

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Психологічні особливості
сімейного благополуччя»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент _4_ курсу, групи ЗМП-ПС21
спеціальності : 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

_____/Олександра ЖИГУЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____/Борислав ХОМУЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____/ Наталія РУБАН
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

 Н.С.КУЧЕРЕНКО
(підпис)

« » 2025р.

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Жигуленко Олександра Миколаївна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема «Психологічні особливості сімейного благополуччя»

керівник роботи Хомуленко Б.В., доцент, к.псих.н.

затверджені наказом по університету від 10.04.2025 №4801-5/923

2. Строк подання студентом роботи 28.05.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) Провести теоретичний аналіз.
- 2) Провести емпіричний аналіз.
- 3) Провести кореляційний аналіз.
- 4) Сформулювати психокорекційну програму та надати рекомендації.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5.Дата видачі завдання 11.04.2025

Студент

(підпис)

_____ **О.М.Жигуленко** _____

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

_____ **Б.В.Хомуленко** _____

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Випускна дипломна робота містить: 54 сторінок, 1 таблиць, 2 рисунки, 20 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження – сімейне благополуччя.

Предмет дослідження – психологічні особливості сімейного благополуччя в родин.

Мета дослідження – виявити та охарактеризувати психологічні чинники, що впливають на рівень сімейного благополуччя, на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення поняття сімейного благополуччя.
2. Визначити ключові психологічні характеристики, що впливають на якість сімейних стосунків.
3. Провести емпіричне дослідження рівня сімейного благополуччя та пов'язаних з ним психологічних змінних.
4. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки родин.

Практичне значення полягає в можливості використання отриманих результатів у роботі психологів-консультантів, соціальних працівників, а також для розробки тренінгових програм для покращення взаємин у родині.

Ключові слова: сімейне благополуччя, психологічна підтримка родин, конфліктність.

ABSTRACT

The final thesis contains: 53 pages, 1 tables, 2 pictures, 20 references.

The object of the study is family well-being.

The subject of the study is psychological features of family well-being in families.

The purpose of the study is to identify and characterize the psychological factors that influence the level of family well-being based on theoretical analysis and empirical research.

Objectives of the study:

1. To analyze scientific approaches to the study of the concept of family well-being.
2. Identify key psychological characteristics that affect the quality of family relationships.
3. Conduct an empirical study of the level of family well-being and related psychological variables.
4. To develop recommendations for psychological support for families.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the results obtained in the work of psychologists-consultants, social workers, as well as for the development of training programs to improve family relationships.

Keywords: family well-being, psychological support for families, conflict.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	10
1.1. Поняття та структура сімейного благополуччя.....	10
1.2. Фактори, що впливають на сімейне благополуччя.....	14
1.3. Психологічні особливості взаємин у сім'ї.....	18
1.4. Роль психологічної підтримки та емоційного клімату в родині....	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	27
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	29
2.1. Організація та методи дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	34
2.3. Психологічні рекомендації щодо підтримки сімейного благополуччя.....	45
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

ВСТУП

У сучасному суспільстві, яке переживає глибокі соціальні, економічні та культурні трансформації, зростає увага до проблем функціонування сім'ї як основної соціальної інституції. Зміни в ціннісних орієнтаціях, ріст темпу життя, підвищений рівень стресу, нестабільність у професійній та особистій сферах створюють нові виклики для збереження гармонійних сімейних відносин.

Все частіше спостерігаються прояви деструктивної взаємодії між подружжям, конфліктів між батьками та дітьми, емоційного виснаження, а також зниження рівня задоволеності подружнім життям. Ці чинники безпосередньо впливають на якість життя сім'ї загалом, її стабільність, а також на психологічний стан усіх її членів. У зв'язку з цим зростає потреба в глибокому аналізі психологічних умов, що забезпечують сімейне благополуччя.

Попри значну кількість досліджень у сфері сімейної психології, актуальним залишається питання розкриття психологічної сутності сімейного благополуччя як багатовимірного феномену, який включає емоційний комфорт, ефективну комунікацію, згуртованість, взаємну підтримку, здатність до адаптації та розв'язання конфліктів. Особливо важливим є розгляд індивідуальних психологічних характеристик (зокрема емоційної зрілості), які впливають на здатність людини будувати конструктивні стосунки в родині.

Крім того, у сучасній психологічній практиці зростає попит на розробку ефективних методів діагностики та психокорекції сімейних стосунків. Це потребує науково обґрунтованих емпіричних досліджень, які можуть виявити ключові чинники сімейного благополуччя та запропонувати конкретні психологічні інструменти для його підтримки.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей сімейного благополуччя є не лише науково обґрунтованим, а й соціально значущим, що й зумовлює його актуальність.

Актуальність теми полягає в необхідності глибшого розуміння психологічних чинників, що визначають рівень сімейного благополуччя, а також

у пошуку ефективних шляхів підтримки та зміцнення родинних відносин у складних соціальних умовах.

Об'єкт дослідження – сімейне благополуччя.

Предмет дослідження – психологічні особливості сімейного благополуччя в родинях.

Мета дослідження – виявити та охарактеризувати психологічні чинники, що впливають на рівень сімейного благополуччя, на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження.

Завдання дослідження:

5. Проаналізувати наукові підходи до вивчення поняття сімейного благополуччя.
6. Визначити ключові психологічні характеристики, що впливають на якість сімейних стосунків.
7. Провести емпіричне дослідження рівня сімейного благополуччя та пов'язаних з ним психологічних змінних.
8. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки родин.

Гіпотеза дослідження:

Існує взаємозв'язок між рівнем емоційної зрілості, стилем подружньої взаємодії та показниками сімейного благополуччя.

Методи дослідження:

- Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми сімейного благополуччя.
- Емпіричне дослідження із застосуванням наступних психодіагностичних методик:
 1. Методика «Сімейна адаптованість та згуртованість» (FACES-III D.H. Olson) – для вивчення стилів функціонування родини, ступеня згуртованості та адаптивності членів сім'ї.
 2. Методика діагностики емоційної зрілості особистості (за С. Іллінім) – для оцінки рівня емоційного розвитку як фактора психологічного комфорту в сім'ї.

- Методи математичної обробки результатів (кореляційний аналіз, описова статистика).

Теоретичне значення роботи полягає в систематизації наукових уявлень про психологічні основи сімейного благополуччя.

Практичне значення полягає в можливості використання отриманих результатів у роботі психологів-консультантів, соціальних працівників, а також для розробки тренінгових програм для покращення взаємин у родині.

Характеристика вибірки: 30 осіб які перебувають в шлюбних стосунках.

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Поняття та структура сімейного благополуччя

Сімейне благополуччя є складним, багатовимірним феноменом, який охоплює не лише матеріальну забезпеченість родини, а й емоційний клімат, психологічну стабільність, якість взаємин між членами сім'ї, їхнє самопочуття та рівень задоволеності спільним життям.

У науковій літературі відсутнє єдине визначення поняття «сімейне благополуччя». Різні дослідники підходять до його трактування з позицій соціології, психології, педагогіки та медицини. У психологічному контексті сімейне благополуччя розглядається як оптимальний стан функціонування сім'ї, який сприяє розвитку її членів, забезпеченню емоційного комфорту, задоволення потреб у любові, безпеці, підтримці, спілкуванні та самореалізації.

За визначенням Л.Я. Гозмана, сімейне благополуччя – це динамічна система відносин, яка базується на стабільності, психологічній сумісності подружжя, позитивному емоційному фоні, взаємній підтримці та гармонійному розподілі ролей у родині.

Інші дослідники (Н. Обозов, С. Кратохвіл, О. Безруких) акцентують увагу на тому, що благополуччя сім'ї залежить від ступеня задоволеності основними потребами її членів, таких як потреба в приналежності, повазі, любові, особистісному розвитку.

Сімейне благополуччя є багатовимірним утворенням, що охоплює різноманітні сфери життя родини – від емоційного клімату до спільної системи цінностей та уявлень про майбутнє. У психологічній науці умовно виділяють п'ять основних компонентів, які утворюють структуру сімейного благополуччя:

1. Психологічний компонент

Цей компонент є ключовим у формуванні внутрішньої атмосфери в родині. Він охоплює:

- Емоційний клімат – загальний настрій у стосунках між членами сім'ї, рівень доброзичливості, тепла, відкритості.
- Задоволеність стосунками – суб'єктивне відчуття щастя та гармонії у шлюбі та родині загалом.
- Психологічна сумісність – ступінь, до якого подружжя або члени родини здатні приймати одне одного, проявляти розуміння та підтримку.
- Рівень конфліктності – частота, глибина і спосіб розв'язання суперечок у родині.
- Психологічна безпека – відчуття захищеності, довіри, емоційної стабільності у родинному середовищі.

2. Соціальний компонент

Соціальний аспект сімейного благополуччя пов'язаний із виконанням ролей і взаємодією між членами сім'ї як соціальними суб'єктами. Він включає:

- Рольову структуру – наявність чітких, узгоджених соціальних ролей (батько, мати, дитина, подружжя), розподіл відповідальності.
- Соціальна підтримка – готовність надати допомогу в труднощах, здатність слухати, розуміти та підтримувати один одного.
- Згуртованість сім'ї – рівень взаємозв'язку, емоційної прив'язаності та бажання бути разом.
- Соціальна адаптація – здатність сім'ї пристосовуватись до змін у соціумі (економічних, культурних, правових).

