порівняно з жінками. Цей факт відображає тенденцію, на яку звертають увагу дослідники.

# РОЗДІЛ ІІІ. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМЕЙНИХ ПАР

## 3.1. Теоретичне обґрунтування корекційної програми покращення благополуччя подружніх пар

Корекційна програма, спрямована на підвищення благополуччя подружніх пар, має базуватися на комплексному підході, що враховує психологічні, соціальні та емоційні аспекти взаємин. Основою для розробки такої програми є розуміння ключових чинників, які впливають на якість стосунків у сім'ї.

У сучасному суспільстві, де динаміка сімейних взаємин постійно змінюється, особливо актуальним є пошук інструментів, які дозволяють адаптуватися до нових викликів та зберігати емоційну близькість між партнерами.

Пари з різним терміном спільного проживання мають свої унікальні особливості. Наприклад, молоді пари на початкових етапах подружнього життя можуть стикатися з труднощами у встановленні спільного побуту, розподілі ролей та вирішенні конфліктів. Натомість пари, які вже багато років прожили разом, часто стикаються з проблемою зниження емоційної насиченості стосунків, відчуттям рутини та втрати інтересу до партнера. Таким чином, розробка корекційної програми має враховувати ці специфічні аспекти для кожної групи [29].

Одним із важливих елементів є розвиток ефективної комунікації між партнерами. Часто конфлікти виникають через непорозуміння або невміння висловлювати свої почуття та потреби. Тому програма повинна включати вправи на покращення навичок активного слухання, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів. Наприклад, партнери можуть практикувати техніки «Я-повідомлень», які допомагають уникати звинувачень

і зосереджуватися на власних переживаннях [24].

Іншим важливим аспектом є робота з емоційною близькістю. З часом у багатьох пар може знижуватися рівень емоційної підтримки та довіри. Для вирішення цієї проблеми корисними будуть вправи на зміцнення взаємної поваги та вдячності. Наприклад, партнери можуть щодня ділитися одним позитивним моментом, який вони цінують один в одному.

Не менш важливою є увага до індивідуальних потреб кожного з партнерів. Часто люди втрачають відчуття власної ідентичності у стосунках, що може призводити до незадоволення. Програма має включати елементи, які допомагають кожному партнеру знайти баланс між особистими інтересами та спільними цілями. Це можуть бути індивідуальні консультації або творчі завдання, які сприяють самопізнанню [25].

Варто врахувати зовнішні фактори, які можуть впливати на благополуччя пари. Наприклад, фінансові труднощі або стресові ситуації на роботі часто стають джерелом напруги у стосунках. У цьому контексті доцільно навчати партнерів стратегіям управління стресом і планування сімейного бюджету.

Загалом, корекційна програма має бути гнучкою та адаптивною до потреб конкретної пари. Вона повинна враховувати як загальні закономірності побудови гармонійних стосунків, так і унікальні особливості кожної сім'ї. Такий підхід дозволить не лише покращити якість життя подружніх пар, але й зміцнити їхній емоційний зв’язок у довгостроковій перспективі.

## 3.2. Засади створення корекційної програми покращення психологічного благополуччя подружніх пар

Основною метою корекційної програми стало покращення комунікації між партнерами, розвиток навичок емоційної підтримки, підвищення рівня довіри та взаєморозуміння. Програма повинна бути гнучкою, адаптованою до

індивідуальних потреб кожної пари, а також враховувати специфіку їхніх проблем [27].

Першим кроком у побудові такої програми є діагностика. Важливо зрозуміти, з якими саме труднощами стикається пара. Для цього можна використовувати опитувальники, інтерв'ю або спостереження. Наприклад, одним із методів є оцінка рівня задоволеності стосунками за допомогою спеціальних шкал. Це дозволяє визначити слабкі місця у взаємодії партнерів.

Другим етапом є формування цілей і завдань програми. Наприклад, якщо пара має труднощі з комунікацією, метою може бути навчання ефективним технікам спілкування. Якщо ж проблема полягає у відсутності емоційної близькості, то акцент робиться на розвиток емпатії та навичок вираження почуттів.

Третій етап — розробка конкретних вправ і заходів. Наприклад, для покращення комунікації можна використовувати вправи на активне слухання, де один із партнерів розповідає про свої переживання, а інший намагається їх зрозуміти та підтримати. Також корисними є рольові ігри, які моделюють типові конфліктні ситуації та допомагають знайти шляхи їх вирішення.