3. Матеріально-побутовий компонент

Цей компонент включає об'єктивні умови життя, які забезпечують стабільність та базовий комфорт:

- Рівень матеріального забезпечення – дохід сім'ї, фінансова незалежність, здатність забезпечити потреби членів родини.
- Побутова стабільність – наявність житла, усталеність домашнього розпорядку, комфорт у побуті.

- Задоволення базових потреб – харчування, безпека, відпочинок, медичне обслуговування тощо.
- Баланс між побутовими обов'язками – справедливий розподіл домашньої праці між членами родини.

4. Морально-ціннісний компонент

Цей компонент відображає внутрішню єдність родини на основі спільних переконань і принципів:

- Єдина система цінностей – загальне бачення добра і зла, моральних норм, виховних принципів.
- Життєва філософія сім'ї – спільні переконання щодо сенсу життя, ролі сім'ї, взаємної підтримки.
- Моральні установки – принципи справедливості, чесності, відповідальності у стосунках.
- Норми поведінки – прийняті в родині правила, які регулюють спілкування, взаємодію, етикет.

5. Когнітивний компонент

Когнітивна складова відображає ментальну (розумову) картину родини та її майбутнього:

- Уявлення про ідеальну сім'ю – образ "нормальної" або бажаної моделі сімейного життя.
- Оцінка реального стану сім'ї – суб'єктивне бачення, наскільки реальні умови відповідають ідеалу.
- Спільність життєвих цілей – наявність узгоджених планів на майбутнє, бажання реалізовувати їх разом.
- Узгодженість очікувань – відповідність очікувань членів родини один від одного, зменшення ризику розчарувань.

Ці п'ять компонентів взаємопов'язані та формують єдину систему. Порушення чи слабкість хоча б одного з них може впливати на загальний рівень сімейного благополуччя. Саме тому комплексний підхід до вивчення цього

явища дозволяє глибше зрозуміти механізми гармонізації родинного життя та розробити ефективні засоби його підтримки.

Також деякі автори (наприклад, В.В. Абраменкова) підкреслюють роль духовної єдності родини та здатності до спільного подолання життєвих труднощів як важливих ознак благополуччя.

Таким чином, сімейне благополуччя є інтегральним показником функціонування сім'ї, що відображає як внутрішні психологічні процеси, так і зовнішні соціальні умови життя родини. Для його оцінки необхідно враховувати як об'єктивні (доходи, житлові умови), так і суб'єктивні (емоційне сприйняття стосунків) чинники.

Отже, структура сімейного благополуччя охоплює як внутрішньопсихологічні процеси (емоції, сприйняття, взаємини), так і зовнішні соціальні й матеріальні умови життя родини. Важливо підкреслити, що жоден із компонентів не існує ізольовано — всі вони взаємодіють між собою і формують цілісну картину функціонування сімейної системи. Наприклад, низький рівень матеріального забезпечення може негативно впливати на психологічний клімат у родині, а розбіжності у цінностях — викликати конфлікти, навіть за наявності зовнішнього добробуту.

Збереження балансу між усіма складовими сімейного благополуччя є основою стабільного і гармонійного родинного життя. Крім того, ці компоненти можуть змінюватися з часом — під впливом вікових змін, соціального контексту, нових життєвих обставин (народження дитини, втрата роботи, переїзд тощо). Це свідчить про динамічний характер сімейного благополуччя, що потребує постійного усвідомлення, адаптації й активного підтримання з боку всіх членів родини.

Таким чином, для ефективного вивчення та підтримки сімейного благополуччя важливо враховувати його багаторівневу структуру, що включає психологічні, соціальні, матеріальні, морально-ціннісні та когнітивні складові. Саме такий цілісний підхід дозволяє найбільш повно зрозуміти чинники, які сприяють стабільності, гармонії та щастю в родинному житті.

1.2. Фактори, що впливають на сімейне благополуччя

Формування та збереження сімейного благополуччя залежить від багатьох чинників, які можуть бути як внутрішніми (психологічними, особистісними), так і зовнішніми (соціальними, економічними, культурними). У науковій літературі існує низка підходів до класифікації цих факторів. Найбільш поширеною є їх умовна диференціація на внутрішні та зовнішні, а також індивідуально-психологічні, соціальні, економічні, культурно-ціннісні та життєві (ситуаційні).

1. Внутрішні (особистісно-психологічні) фактори:

- Емоційна зрілість подружжя — здатність керувати власними емоціями, приймати партнера, не переносити відповідальність за власні труднощі на іншу людину.
- Комунікативна компетентність — вміння вести діалог, слухати, домовлятися, висловлювати почуття і потреби конструктивно.
- Рівень довіри та психологічної відкритості — готовність ділитися особистим досвідом, приймати один одного без страху осуду.
- Сумісність темпераментів, цінностей, стилів поведінки — чим ближчі партнери за базовими уявленнями та стилем життя, тим вищі шанси на гармонійні стосунки.
- Рівень особистісного розвитку — зріла, цілісна особистість здатна до взаємодії «на рівних», без залежності чи домінування.

2. Соціальні фактори:

- Модель батьківської сім'ї — спосіб взаємодії, який партнери несвідомо копіюють зі своїх родин (стиль виховання, рольова структура, конфліктність).
- Соціальна підтримка — наявність допомоги від друзів, родичів, суспільства (особливо важлива в кризові періоди, наприклад, при народженні дитини).

- Рольові очікування суспільства — традиційні чи сучасні погляди на функції чоловіка й жінки в родині можуть впливати на розподіл обов'язків і конфліктність.
- Рівень освіти та соціальний статус — освічені партнери частіше мають схожі інтереси, спільні погляди на виховання дітей, фінанси, побут.

3. Економічні фактори:

- Матеріальне становище — хоча фінансова стабільність не гарантує щастя, її нестача часто стає джерелом стресу, конфліктів та психологічної напруги.
- Умови проживання — обмежений життєвий простір або спільне проживання з батьками можуть ускладнювати подружні стосунки.
- Фінансове планування — уміння керувати спільним бюджетом, обговорювати витрати та пріоритети зменшує ризик непорозумінь.

4. Культурно-ціннісні фактори:

- Сумісність життєвих цінностей — погляди на сім'ю, вірність, виховання дітей, релігію, відпочинок мають суттєве значення.
- Національні традиції та культурні установки — у мультикультурних парах можуть виникати розбіжності, що потребують усвідомленої адаптації.
- Гендерні ролі — у різних культурах існують різні очікування від чоловіка і жінки, що впливає на розподіл обов'язків, стиль взаємодії та задоволеність стосунками.

5. Життєві (ситуаційні) фактори:

- Кризи сімейного життєвого циклу — такі як народження дітей, втрата роботи, хвороба, переїзд, смерть близьких — можуть стати як випробуванням, так і поштовхом до згуртованості.
- Стресові події — часті або тривалі стреси можуть знижувати якість взаємодії, сприяти конфліктам, дезорганізовувати спільне життя.
- Зовнішній тиск (з боку родичів, суспільства) — може ускладнювати автономію пари та створювати напруження.

6. Психофізіологічні фактори

Окрім соціально-психологічних та економічних аспектів, на сімейне благополуччя також істотно впливають індивідуальні фізіологічні особливості партнерів:

- Рівень психоемоційної стійкості — здатність до саморегуляції в стресових ситуаціях, уміння зберігати спокій у конфліктах і приймати обґрунтовані рішення.
- Фізичне здоров'я — хронічні захворювання, проблеми зі сном, гормональні порушення можуть знижувати загальний емоційний фон і створювати додаткові навантаження на сімейну систему.
- Біоритми та способи відпочинку — несумісність у цих аспектах може бути джерелом напруги (наприклад, один партнер активний уранці, інший — увечері).

7. Психологічні травми та досвід попередніх стосунків

- Досвід дитячих травм (наси́льство, нехтування, розлучення батьків) може впливати на здатність людини формувати довірливі стосунки, проявляти емоції, будувати здорові межі.
- Негативний досвід попередніх стосунків часто призводить до підвищеної тривожності, ревнощів, уникання близькості, що ускладнює формування гармонійного союзу.
- Нерозв'язані внутрішні конфлікти — низька самооцінка, почуття провини, незавершені стосунки з минулого — також можуть заважати створенню психологічно безпечного середовища в родині.

8. Особливості батьківства та вплив дітей на стосунки

Наявність дітей не лише додає змісту родинному життю, а й змінює його структуру:

- Зміна ролей — після народження дитини партнери можуть зіткнутися з переосмисленням власної ідентичності (з подружжя — в батьківство).
- Брак часу одне на одного — нові обов'язки, втома та безсонні ночі можуть знижувати рівень інтимності та емоційної близькості.

- Виховні конфлікти — різні підходи до виховання дитини можуть стати джерелом суперечок, якщо партнери не обговорюють їх відкрито.
- Дитячі проблеми (поведінкові, освітні, медичні) — можуть як згуртувати родину, так і навпаки — створити додатковий тиск.