Основними компонентами програми стали вправи на розвиток емоційної близькості, покращення комунікативних навичок, а також техніки роботи з конфліктами. Зокрема, значна увага приділялася створенню безпечного середовища для відкритого обговорення почуттів та потреб кожного з партнерів. Для цього використовувалися такі методики, як активне слухання, техніка «я-висловлювань» та вправи на емпатію.

Для пар з невеликим терміном спільного проживання акцент робився на формуванні навичок конструктивного вирішення конфліктів та зміцненні довіри. Наприклад, однією з вправ було складання списку очікувань від партнера та обговорення цих очікувань у безоціночній формі. Це допомогло партнерам краще зрозуміти один одного та уникнути можливих непорозумінь у майбутньому.

Для пар із тривалим терміном спільного проживання основний акцент робився на відновленні емоційної близькості та запобіганні рутині у стосунках, а також підтримку взаємної поваги та прийняття змін, які відбулися протягом років. Учасникам планувалися вправи на спільне планування дозвілля, створення нових традицій та обмін позитивними спогадами. Також використовувалися техніки на розвиток вдячності, які допомагали партнерам більше цінувати один одного. Значна увага приділялася роботі з негативними установками щодо партнера, які могли накопичитися за роки спільного життя. Використовувалися техніки переосмислення досвіду та створення нових позитивних сценаріїв взаємодії [30].

Ще одним важливим компонентом програми є робота з емоціями. Часто у стосунках накопичуються невисловлені образи чи розчарування. Тому важливо створити безпечний простір, де партнери можуть відкрито говорити про свої почуття. Тут можуть бути корисними техніки арт-терапії або письмо як спосіб вираження емоцій [28].

Крім того, програма повинна включати заходи для зміцнення позитивних аспектів стосунків. Це можуть бути спільні заняття, які приносять радість обом партнерам: прогулянки, хобі, подорожі чи навіть прості ритуали, як-от вечірні розмови за чашкою чаю. Важливо наголошувати на значенні маленьких приємних моментів у повсякденному житті.

Не менш важливим є залучення партнерів до процесу саморефлексії. Вони мають усвідомити свої ролі у стосунках, зрозуміти власні потреби та очікування, а також навчитися брати відповідальність за свої дії. Це можна досягти через індивідуальні консультації або групові тренінги.

Оцінка ефективності програми також є необхідною частиною процесу. Для цього можна використовувати повторну діагностику після завершення роботи з парою. Якщо результати показують покращення у спілкуванні, зменшення конфліктів та підвищення рівня задоволеності стосунками, це свідчить про успішність програми.

Загалом, корекційна програма для подружніх пар повинна бути спрямована на створення гармонійного середовища у стосунках, де кожен із партнерів відчуває себе почутим, зрозумілим і підтриманим. Це допоможе не лише вирішити поточні проблеми, але й запобігти їхньому виникненню у майбутньому.

## Висновок до ІІІ розділу

На основі теоретичного аналізу сучасної літератури та емпіричних даних було обґрунтовано необхідність створення програми, яка враховує індивідуальні та спільні потреби партнерів, а також особливості їхнього сімейного життя. Було визначено ключові компоненти психологічного благополуччя, які потребують корекції, зокрема емоційна близькість, комунікація, підтримка та здатність до вирішення конфліктів. Розроблена корекційна програма включає низку вправ, спрямованих на покращення взаєморозуміння, розвиток емпатії, підвищення рівня довіри та формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій у подружніх стосунках. Програма є гнучкою та адаптивною, що дозволяє її застосування для пар із різним стажем спільного життя.

# ВИСНОВКИ

Узагальнення літературних джерел дало змогу резюмувати, що психологічне благополуччя сім'ї - це стан гармонії, суб'єктивної задоволеності життям, емоційного комфорту та міцних взаємин, що базується на підтримці, повазі та вмінні долати стреси. Воно передбачає емоційну грамотність, спільні традиції, зрозумілі ролі та здатність до особистісного зростання кожного члена родини. Концепція гармонійних сімейних стосунків базується на емоційній підтримці, довірі та взаємоповазі між партнерами. Наукові концепції наголошують на багатогранності цього феномену, який включає емоційний комфорт, задоволеність стосунками, взаємопідтримку, довіру та адаптацію до життєвих змін. Виявлено, що важливими складовими психологічного благополуччя є здатність партнерів до ефективної комунікації, їх емоційна зрілість та рівень взаємної емпатії.