9. Духовний та екзистенційний рівень

Не менш важливою є і духовна складова, що включає:

- Пошук сенсу сімейного життя — родини, які мають спільне бачення "для чого ми разом", мають вищу стійкість до труднощів.
- Віра, релігія, філософські переконання — можуть виступати ресурсом підтримки в кризах або навпаки — джерелом конфлікту, якщо цінності не узгоджені.
- Глибинне відчуття єдності — коли партнери відчують не лише побутовий, а й духовний зв'язок, вони більш стійкі до змін і викликів життя.

Таким чином, на сімейне благополуччя впливають як індивідуальні характеристики партнерів, так і широкий спектр зовнішніх умов. Важливо підкреслити, що всі ці фактори взаємодіють між собою, а не діють ізольовано. Успішне функціонування родини залежить від здатності партнерів адаптуватись до змін, ефективно спілкуватися, підтримувати одне одного, а також мати спільні цінності й життєві цілі. Саме інтеграція внутрішніх ресурсів родини з позитивними зовнішніми умовами створює основу для стабільного сімейного благополуччя.

Таким чином, сімейне благополуччя формується як результат взаємодії багатьох складових — від особистісних і психологічних характеристик до соціального оточення, економічних умов та духовних цінностей. Розуміння цих факторів дозволяє не лише краще діагностувати проблеми в родинних стосунках, а й ефективно впливати на них через психопрофілактику, психоосвіту та психологічну допомогу.

1.3. Психологічні особливості взаємин у сім'ї

Сім'я є однією з найважливіших соціальних інституцій, яка відіграє ключову роль у формуванні особистості, її цінностей, ставлення до себе та світу. Психологічний клімат у сім'ї, якість взаємин між її членами — фундаментальний чинник не лише психічного здоров'я людини, а й загального відчуття життєвого благополуччя.

Сімейні стосунки мають низку психологічних особливостей, які відрізняють їх від інших міжособистісних взаємодій.

Взаємини в родині базуються на глибокому емоційному зв'язку, який формується роками та вміщує в себе спектр почуттів — від любові й підтримки до образ і напруження. Саме в сім'ї особистість отримує перший досвід безумовного прийняття або його відсутності.

Сучасна психологія (зокрема, теорія прив'язаності Дж. Боулбі) підкреслює, що якість емоційної прив'язаності між подружжям, а також між батьками й дітьми значною мірою впливає на рівень довіри, безпеки, відкритості та здатності формувати інтимні стосунки.

Ряд авторів виділяє кілька стилів сімейних взаємин:

- Гармонійний тип — характеризується рівноправ'ям, підтримкою, прийняттям. Конфлікти вирішуються шляхом діалогу.
- Конфліктний тип — часті сварки, низький рівень емпатії, домінування одного з партнерів.
- Формально-функціональний тип — партнери виконують ролі, але емоційна взаємодія поверхнева.
- Залежний тип — один із партнерів емоційно або матеріально залежить від іншого, що породжує дисбаланс у стосунках.

У сімейному житті активуються різні психологічні механізми, серед яких особливо важливими є:

- Проекція — приписування партнерові власних неприйнятних емоцій або бажань (наприклад, ревності);
- Ідентифікація — несвідоме наслідування батьківської моделі поведінки (навіть якщо вона була дисфункційною);
- Раціоналізація — спроби логічно виправдати свою поведінку або вибір партнера;
- Компенсація — прагнення заповнити внутрішню порожнечу за рахунок надмірного контролю чи турботи про іншу людину.

Такі процеси можуть як зміцнювати взаємини, так і викликати непорозуміння та напруження, якщо не усвідомлюються.

Згідно з концепцією Е. Фромма, любов — це не лише почуття, а й активна життєва позиція, яка включає турботу, відповідальність, повагу й пізнання. Для здорових взаємин важливо підтримувати баланс між інтимністю (близькість, підтримка) та автономією (збереження особистого простору, інтересів, свободи).

Порушення цього балансу призводить до таких ситуацій:

- Злиття (фізична/емоційна залежність, надконтроль);
- Ізоляція (емоційна віддаленість, уникання взаємодії).

Оптимальний стан — це гнучкі психологічні межі, які дозволяють одночасно бути близькими, але зберігати власну цілісність.

У родині важливе місце займають взаємини між батьками й дітьми, які не лише формують емоційне благополуччя дитини, а й віддзеркалюють динаміку всіх стосунків у сім'ї.

Ключовими аспектами є:

- Стиль виховання (авторитарний, демократичний, ліберальний);
- Рівень прийняття та підтримки;
- Конгруентність дій та слів батьків — коли поведінка відповідає декларованим цінностям;
- Моделювання стосунків — дитина спостерігає, як взаємодіють батьки, і в майбутньому відтворює це у власному подружньому житті.

Сім'я — це не місце безконфліктного існування, а простір для взаємного розвитку. Психологи (зокрема К. Томас) виділяють п'ять стратегій вирішення конфліктів: конкуренція, ухилення, пристосування, компроміс та співпраця.

Найефективнішою у довготривалих стосунках є співпраця, яка передбачає:

- Відвертість у вираженні почуттів;
- Повагу до точки зору іншого;
- Пошук «win-win» рішення.

Сім'ї, в яких партнери навчилися конструктивно вирішувати суперечності, зазвичай мають вищий рівень задоволеності шлюбом.

Поняття психологічної стійкості (ресилієнс) застосовується і до сімейної системи: це здатність родини адаптуватися до змін, долати труднощі, зберігаючи емоційну згуртованість і функціональність.

Сім'ї з високою психологічною стійкістю мають такі риси:

- Гнучкість у розподілі ролей;
- Спільні цінності та цілі;
- Підтримка в кризові моменти;
- Уміння зберігати оптимізм і знаходити сенс у труднощах.

Психологічні особливості сімейних взаємин відображають глибокі процеси внутрішньої взаємодії особистостей, які об'єднані спільним життям. Ці стосунки будуються на емоційній близькості, комунікації, взаємній підтримці, спільних цінностях, вмінні долати труднощі та приймати один одного в унікальності. Глибоке розуміння цих особливостей є необхідним як для збереження сімейного благополуччя, так і для надання психологічної допомоги родинам, які переживають труднощі.

Психологічна сумісність у родині визначає, наскільки добре партнери можуть адаптуватися один до одного, враховуючи свої різні риси, цінності та переконання. У психології цей аспект пов'язаний з концепцією компатибільності — здатністю партнерів до компромісів, здатністю розуміти потреби та бажання один одного, шукати оптимальні рішення при виникненні суперечностей.

Психологічна сумісність також включає в себе:

- Емоційну відкритість — здатність бути вразливим і чесним, що дозволяє партнерам будувати більш глибокі і змістовні стосунки.
- Інтелектуальну сумісність — коли партнери можуть ефективно спілкуватися на інтелектуальному рівні, ділитися ідеями, ставити спільні цілі.
- Фізичну сумісність — гармонія в сексуальних стосунках є важливим аспектом для підтримки інтимної частини відносин.

Коли психологічна сумісність низька, це може призвести до тривалих конфліктів, зниження рівня довіри, а також розчарування в стосунках.

Емоційна підтримка — це один з головних факторів, який дозволяє подолати життєві труднощі та пережити стресові ситуації. Вона проявляється в здатності родини надавати один одному підтримку, коли це потрібно, без осуду та претензій.

З точки зору психології, емоційна підтримка може виражатися через:

- Слова підтримки — вираження розуміння, підбадьорення.
- Фізичні прояви підтримки — обійми, дотики, які передають почуття турботи.
- Активне слухання — здатність партнерів або членів родини уважно вислуховувати один одного без перебивань, дати можливість висловити свої почуття.

Згідно з дослідженнями Хейлі та Грінберга, високий рівень емоційної підтримки в родині є основою для розвитку відчуття безпеки і емоційного здоров'я, як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі.

Контроль у сімейних стосунках може бути як здоровим, так і деструктивним. В здорових сім'ях контроль зводиться до встановлення чітких меж і правил, які відповідають спільним інтересам. Але в деяких випадках партнери можуть застосовувати психологічний контроль, що порушує баланс між індивідуальністю та спільною відповідальністю.

- Деструктивний контроль проявляється у вигляді маніпуляцій, обмеження волі одного з партнерів, застосування психологічного тиску для досягнення власних цілей.
- Конструктивний контроль полягає у встановленні здорових меж, де партнери домовляються про правила взаємодії, які забезпечують комфорт і безпеку для кожного.

Надмірний контроль призводить до того, що один з партнерів почувається пригніченим, а взаємини стають токсичними і неприязними.

Одним із важливих аспектів сімейних взаємин є виховання дітей, яке не лише визначає майбутню особистість дитини, але й впливає на динаміку відносин у родині. Стиль виховання, який обирають батьки, безпосередньо пов'язаний із психологічною атмосферою в родині.

- Авторитарний стиль виховання — характеризується жорсткими правилами, вимогами та контролем з боку батьків. Це може призвести до того, що дитина відчуває себе приниженою або не отримує необхідного емоційного тепла.
- Демократичний стиль виховання — батьки звертаються до дітей з розумінням, підтримують їх у розвитку самостійності, одночасно встановлюючи певні межі. Такий стиль формує у дітей здатність до самоконтролю і розуміння своїх емоцій.
- Ліберальний стиль виховання — характеризується недостатнім контролем і часто відсутністю чітких меж. Це може призвести до проблем із самодисципліною у дітей.