У дослідженні було використано низку адекватних об’єкту та предмету методик дослідження серед яких: «Шкала психологічного благополуччя (авт К.Ріфф, адапт. Т.Шевеленкова, Т.Фесенко); тест-опитувальник “Задоволеність шлюбом” (автю В. Столін, Т. Романова, Г.Бутенко); тест – опитувальник «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (авт. А. Волкова, Т. Трапезнікова). Застосований інструментарій забезпечив можливість комплексно оцінити різні аспекти психологічного благополуччя, такі як емоційний стан, задоволеність життям, рівень підтримки у стосунках та здатність до ефективної комунікації. Аналіз отриманих даних дозволив виявити закономірності та специфічні особливості у кожній групі досліджуваних.

Результати дослідження дозволили виявити, що тривалість спільного проживання подружніх пар має значний вплив на рівень їхнього психологічного благополуччя. Зокрема, було встановлено, що пари з коротшим терміном спільного життя демонструють більш високий рівень емоційної близькості та задоволеності відносинами, тоді як у парах із тривалим терміном спільного проживання частіше спостерігається

стабільність міжособистісних відносин, але водночас можуть виникати виклики, пов’язані з рутиною та зниженням емоційної інтенсивності.

Емпіричне дослідження також засвідчило, що тривалість шлюбу впливає на рівень задоволеності стосунками та психологічне благополуччя партнерів. На початкових етапах шлюбу спостерігається високий рівень емоційної близькості, який може знижуватися в середньостроковій перспективі через побутові труднощі та адаптацію до нових ролей.

Результати дослідження також підтвердили важливість врахування тривалості спільного проживання як одного з чинників, що впливає на психологічне благополуччя подружніх пар. Так, був встановлений зворотній зв’язок між терміном спільного проживання та задоволеністю шлюбом: чим більшим є стаж шлюбу тим менше подружжя задоволені ним. Крім того, чоловіків з високим рівнем задоволеності шлюбом більше порівняно з жінками. Цей факт відображає тенденцію, на яку звертають увагу дослідники.

Ідентифіковано ключові фактори, які впливають на психологічне благополуччя подружніх пар на різних етапах шлюбу. До них належать: рівень емоційної інтелігентності партнерів;  ефективність комунікативних стратегій; наявність спільних цінностей та цілей;  соціальна підтримка з боку родини та оточення;  здатність до конструктивного вирішення конфліктів;  адаптація до змін у сімейному житті (народження дітей, кар’єрні зміни, вихід на пенсію тощо).

Ключовими факторами, які впливають на психологічне благополуччя подружніх пар, є комунікація, емоційна підтримка, здатність до вирішення конфліктів та спільні цінності. На різних етапах шлюбу ці фактори мають різну вагу. Наприклад, для молодих пар важливими є романтичні прояви і спільний час, тоді як для пар із більшим стажем шлюбу – стабільність і спільні досягнення.

На основі теоретичного аналізу сучасної літератури та результатах власного емпіричного дослідження було обґрунтовано необхідність створення програми, яка враховує індивідуальні та спільні потреби партнерів, а також

особливості їхнього сімейного життя. Було визначено ключові компоненти психологічного благополуччя, які потребують корекції, зокрема емоційна близькість, комунікація, підтримка та здатність до вирішення конфліктів. Розроблена корекційна програма включає низку вправ, спрямованих на покращення взаєморозуміння, розвиток емпатії, підвищення рівня довіри та формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій у подружніх стосунках. Програма є гнучкою та адаптивною, що дозволяє її застосування для пар із різним стажем спільного життя.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Абрамюк О. О., Дідковська Л. І. Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. Науковий журнал «Габітус», 2020. Вип. 13. Т. 1. С. 98-104. https://scholar.google.com/citations?user=XNRN0bAAAAAJ&hl=uk (дата звернення: 30.11.2025)
2. Афанасьєва Ю. В. Чинники дисфункції сучасної української сім'ї як об'єкта державної демографічної політики. Соціальна і гуманітарна політика. Харків, 2014. С. 309-314 https://h7.cl/1iO-V (дата звернення: 30.11.2025)
3. Бех, І. Д. (2008). Виховання особистості: У 2-х книгах. Книга 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь. https://h7.cl/1nPE5 (дата звернення: 30.11.2025)
4. Василенко, О. Психологічне благополуччя подружніх пар: теоретичні та практичні аспекти / О. Василенко. Київ: Видавничий дім "Слово", 2018. 256 с. https://h7.cl/1nPFF (дата звернення: 30.11.2025)
5. Волинець Н.В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2018. №1. Т.1. С. 50-62 https://h7.cl/1iP5v (дата звернення: 30.11.2025)
6. Троценко Н. Є. Фактори сімейного благополуччя. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/33688722.pdf (дата звернення: 30.11.2025)
7. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Збірник наукових праць. 2019. Вип. 8(53). С. 107–112. https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/edd91f4a-5121-4ff0-8b7b-89b85188649c/content (дата звернення: 30.11.2025)