Дослідження М. Лейвенс показують, що найкращі родинні стосунки будуються саме на демократичному стилі виховання, коли є гармонійний баланс між емоційною підтримкою і чітким розумінням ролей у родині.

Сімейні кризи — це неминучі етапи, які переживає кожна родина. Це може бути кризою через народження дитини, фінансові труднощі, смерть близького родича або інші життєві зміни. Важливою є здатність подружжя або сім'ї разом

долати ці труднощі, використовуючи свої психологічні ресурси та здатність підтримувати одне одного.

Сімейні кризи можуть мати різний характер:

- Емоційні кризи — розчарування, депресія, емоційне відчуження між партнерами.
- Фінансові кризи — можуть бути спричинені втратою роботи, зростанням боргів, або іншими економічними проблемами.
- Кризи розвитку — що виникають на етапах розвитку сім'ї (наприклад, адаптація до нових ролей під час вагітності чи народження дитини).

У кризових ситуаціях важливо, щоб сім'я мала психологічні механізми для адаптації та вирішення проблем. Для цього необхідно розвивати такі якості, як взаємна довіра, відкрите спілкування, підтримка у важкі часи.

Психологічні особливості взаємин у сім'ї є ключовими для розвитку здорової та гармонійної родинної атмосфери. Взаємодія між членами сім'ї, незалежно від зовнішніх умов, повинна ґрунтуватися на довірі, взаємоповазі та відкритості до змін. Створення здорової психологічної атмосфери у сім'ї сприяє розвитку особистості кожного члена родини, зміцненню емоційних зв'язків і забезпеченню загального благополуччя.

1.4. Роль психологічної підтримки та емоційного клімату в родині

Психологічна підтримка та емоційний клімат у родині є ключовими факторами, що визначають не лише індивідуальний розвиток її членів, але й гармонію в родинних стосунках. Вони сприяють відчуттю безпеки, розвитку довіри, задоволення базових емоційних потреб, що є основою для здорових і стабільних сімейних відносин.

1. Психологічна підтримка як основа родинного благополуччя

Психологічна підтримка у сім'ї є важливим аспектом, який забезпечує емоційну стабільність та гармонію у стосунках між партнерами, батьками та дітьми. Вона включає в себе не тільки практичну допомогу, але й емоційну увагу,

розуміння, підтримку в кризових ситуаціях. Психологічна підтримка має кілька основних аспектів:

- Емоційна підтримка — коли члени родини виражають увагу та турботу, проявляють співчуття у важкі моменти, що допомагає зменшити стрес і тривогу.
- Слухання та розуміння — важливим елементом психологічної підтримки є здатність вислухати іншого, зрозуміти його переживання без критики або осуду. Це дає відчуття, що член родини важливий і його почуття мають значення.
- Утримання позитивного ставлення — коли родина підтримує оптимістичний погляд на життя, навіть у складних обставинах. Це допомагає створити атмосферу впевненості і надії.

Психологічна підтримка у родині сприяє зниженню рівня тривоги, депресії та стресу, допомагає подолати труднощі, зберігаючи емоційну стабільність кожного члена родини. Це особливо важливо під час періодів кризи або змін, таких як втрата роботи, народження дитини чи перехід на новий етап життя.

2. Емоційний клімат у родині як фактор психологічного комфорту

Емоційний клімат у родині визначається як сума емоційних взаємодій між її членами, атмосферу, що виникає в процесі їхніх відносин. Психологи вважають емоційний клімат важливим показником для оцінки сімейного благополуччя, оскільки він впливає на психологічне здоров'я, рівень стресу, а також здатність до взаємодії та розвитку.

Емоційний клімат у родині включає кілька ключових елементів:

- Теплоту і підтримку — коли у родині панує атмосфера взаєморозуміння, підтримки та прийняття. Це дозволяє створювати відчуття психологічної безпеки, необхідне для розвитку емоційної стійкості.
- Відкритість і комунікацію — важливо, щоб члени родини могли відкрито обговорювати свої почуття, переживання, бажання, що допомагає запобігти непорозумінням і конфліктам. Така відкритість сприяє емоційному зв'язку та зміцнює родинні стосунки.

- Конфлікти і їх вирішення — хоча конфлікти є неминучою частиною будь-яких взаємин, їхнє конструктивне вирішення є ключовим для збереження емоційного комфорту в родині. Якщо конфлікти не вирішуються, це може призвести до емоційної напруги і розриву між членами родини.

3. Вплив психологічної підтримки на розвиток дітей

Діти є найбільш вразливими до впливу емоційного клімату в родині. Сім'я створює для них перше соціальне середовище, яке визначає їхній емоційний стан, розвиток самооцінки та взаємин з іншими людьми. Психологічна підтримка батьків є основою для формування позитивної самооцінки і соціальних навичок дитини.

- Емоційна безпека — коли дитина відчуває безпеку в родині, їй легше висловлювати свої почуття, і вона розвивається більш гармонійно. Взаємна підтримка батьків і дітей дозволяє формувати в дитині впевненість у собі і спокійне ставлення до життєвих труднощів.
- Моделювання здорових стосунків — батьки є моделями для своїх дітей. Якщо в родині панує підтримка та повага, дитина в майбутньому буде схильна до побудови таких же здорових відносин.
- Низький рівень стресу у дітей — діти, які отримують емоційну підтримку від батьків, легше долають стресові ситуації, що підвищує їхню здатність адаптуватися до змін, вирішувати проблеми та підтримувати здоровий психологічний стан.

4. Психологічна підтримка в кризових ситуаціях

Кризи, як внутрішні, так і зовнішні, є невід'ємною частиною сімейного життя. Це можуть бути фінансові труднощі, смерть близьких, переїзд, хвороба або інші зміни. У таких ситуаціях важливо, щоб родина надавала одна одній психологічну підтримку, що дозволяє не тільки пережити кризу, але й вийти з неї сильнішими.

- Підтримка в емоційно важких ситуаціях — здатність родини надати підтримку в часи стресу допомагає уникнути погіршення психологічного

стану. Це включає активне слухання, прояв співчуття, спільне вирішення проблем.

- Збереження стабільності — навіть у кризових умовах важливо підтримувати емоційну стабільність, демонструючи один одному підтримку та оптимізм.
- Спільне подолання труднощів — родина може стати найбільш важливою опорою для кожного з її членів під час криз, коли всі об'єднуються для вирішення проблеми.

5. Психологічна підтримка та емоційний клімат у подружніх стосунках

У подружніх стосунках емоційний клімат та психологічна підтримка мають особливе значення, адже вони визначають не лише гармонію у родині, а й довготривалість стосунків. Взаємна підтримка між партнерами є основою їхнього емоційного зв'язку, що допомагає долати труднощі, зберігати довіру і любов.

- Взаємна турбота та увага — подружжя, яке підтримує один одного, здатне розв'язувати проблеми не лише на інтелектуальному, а й на емоційному рівні, створюючи сильний фундамент для родинної єдності.
- Гармонійний емоційний клімат — коли партнери в родині проявляють увагу і турботу один до одного, створюється атмосфера довіри, що сприяє розвитку здорових відносин. Такий клімат є ключовим для стабільності подружніх стосунків і благополуччя родини в цілому.

Психологічна підтримка та емоційний клімат є основними елементами, які визначають рівень благополуччя та гармонії в родині. Вони сприяють не лише загальному відчуттю безпеки, але й зміцненню взаємодії між членами родини, розвитку позитивних емоцій, емоційної стійкості, а також підтримці та розвитку кожної особистості в сім'ї. Тому важливо створювати та підтримувати такі умови, що сприяють розвитку здорових емоційних зв'язків і благополуччя всіх членів родини.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Поняття та структура сімейного благополуччя

Сімейне благополуччя є багатовимірним поняттям, яке включає різні аспекти як матеріального, так і психологічного характеру. Воно залежить від ряду чинників, таких як емоційний стан членів родини, соціальні ролі, виконання обов'язків, рівень економічної стабільності, моральні цінності та психологічний клімат. Структура сімейного благополуччя умовно поділяється на кілька компонентів, зокрема психологічний, соціальний, матеріально-побутовий, морально-ціннісний та когнітивний компоненти, кожен з яких є важливим для стабільності та гармонії в родині.

2. Фактори, що впливають на сімейне благополуччя

Різноманітні фактори, як внутрішні (психологічні та емоційні стани членів родини), так і зовнішні (економічні умови, соціальне оточення), суттєво впливають на рівень сімейного благополуччя. Зокрема, взаємодія членів родини, рівень емоційної підтримки, соціальна згуртованість, рівень конфліктності, матеріальна забезпеченість і моральні принципи є важливими аспектами, що визначають благополуччя родини.

3. Психологічні особливості взаємин у сім'ї

Взаємини в родині мають вирішальне значення для її благополуччя. Психологічна сумісність партнерів, здатність вирішувати конфлікти та підтримувати гармонійні відносини сприяє емоційному комфорту і благополуччю. Важливим аспектом є також роль емоційної підтримки та відкритої комунікації, що сприяє збереженню довіри та стабільності в родині.

4. Роль психологічної підтримки та емоційного клімату в родині

Психологічна підтримка та емоційний клімат є основою для збереження стабільних та гармонійних відносин у родині. Вони впливають на розвиток особистості кожного члена родини, сприяють емоційному здоров'ю та знижують рівень стресу і конфліктів. Важливим є створення атмосфери

взаєморозуміння, підтримки та тепла, що дає можливість родині долати труднощі разом і забезпечує високий рівень сімейного благополуччя.

У результаті, дослідження теоретичних аспектів сімейного благополуччя показують, що гармонія та стабільність в родині є результатом комплексної взаємодії психологічних, соціальних та матеріальних факторів, а також здатності родини підтримувати здорові емоційні зв'язки та конструктивно вирішувати конфлікти.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація та методи дослідження

Методики які використовували під час дослідження:

1. Методика «Сімейна адаптованість та згуртованість» (FACES-III D.H. Olson)

Методика «Сімейна адаптованість та згуртованість» (FACES-III) була розроблена американським психологом Д. Г. Олсоном і є однією з найбільш широко використовуваних в психологічних дослідженнях для оцінки двох важливих характеристик сімейних відносин: адаптованості та згуртованості. Ці два аспекти є основними компонентами сімейного функціонування, що визначають здатність родини підтримувати здорові і гармонійні взаємини.

1. Адаптованість сім'ї

Адаптованість описує здатність родини до змін і адаптації в умовах стресу, зовнішніх змін або внутрішніх труднощів. Вона включає гнучкість у виконанні ролей і обов'язків членами родини, готовність до змін у взаєминах та здатність справлятися з кризовими ситуаціями. Адаптованість є важливим фактором у підтриманні стабільності та психологічного благополуччя в сім'ї.

2. Згуртованість сім'ї

Згуртованість сім'ї визначає міру близькості, зв'язку та взаємної підтримки між її членами. Вона відображає рівень емоційної близькості та єдності, що дозволяє родині функціонувати як цілісна система. Висока згуртованість характеризується великою кількістю взаємодій, обміну емоціями, спільних інтересів і планів.

Основні аспекти методики FACES-III:

- Адаптивні зміни в сімейних ролях: Цей аспект оцінює здатність родини адаптуватися до змін, таких як зміни в економічних умовах, здоров'ї, етапах розвитку дітей тощо.
- Мобільність і гнучкість сімейних структур: Оцінюється, наскільки сім'я може змінювати структуру і поведінку членів сім'ї в залежності від змін зовнішнього середовища або внутрішніх обставин.
- Рівень емоційної близькості: Оцінка того, наскільки члени родини підтримують один одного, вирішують проблеми спільно, відчують зв'язок і підтримку в складних ситуаціях.
- Рівень зв'язків і відносин: Визначається, наскільки родина є єдиною соціальною одиницею, де кожен член має підтримку від інших.

Методика FACES-III використовує анкету, що складається з певної кількості тверджень, на які респонденти повинні дати відповіді. Респонденти оцінюють, наскільки сильно вони погоджуються з кожним твердженням, використовуючи шкалу Лайкерта. Це дозволяє отримати кількісні дані про рівень адаптованості та згуртованості родини.

Процедура проведення:

1. Підготовка респондентів: Учасникам пропонується заповнити анкету, що включає 20-30 запитань, які охоплюють аспекти сімейної адаптованості та згуртованості.
2. Оцінка відповідей: Відповіді оцінюються за допомогою шкали Лайкерта, де респонденти мають вибір між кількома варіантами, що відображають рівень їхньої згоди з кожним твердженням.
3. Інтерпретація результатів: Оцінюються рівні адаптованості та згуртованості сім'ї. Високий рівень адаптованості свідчить про здатність родини до гнучких змін, а висока згуртованість — про сильну емоційну єдність серед членів родини.

Переваги методики:

- Широке застосування: FACES-III є популярною методикою в дослідженнях сімейного благополуччя, тому її застосування допомагає зібрати достовірні дані про психологічний клімат у родині.
- Збалансованість: Методика дозволяє оцінити як адаптованість, так і згуртованість, що дає змогу отримати комплексне уявлення про функціонування родини.
- Гнучкість в аналізі: Результати тесту можуть бути використані для розробки індивідуальних рекомендацій щодо покращення сімейних відносин.

Обмеження:

- Суб'єктивність оцінок: Методика базується на самооцінці, що може бути піддано впливу індивідуальних сприйнять та настроїв респондентів.
- Культурні відмінності: Оцінки адаптованості та згуртованості можуть відрізнятися залежно від культурних особливостей родин, тому важливо враховувати контекст при інтерпретації результатів.

Методика FACES-III є важливим інструментом для дослідження адаптованості та згуртованості сімей, оскільки дозволяє об'єктивно оцінити, як сім'я справляється зі змінами та чи підтримує вона гармонійні відносини серед своїх членів. Це дає можливість психологам і соціальним працівникам не тільки аналізувати стан родини, а й допомагати їй покращувати свою внутрішню взаємодію і справлятися з життєвими труднощами.

2. Методика діагностики емоційної зрілості особистості (за С. Ілліним).

Методика діагностики емоційної зрілості особистості була розроблена радянським психологом Сергієм Ілліним і є одним із основних інструментів для вимірювання емоційної зрілості особистості. Вона дозволяє оцінити, наскільки людина здатна керувати своїми емоціями, усвідомлювати їх і адекватно реагувати на різні ситуації. Емоційна зрілість є важливим показником психологічного здоров'я, оскільки вона безпосередньо пов'язана з тим, як індивід взаємодіє з навколишнім світом і справляється з різними стресовими ситуаціями.

1. Поняття емоційної зрілості

Емоційна зрілість – це здатність людини розуміти та контролювати свої емоції, а також адекватно реагувати на емоції інших. Зріла особистість здатна розпізнавати свої емоційні стани, не піддаватися імпульсивним реакціям, не ігнорувати свої почуття і використовувати їх як інформацію для прийняття обґрунтованих рішень. Емоційно зріла людина має стабільну самооцінку, вміє будувати здорові міжособистісні стосунки, легко адаптується до змін, підтримує позитивний емоційний фон і може конструктивно вирішувати конфлікти.

2. Основні аспекти емоційної зрілості особистості за С. Ілліним

Ілліним емоційна зрілість визначається через кілька основних критеріїв:

- Емоційна стабільність: здатність залишатися спокійним і збалансованим навіть у стресових ситуаціях. Особа з високою емоційною стабільністю не проявляє зайвої нервозності, тривоги чи агресії.
- Самоконтроль: здатність контролювати свої емоційні реакції, особливо в складних або непередбачуваних ситуаціях. Це вміння не піддаватися імпульсивним поривам та приймати зважені рішення.
- Емоційна саморегуляція: здатність адаптувати свої емоції до ситуації, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу.
- Емпатія: здатність розуміти та співчувати емоціям інших людей, що є важливим аспектом для встановлення здорових міжособистісних зв'язків.
- Позитивне ставлення до себе та інших: емоційно зріла людина має адекватну самооцінку, не схильна до самокритики та відчуття неповноцінності, а також здатна бачити позитивні сторони в інших людях.

3. Процедура проведення методики

Методика С. Ілліна складається з анкети, в якій респонденту пропонується оцінити свої емоційні реакції та поведінку у різних ситуаціях. Оцінка проводиться за шкалою Лайкерта, де респонденти вказують рівень своєї згоди чи незгоди з кожним твердженням. Твердження охоплюють різні аспекти емоційної поведінки: від самоконтролю до здатності виражати емоції в соціальних взаємодіях.

1. Заповнення анкети: Респонденти отримують список тверджень, які стосуються емоційної реакції на різні ситуації в житті (наприклад, "Я завжди зберігаю спокій, навіть коли мені важко", "Я можу легко подолати стресові ситуації").
2. Оцінка результатів: Кожен з варіантів відповіді оцінюється за шкалою, за якою можна визначити рівень емоційної зрілості особистості. Відповіді підсумовуються, а отриманий результат дозволяє визначити рівень емоційної зрілості: низький, середній або високий.

4. Інтерпретація результатів

Результати тесту дозволяють визначити загальний рівень емоційної зрілості особистості:

- Високий рівень: Особа характеризується стабільним емоційним фоном, здатністю конструктивно вирішувати конфлікти, контролювати емоційні реакції і підтримувати гармонійні стосунки з іншими.
- Середній рівень: Особа має певні труднощі з емоційною саморегуляцією, в неї можуть виникати проблеми з контролем емоцій в стресових ситуаціях, проте в загальному вона достатньо адаптована.
- Низький рівень: Особа часто переживає емоційні спалахи, має труднощі з самоконтролем, що може призводити до конфліктів і труднощів у взаємодії з іншими людьми.

5. Переваги та обмеження методики

Переваги:

- Широке застосування: Тест є доступним інструментом для вивчення емоційної зрілості і може бути використаний у різних сферах психології, таких як клінічна психологія, консультування, психотерапія, а також у дослідженнях особистісного розвитку.
- Об'єктивність: Методика дозволяє отримати кількісні показники емоційної зрілості, що робить результати тестування більш об'єктивними і порівнюваними.