8. Коваленко, І. Сімейні стосунки в контексті сучасного суспільства / І. Коваленко // Соціальна психологія. 2019. Т. 5, № 2. С. 14–21. https://samorozvytok.info/content/b-kovalenko-m-n-kornyev-socialna-psyhologiya (дата звернення: 30.11.2025)
9. Сова М. О., Дєніжна С. О. Психологія сім'ї: навчальний посібник. К.: 2014. 212 с http://psyhologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2020/02/psihologiya_simyi.pdf (дата звернення: 30.11.2025)
10. Ткачук Т.А. Психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. Молодий вчений № 5 (45) травень 2017. С.227 – 230 Режим доступу: http://molodyvcheny.in.ua/ua/archive/
11. Потапчук Н. Д. Виникнення психології сім'ї як науки. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. Хмельницький, 2014. № 4. С. 465-478. https://h7.cl/1nPGU (дата звернення: 30.11.2025)
12. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип. 4. С. 41–45 https://elar.khmnu.edu.ua/items/58cbc73c-d01b-4f56-a8a6-16f1c29bc396 (дата звернення: 30.11.2025)
13. Психологія сім'ї та шлюбу. Таблиці, схеми, коментарі. Навчально-наочний підручник. Київ. Ліра-К. 2020. 266 с https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi75/0056154.pdf (дата звернення: 30.11.2025)
14. Петяк О.В. Психологічні особливості дефініції ревнощів та їх корекція у шлюбних партнерів: дис.. доктора філос..053 психологія, 05 соціальні та поведінкові науки. Хмельницький, 2020. 263 с. https://elar.khmnu.edu.ua/items/7dd98d76-a5e7-4825-a35a-416a9827e9dd (дата звернення: 30.11.2025)
15. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с

https://fileserver.core.ac.uk/pdf/pdf/286271731.pdf (дата звернення: 30.11.2025)

16. Потапчук В. Ю. Гендерні особливості стресостійкості чоловіків та жінок. Збірник психологічних видань. Уманський педагогічний університет. 2023 р. https://h7.cl/1nPTj (дата звернення: 30.11.2025)
17. Поліщук О. Р., Маснюк Д. Ю. Психологічні особливості готовності молоді до створення сім'ї. Збірник психологічних видань. Уманський педагогічний університет. 2023 р https://h7.cl/1iPi7 (дата звернення: 30.11.2025)
18. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.
19. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf (дата звернення: 30.11.2025)
20. Лук'янова, І. В., та Сидоренко, О. М. (2013). Психологічна адаптація подружніх пар до змін у сімейному житті. Дніпро: Інновація. https://h7.cl/1iPi9 (дата звернення: 30.11.2025)
21. Макарова, О. О., та Сидоренко, М. В. (2015). Психологія щасливого шлюбу: теорія та практика взаємодії подружжя. Київ: Генеза. https://zbirnykff.at.ua/vipusk_19.pdf (дата звернення: 30.11.2025)
22. Орбан-Лембрик, Л. Е., та Ковальчук, О. І. (2009). Психологія міжособистісних стосунків у сім'ї та суспільстві: навчальний посібник для студентів педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів. Ужгород: УжНУ. https://eprints.zu.edu.ua/24680/1/psuxol_2015%D0%BD%D1%80.pdf (дата звернення: 30.11.2025)
23. Овод Ю. В., Венцеславська Т. І. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб». Київ. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 262–267 http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/255166 (дата звернення: 30.11.2025)

24. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. https://scholar.google.jp/citations?user=NOG5EnMAAAAJ&hl=en (дата звернення: 30.11.2025)
25. Сидоренко, О., та Макарова, О. (2013). Емоційний інтелект у подружніх стосунках: теоретичний і практичний аспекти дослідження щасливого шлюбу в Україні та світі. Львів: Світ знань. https://zbirnykff.at.ua/vipusk_19.pdf (дата звернення: 30.11.2025)
26. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. Київ: Либідь, 2003. 376 с https://h7.cl/1nPTN (дата звернення: 30.11.2025)
27. Терещенко Н. М., Долгополова О. В. Трансгенераційні моделі шлюбу. Досвід роботи із генограмами. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2020. № 68. С. 57–61 https://scholar.google.com/citations?user=PWjpItAAAAAJ&hl=en (дата звернення: 30.11.2025)
28. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 1. С. 22–26. https://h7.cl/1nPTZ
29. Седих К. В. Психологія сім'ї : навчальний посібник / Кіра Валеріївна Седих. – Полтава, 2013. 197 с. https://h7.cl/1iPiA (дата звернення: 30.11.2025)
30. Муляр Н. Актуальні проблеми сучасної української сім'ї у контексті морально-етичного виховання. Актуальні питання гуманітарних наук. 2016. Вип. 16. С. 359–364. https://h7.cl/1iPiD (дата звернення: 30.11.2025)
31. Horn, E. E., Xu, Y., Beam, C. R., Turkheimer, E., & Emery, R. E. Accounting for the physical and mental health benefits of entry into marriage: a genetically informed study of selection and causation. Journal of Family Psychology. 2013. №27(1), P. 30–41

32. Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. Marital happiness and psychological well-being across the life course. Family Relations. 2008. №57(2). P.211-226
33. Musick, K., & Bumpass, L. Reexamining the case for marriage: Union formation and changes in well-being. Journal of Marriage and Family. 2012. №74, P. 1–18
34. Rawicka I. Cechy temperamentalne a satysfakcja ze związku. Polskie Forum Psychologiczne. 2017. Tom. 22. №4. C. 623-635

# ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

### Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (авт. В. Столін, Т.Романова, Г. Бутенко)

### Текст опитувальника

1. Коли люди живуть так близько, як це спостерігається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам: а) скоріше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) скоріше радість і задоволення.

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб: а) як удалий; б) щось середнє; в) невдалий.

4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини): а) багато чого; б) важко сказати; в) нічого.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя із сімейним життям друзів і знайомих, вам здається, що ви: а) більш нещасливі, ніж інші; б) важко сказати; в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини — надто дорога ціна за цілковиту свободу: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним: а) так; б) важко сказати; в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються 123 а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати: а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважують його (її) достоїнства: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються: а) у характері вашого чоловіка (дружини); б) важко сказати; в) скоріше у нас обох.

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

16. Шлюб знижує творчі можливості людини: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки: а) так; б) важко сказати; в) ні.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно. 124

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

22. Помиляються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

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

Порядок підрахунку. Якщо обраний опитуваним варіант відповіді (а, б, чи в) збігається з наведеними у ключі, йому нараховується 2 бали; проміжний варіант (б) — 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі — 0 балів.

Потім підраховують сумарний бал. Можливий діапазон тестового бала — від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом. При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

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

# ДОДАТОК Б

## Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)
## Текст опитувальника

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден e) згоден f) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоденні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.
a) абсолютно не згоден

b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден
32. На мене впливають сильні люди.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден
33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден
39.Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден c) скоріше не згоден d) скоріше згоден e) згоден f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
a) абсолютно не згоден
b) не згоден

c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

a) абсолютно не згоден
b) не згоден
c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного. a) абсолютно не згоден b) не згоден c) скоріше не згоден d) скоріше згоден e) згоден f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя. a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден
d) скоріше згоден
e) згоден
f) абсолютно згоден

# ДОДАТОК В

Корекційна програма для подружніх пар з різним терміном спільного проживання яка спрямована на покращення взаєморозуміння, емоційної близькості та вирішення конфліктних ситуацій, враховуючи індивідуальні особливості кожної пари, їхній досвід спільного життя, а також специфіку викликів, з якими вони стикаються. ***Основні етапи програми***:

1. Діагностика стосунків:

- Проведення індивідуальних та спільних консультацій для оцінки стану стосунків.
- Визначення основних проблемних зон і сильних сторін пари.

2. Розвиток емоційної близькості:

- Вправи на покращення комунікації між партнерами.
- Навчання технік активного слухання та емпатії.
- Створення спільних ритуалів, які зміцнюють емоційний зв’язок.

3. Робота з конфліктами:

- Вивчення конструктивних способів вирішення конфліктів.
- Практика контролю емоцій у складних ситуаціях.
- Розробка спільних стратегій для уникнення повторення конфліктів.

4. Підтримка індивідуального розвитку:

- Робота над самооцінкою та особистими цілями кожного партнера.
- Пошук балансу між особистими інтересами та сімейними обов’язками.

5. Закріплення результатів:

- Підведення підсумків роботи над стосунками.
- Розробка плану подальшої підтримки та розвитку стосунків.

Програма має бути гнучкою, адаптованою до різних етапів спільного життя пари, враховуючи як молоді шлюби, так і пари з багаторічним досвідом. Основна мета – допомогти партнерам краще розуміти одне одного, підтримувати гармонію у стосунках і створювати міцну основу для спільного майбутнього.