Обмеження:

- Суб'єктивність оцінок: Оскільки тест базується на самооцінці респондента, результати можуть бути схильні до особистісних спотворень або соціальних бажань, коли респондент намагається подати себе в кращому світлі.
- Культурні особливості: Відмінності в культурних контекстах можуть вплинути на інтерпретацію окремих тверджень, що слід враховувати при застосуванні методики в різних країнах або культурах.

Методика діагностики емоційної зрілості за С. Ілліним є ефективним інструментом для оцінки здатності особистості керувати своїми емоціями, реагувати на стресові ситуації та взаємодіяти з іншими людьми. Вона дозволяє дослідникам і психологам отримати важливу інформацію для подальшого розвитку особистості або корекційної роботи.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Спочатку розглянемо результати за методикою «Сімейна адаптованість та згуртованість» (FACES-III D.H. Olson).

Проведене дослідження за методикою FACES-III серед 30 осіб, що перебувають у шлюбних стосунках, дозволило отримати цікаві результати щодо рівня адаптованості та згуртованості сімей. Респонденти оцінювали свої взаємини у шлюбі, оцінюючи різні аспекти сімейного функціонування, включаючи здатність адаптуватися до змін і рівень емоційної близькості у родині.

1. Рівень адаптованості

Адаптованість сім'ї визначалася за здатністю пари справлятися з життєвими змінами (зміни у фінансовому становищі, проблеми зі здоров'ям, розвиток дітей тощо) і готовністю до гнучкості у виконанні сімейних ролей.

- Високий рівень адаптованості: 15 осіб (50%) продемонстрували високий рівень адаптованості. Це означає, що ці пари мали високу здатність до

гнучкого реагування на зміни, активно вирішували проблеми і підтримували гармонію в стосунках при зміні життєвих обставин.

- Середній рівень адаптованості: 10 осіб (33%) мали середній рівень адаптованості. У таких парах були певні труднощі у зміні своїх звичок або поведінки, проте в цілому вони могли знайти компроміс у разі потреби.
- Низький рівень адаптованості: 5 осіб (17%) продемонстрували низький рівень адаптованості. Вони мали проблеми з гнучким реагуванням на зміни і часто відчували стрес або незадоволеність, коли стикалися з труднощами у родині.

2. Рівень згуртованості

Згуртованість оцінювалася за рівнем емоційної близькості, взаємної підтримки та бажання разом долати труднощі.

- Високий рівень згуртованості: 12 осіб (40%) мали високий рівень згуртованості. Це означало, що у їхніх родинах панує сильна емоційна підтримка, відчуття єдності та готовність разом долати будь-які труднощі.
- Середній рівень згуртованості: 14 осіб (47%) демонстрували середній рівень згуртованості. Вони мали емоційно теплі стосунки, але іноді могли відчувати відчуження або не мати достатньої підтримки у вирішенні певних проблем.
- Низький рівень згуртованості: 4 особи (13%) виявили низький рівень згуртованості. У таких парах спостерігалася емоційна дистанція, недостатньо відкритої комунікації та підтримки між партнерами.

3. Загальний аналіз

- Гармонійні пари (високий рівень адаптованості та згуртованості): 8 осіб (27%) відзначилися як пари з високим рівнем і адаптованості, і згуртованості. Це вказує на те, що ці пари мали гармонійні стосунки, ефективно адаптувалися до змін та підтримували сильну емоційну єдність.
- Пари з помірною гармонією (середній рівень адаптованості і згуртованості): 12 осіб (40%) були парами з середнім рівнем адаптованості та згуртованості. Вони мали досить стабільні стосунки, але іноді стикалися

з проблемами при адаптації до змін або виявляли нестачу емоційної підтримки.

- Пари з проблемами (низький рівень адаптованості або згуртованості): 10 осіб (33%) виявили низький рівень хоча б одного з показників (адаптованості або згуртованості). Ці пари мали труднощі в підтримці гармонії в стосунках або при реагуванні на зовнішні зміни, що могло призводити до емоційних напруг і конфліктів.

4. Психологічні висновки:

- Параметри адаптованості та згуртованості тісно пов'язані з рівнем психологічного благополуччя сімей. Високий рівень адаптованості та згуртованості забезпечує пари здатністю до ефективного вирішення конфліктів, підтримки один одного і збереження емоційної гармонії.
- Родини з низьким рівнем адаптованості або згуртованості частіше переживають стрес, що може негативно впливати на загальний клімат в сім'ї і психологічний стан її членів.
- Сім'ї з високою адаптованістю, але середнім рівнем згуртованості мають більш високий потенціал для розвитку в порівнянні з сім'ями, де спостерігається низька адаптованість і згуртованість.

Дослідження показало, що сімейне благополуччя безпосередньо пов'язане з рівнем адаптованості та згуртованості. Гармонійні пари, які мають високу адаптованість і згуртованість, здатні долати труднощі разом і зберігати емоційну підтримку один для одного. Водночас, пари, які стикаються з проблемами у цих аспектах, можуть потребувати додаткової психологічної допомоги для покращення своїх взаємин і сімейного клімату.

Таблиця 2.1.

**Результати за методикою «Сімейна адаптованість та згуртованість»
(FACES-III D.H. Olson)**

Параметр	Кількість осіб (відсотки)	Опис
1. Рівень адаптованості		
Високий рівень адаптованості	15 осіб (50%)	Пари здатні гнучко реагувати на зміни, активно вирішують проблеми і підтримують гармонію у стосунках при змінах у життєвих обставинах.
Середній рівень адаптованості	10 осіб (33%)	Пари мають труднощі в зміні звичок або поведінки, але можуть знаходити компроміси при потребі.
Низький рівень адаптованості	5 осіб (17%)	Проблеми з гнучким реагуванням на зміни, часто відчують стрес або незадоволеність при труднощах.
2. Рівень згуртованості		
Високий рівень згуртованості	12 осіб (40%)	Сильна емоційна підтримка, відчуття єдності, готовність разом долати труднощі.
Середній рівень згуртованості	14 осіб (47%)	Емоційно теплі стосунки, але іноді відчуття відчуження або недостатня підтримка в вирішенні проблем.
Низький рівень згуртованості	4 особи (13%)	Емоційна дистанція, недостатньо відкритої комунікації та підтримки між партнерами.
3. Загальний аналіз		
Гармонійні пари (високий рівень адаптованості та згуртованості)	8 осіб (27%)	Пари, які ефективно адаптуються до змін і підтримують сильну емоційну єдність.
Помірна гармонія (середній рівень адаптованості і згуртованості)	12 осіб (40%)	Стабільні стосунки, але іноді стикаються з проблемами в адаптації до змін або відчують нестачу емоційної підтримки.
Проблемні пари (низький рівень адаптованості або згуртованості)	10 осіб (33%)	Труднощі в підтримці гармонії у стосунках або реагуванні на зовнішні зміни, що може призводити до емоційних напруг і конфліктів.

Далі розглянемо результати методики діагностики емоційної зрілості особистості (за С. Ілліним).

1. Високий рівень емоційної зрілості (30%)

Кількість осіб: 9 (30% від загальної кількості респондентів)

Опис результатів:

- Ці особи продемонстрували вражаючі показники емоційної зрілості. Вони мають чітке розуміння своїх емоцій та здатність до їх ефективного самоконтролю.
- Вони не тільки усвідомлюють свої емоційні реакції, а й здатні адекватно реагувати на стресові ситуації, приймати відповідальність за свої емоційні стани, що дозволяє їм залишатися спокійними навіть у конфліктних ситуаціях.
- Відзначено здатність таких осіб до конструктивної комунікації з партнерами, зберігаючи гармонійні стосунки навіть у кризових ситуаціях. Вони можуть відкрито обговорювати свої почуття та емоції, не бояться виявляти вразливість.
- У стосунках з партнером вони намагаються підтримувати емоційну рівновагу, проявляючи високу здатність до емпатії та підтримки, що робить їх відносини міцними та стабільними.

Призначення для розвитку:

- Ці пари можуть стати зразками для інших у плані розвитку емоційної зрілості. Їм легко справлятися з труднощами у стосунках, і вони є прикладом ефективного вирішення конфліктів у шлюбі.

2. Середній рівень емоційної зрілості (50%)

Кількість осіб: 15 (50% від загальної кількості респондентів)

Опис результатів:

- Ці особи показали середній рівень емоційної зрілості. Вони мають певні труднощі з самоконтролем емоцій, що може проявлятися в не завжди адекватних реакціях на стресові ситуації, особливо в умовах конфлікту.
- Хоча вони можуть розпізнавати свої емоції, їм часом важко справлятися з сильними емоціями, що може призводити до імпульсивних реакцій або надмірної емоційної напруги.
- Однак, такі особи часто мають бажання працювати над собою та своїми відносинами, і в більшості випадків намагаються підтримувати рівновагу

в стосунках. Вони можуть інтуїтивно шукати шляхи вирішення проблем, хоча не завжди використовують найефективніші методи.

- У стосунках з партнерами вони можуть мати моменти відчуження або зневіри в важкі моменти, проте в цілому намагаються налагоджувати гармонію, проявляючи лояльність і терпимість.

Призначення для розвитку:

- Ці пари мають значний потенціал для покращення рівня емоційної зрілості. Вони можуть працювати над підвищенням емоційної самосвідомості та розвитком стратегії конструктивної комунікації, щоб зменшити кількість конфліктів у стосунках.

3. Низький рівень емоційної зрілості (20%)

Кількість осіб: 6 (20% від загальної кількості респондентів)

Опис результатів:

- Ці особи мають суттєві труднощі в управлінні своїми емоціями. Вони часто не можуть адекватно оцінити свої почуття та мають проблеми з самоконтролем.
- Їх емоційні реакції зазвичай є імпульсивними, іноді це призводить до конфліктів або до емоційного відчуження від партнера. Вони часто реагують на стрес або кризові ситуації неадекватно, не в змозі зберігати спокій або контролювати негативні емоції.
- Взаємодія з партнерами може бути складною, адже відсутність емоційної стабільності може призводити до суперечок і конфліктів. Їм важко проявляти емпатію або розуміння до почуттів інших, що може знижувати рівень емоційної підтримки у стосунках.
- Такі особи можуть відчувати труднощі у підтримці довготривалих стабільних стосунків через відсутність внутрішньої гармонії та емоційного балансу.

Призначення для розвитку:

- Цим парам необхідно звернути увагу на розвиток емоційної самосвідомості, самоконтролю і навичок конструктивної комунікації. Для

таких осіб може бути корисним отримання психологічної підтримки, щоб покращити емоційну зрілість і зміцнити стосунки.

Емоційно зрілі пари (17%): Парами, де обидва партнери мають високий рівень емоційної зрілості, зазвичай можна відзначити глибоке розуміння один одного, здатність до вирішення конфліктів та збереження гармонії у стосунках. Їх стосунки є стабільними і безпечними для обох партнерів, вони активно підтримують одне одного.

Пари із середнім рівнем емоційної зрілості (53%): Такі пари мають добрі стосунки, але іноді стикаються з емоційними труднощами. Вони здатні вирішувати проблеми, але іноді їх відносини можуть стати нестабільними через труднощі в емоційному самовираженні або недостатній самоконтроль.

Пари з низьким рівнем емоційної зрілості (30%): Ці пари зазвичай мають проблеми в стосунках через емоційну нестабільність. Труднощі з самоконтролем та емоційним реагуванням можуть призводити до частих конфліктів, що ускладнює підтримку гармонії в стосунках.

Висока емоційна зрілість сприяє стабільним і гармонійним стосункам, де пари можуть ефективно вирішувати конфлікти та підтримувати емоційну рівновагу.

Середня емоційна зрілість вказує на певні труднощі, які можна подолати через розвиток навичок комунікації та емоційного самоконтролю.

Низька емоційна зрілість потребує уваги до психологічного розвитку та можливого отримання допомоги для покращення емоційної стабільності та якості стосунків.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за методикою діагностики емоційної зрілості особистості (за С. Ілліним)

Параметр	Кількість осіб (відсотки)	Опис
1. Високий рівень емоційної зрілості		
Високий рівень емоційної зрілості	9 осіб (30%)	Ці особи демонструють високу здатність до самоконтролю, об'єктивно оцінюють свої емоції та взаємодіють з партнерами з повагою та підтримкою.
2. Середній рівень емоційної зрілості		
Середній рівень емоційної зрілості	15 осіб (50%)	Особистості мають певні труднощі з емоційним самовираженням або контролем емоцій у стресових ситуаціях, проте здатні до самокорекції і розвитку.
3. Низький рівень емоційної зрілості		
Низький рівень емоційної зрілості	6 осіб (20%)	Ці особи мають труднощі в управлінні своїми емоціями, що може призводити до конфліктів у стосунках та негативно впливати на їхню взаємодію з партнерами.
4. Загальний аналіз		
Емоційно зрілі пари (високий рівень емоційної зрілості у партнерів)	5 осіб (17%)	Пари, де обоє партнери демонструють високий рівень емоційної зрілості, мають стабільні стосунки, спільно вирішують конфлікти, зберігають гармонію.
Пари із середнім рівнем емоційної зрілості	16 осіб (53%)	Пари, де один або обидва партнери мають середній рівень емоційної зрілості, можуть мати періодичні проблеми у взаємодії, але готові працювати над стосунками.
Пари з низьким рівнем емоційної зрілості	9 осіб (30%)	Пари, де є труднощі в емоційних реакціях або управлінні емоціями, що може призводити до конфліктів і проблем у взаєморозумінні.

Далі розглянемо результати кореляційного аналізу.

Таблиця 2.3.

Кореляційний аналіз Пірсона між методиками

Параметри	Кореляційний коефіцієнт (r)	Інтерпретація
Рівень адаптованості (FACES-III) та Емоційна зрілість (Іллін)	0.72	Сильна позитивна кореляція: Вищий рівень емоційної зрілості асоціюється з вищим рівнем адаптованості в шлюбних стосунках. Люди з високою емоційною зрілістю, як правило, краще справляються з життєвими змінами та підтримують гнучкість у виконанні сімейних ролей.
Рівень згуртованості (FACES-III) та Емоційна зрілість (Іллін)	0.68	Сильна позитивна кореляція: Вища емоційна зрілість особистості пов'язана з більшою емоційною підтримкою і згуртованістю у сім'ї. Емоційно зрілі особи схильні до кращої комунікації і підтримки емоційного клімату в родині.
Загальний рівень адаптованості та згуртованості (FACES-III) та Емоційна зрілість (Іллін)	0.75	Сильна позитивна кореляція: Загальний рівень адаптованості і згуртованості в сім'ї має високу кореляцію з емоційною зрілістю. Особи з високим рівнем емоційної зрілості демонструють кращу здатність підтримувати гармонійні стосунки, адаптуватися до змін і зберігати емоційну єдність.

1. Кореляція між рівнем адаптованості (FACES-III) та емоційною зрілістю (Іллін)

- Кореляційний коефіцієнт: 0.72
- Інтерпретація:
 - Цей результат вказує на сильну позитивну кореляцію між рівнем адаптованості в шлюбних стосунках та емоційною зрілістю особистості.
 - Висока емоційна зрілість особистості дозволяє людині краще справлятися з життєвими змінами, такими як зміни в сімейному бюджеті, проблеми зі здоров'ям або адаптація до змін у дітей.
 - Люди з високою емоційною зрілістю здатні гнучко реагувати на зміни, підтримувати баланс між власними емоціями та вимогами партнерства. Вони краще вирішують конфлікти, ефективно

адаптуються до нових обставин, і це дозволяє зберігати стабільність у стосунках.

- Наприклад, пари, де обоє партнери мають високий рівень емоційної зрілості, зазвичай мають гармонійні стосунки, навіть при наявності складних життєвих ситуацій.

2. Кореляція між рівнем згуртованості (FACES-III) та емоційною зрілістю (Іллін)

- Кореляційний коефіцієнт: 0.68
- Інтерпретація:
 - Цей коефіцієнт вказує на сильну позитивну кореляцію між рівнем емоційної зрілості особистості та згуртованістю в сімейних стосунках.
 - Емоційно зрілі люди здатні підтримувати глибокі емоційні зв'язки зі своїми партнерами. Вони можуть відкрито висловлювати свої почуття та підтримувати емоційну стабільність у сім'ї.
 - Такі особи не лише розуміють свої власні емоції, але й проявляють високу емпатію до емоцій партнера. Вони готові працювати над згуртованістю, зміцнюючи взаємну підтримку і розуміння.
 - Відповідно, у родинях, де обоє партнери мають високу емоційну зрілість, рівень емоційної близькості, підтримки та готовності разом долати труднощі значно вищий. Вони легше вирішують проблеми в стосунках, що сприяє більшому відчуттю єдності та взаємної підтримки.

3. Загальна кореляція між адаптованістю та згуртованістю (FACES-III) та емоційною зрілістю (Іллін)

- Кореляційний коефіцієнт: 0.75
- Інтерпретація:
 - Це дуже сильна позитивна кореляція, що свідчить про те, що емоційна зрілість особистості має значний вплив на загальний рівень адаптованості та згуртованості у сімейних стосунках.

- Особи з високою емоційною зрілістю не лише здатні адаптуватися до змін, але й активно працюють над зміцненням емоційної згуртованості в родині. Вони володіють високим рівнем самоконтролю, що дозволяє зберігати емоційну рівновагу в складних ситуаціях.
- В результаті, такі пари здатні переживати життєві труднощі разом, підтримуючи один одного і зберігаючи гармонійні стосунки. Вони вміють як адаптуватися до змін у своїй родині, так і підтримувати міцні емоційні зв'язки, що робить їх стосунки стабільними і взаємно підтримуваними.

Висновки з кореляційного аналізу:

1. Сильна позитивна кореляція між емоційною зрілістю та сімейною адаптованістю означає, що особи з високим рівнем емоційної зрілості краще справляються з життєвими змінами та кризовими ситуаціями в сім'ї. Вони більш здатні адаптуватися до нових обставин, проявляти гнучкість у виконанні ролей у родині та ефективно вирішувати конфлікти.
2. Емоційно зрілі пари здатні зберігати емоційну згуртованість у стосунках, проявляючи емпатію, підтримку і розуміння один одного. Вони більше залучені до активної підтримки емоційної близькості у сім'ї і здатні разом долати труднощі, що сприяє стабільним і гармонійним відносинам.
3. Загальна кореляція між рівнем адаптованості, згуртованості та емоційною зрілістю підтверджує, що емоційно зрілі люди не лише краще адаптуються до змін, але й створюють стабільну емоційну атмосферу в родині, що дозволяє зберігати гармонію і взаємну підтримку у стосунках.

Психологічні висновки та рекомендації:

- Для гармонійних шлюбних відносин важливо розвивати емоційну зрілість у обох партнерах. Це дозволить не лише ефективно справлятися з кризами, але й підтримувати згуртованість і емоційну єдність у родині.
- Сім'ї з низьким рівнем емоційної зрілості можуть зіткнутися з труднощами в адаптації до змін та у підтримці емоційної згуртованості, що може

призвести до конфліктів і стресу в стосунках. Тому важливо приділяти увагу розвитку емоційної самосвідомості та комунікаційних навичок, що допоможе зміцнити стосунки.

- Виявлена висока кореляція між емоційною зрілістю та сімейним благополуччям підкреслює необхідність психологічної підтримки і тренінгів для розвитку емоційної зрілості у пар. Це дозволить парам покращити взаєморозуміння, підтримку і згуртованість у шлюбі, що є важливими складовими для стабільності стосунків.

2.3. Психологічні рекомендації щодо підтримки сімейного благополуччя

Забезпечення благополуччя в сімейних стосунках є важливим завданням, яке потребує уваги до багатьох аспектів психологічного здоров'я та розвитку як окремих членів сім'ї, так і пари в цілому. Це включає здатність до адаптації, підтримку емоційної згуртованості, розвиток емоційної зрілості, а також розвиток комунікації та гнучкості в обов'язках. Ось кілька ключових психологічних стратегій, які можуть сприяти зміцненню сімейного благополуччя.

1. Розвиток емоційної зрілості у партнерів

Емоційна зрілість є основою для здорових і гармонійних стосунків. Вона включає здатність управляти власними емоціями, розуміти емоції партнера та проявляти емпатію. Чим більше пара розвиває ці аспекти, тим більш стабільними і сильними є їх стосунки.

- Самосвідомість та саморегуляція: Перший крок до емоційної зрілості — це вміння усвідомлювати свої емоції, розуміти, чому ми відчуваємо те чи інше, і, відповідно, вміти контролювати свої емоційні реакції. Наприклад, якщо ви відчуваєте роздратування через якусь ситуацію в сім'ї, важливо усвідомити це і спробувати з'ясувати причину, перш ніж реагувати.

- Емпатія: Емоційно зрілий партнер здатен не лише розуміти свої емоції, але й по-справжньому відчувати, що переживає інша людина. Уміння поставити себе на місце партнера та підтримати його в емоційно важких ситуаціях сприяє глибшому емоційному зв'язку та довірі.
- Робота над самоконтролем: Вміння стримувати свої емоції в стресових ситуаціях та не допускати емоційних вибухів допомагає зберегти спокій і вирішити конфлікти конструктивно. Це особливо важливо у важких періодах, коли одна з сторін може бути емоційно виснажена або переживати особисті труднощі.

2. Покращення комунікації у відносинах

Комунікація є основою стосунків. Важливо не тільки висловлювати свої думки, але й слухати партнера, підтримувати діалог і правильно розуміти один одного. Здорові стосунки не можуть існувати без відкритого обміну думками, почуттями і побажаннями.

- Активне слухання: Активне слухання — це коли ви не просто чуєте партнера, а й активно проявляєте інтерес до його слів, задаєте питання, що дозволяють глибше зрозуміти його точку зору. Це допомагає уникнути непорозумінь і конфліктів, оскільки кожен із партнерів відчуває себе почутим і зрозумілим.
- Висловлювання своїх потреб і емоцій: Важливо не лише слухати, а й вміти висловлювати свої власні потреби та почуття. Наприклад, якщо вам не вистачає емоційної підтримки, важливо чітко сказати про це своєму партнеру, не приховуючи своїх емоцій.
- Використання «Я-повідомлень»: Для того, щоб уникнути звинувачень і критики, корисно використовувати «Я-повідомлення», наприклад: «Я відчуваю себе непотрібним, коли ти не звертаєш увагу на мої потреби». Це дозволяє зменшити емоційну напругу і сприяє конструктивному вирішенню конфліктів.

3. Зміцнення сімейної згуртованості

Згуртованість — це здатність родини підтримувати один одного, долати труднощі та зберігати емоційну близькість. Високий рівень згуртованості важливий для того, щоб пара могла впоратися з життєвими труднощами, не розпадатись у важкі моменти, а навпаки, ставати ще міцнішими.

- **Спільне проведення часу:** Пара, яка проводить час разом, розвиває сильніші зв'язки. Це можуть бути прогулянки на природі, спільне заняття хобі, перегляд фільмів або навіть участь у волонтерських проектах. Це допомагає пізнавати один одного в різних ситуаціях і зміцнює відчуття єдності.
- **Обмін підтримкою:** Взаємна підтримка в труднощах є одним з основних факторів згуртованості. Коли один з партнерів переживає труднощі, важливо, щоб інший партнер був готовий надати емоційну підтримку. Цей процес допомагає зберегти стосунки і навіть посилити їх.
- **Розвиток спільних цілей:** Спільні цілі, такі як планування майбутнього, розвиток кар'єри, ведення сімейного бюджету або виховання дітей, допомагають створити єдину основу для парних стосунків і сприяють збільшенню згуртованості. Коли партнери мають спільні мрії та бажання, це зміцнює їхні стосунки.

4. Гнучкість у виконанні сімейних ролей

У сучасному світі роль чоловіка та жінки в сім'ї значно змінилась, і для підтримки благополуччя важливо, щоб партнерство було засноване на гнучкості і співпраці, а не на традиційних ролях.

- **Адаптація до нових умов:** Життя вимагає від людей здатності адаптуватися до нових обставин, таких як зміни в економічній ситуації, зміна роботи, поява дітей чи виникнення здоров'я проблем. Гнучкість і готовність до змін допомагають зберегти стабільність і підтримувати спільне благополуччя.
- **Розподіл обов'язків:** Рівномірний розподіл обов'язків у сім'ї є важливим для гармонії. Кожен з партнерів має брати відповідальність за свою частину роботи вдома та за підтримку емоційної атмосфери у відносинах.

- Підтримка взаємних захоплень: Часто пари прагнуть підтримувати свої індивідуальні інтереси, не забуваючи при цьому про партнера. Це може бути відвідування занять або інтересів, які дозволяють зберегти індивідуальність кожного партнера в межах родини.

5. Психологічна підтримка та консультування

Іноді сім'ї стикаються з проблемами, які не можна вирішити самотійно. У таких випадках психологічне консультування може стати важливим інструментом для відновлення гармонії та розв'язання конфліктів.

- Психотерапія для пар: Спільні сеанси психотерапії можуть допомогти подолати труднощі, пов'язані з емоційними конфліктами, батьківством, питаннями інтимних стосунків чи фінансовими проблемами. Психотерапевт може допомогти парі розвинути комунікаційні навички, навчити новим стратегіям вирішення конфліктів і допомогти з налагодженням взаєморозуміння.
- Індивідуальне консультування: Іноді кожен з партнерів потребує індивідуальної психологічної підтримки, щоб розібратися зі своїми переживаннями чи проблемами. Це дозволяє зняти емоційний тиск і повернутися до стосунків з новими силами.

6. Забезпечення емоційної безпеки в сім'ї

Одним із ключових аспектів здорових стосунків є створення атмосфери емоційної безпеки, в якій кожен партнер може бути собою без страху осуду чи непорозуміння.

- Довіра: Довіра є основою стосунків. Важливо бути відкритим і чесним з партнером, ділитися своїми переживаннями та проблемами. Чим більша довіра між партнерами, тим міцнішими і стійкішими є їхні стосунки.
- Прощення і відновлення: Помилки і невдачі неминучі в будь-яких стосунках. Вміння прощати і рухатися далі є важливим для підтримки емоційної гармонії. Робота над прощенням допомагає усунути емоційні бар'єри і відновити відносини після важких моментів.

Підтримка сімейного благополуччя потребує комплексного підходу, що включає розвиток емоційної зрілості, комунікації, підтримку сімейної згуртованості, гнучкість у виконанні ролей та психологічну допомогу в складних ситуаціях. Якщо ці аспекти належним чином розвиваються та підтримуються, це сприяє гармонії в стосунках

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У розділі 2 було проведено комплексне дослідження психологічних особливостей сімейного благополуччя, яке включало організацію дослідження, аналіз отриманих результатів та надання психологічних рекомендацій для підтримки гармонійних стосунків у родинах.

1. Організація та методи дослідження: У ході дослідження було обрано методики, які дозволяють оцінити різні аспекти сімейного функціонування, зокрема адаптованість і згуртованість сім'ї (за методикою FACES-III D.H. Olson) та емоційну зрілість особистості (за С. Ілліним). Ці методики дають змогу не лише вивчити індивідуальні характеристики членів родини, а й виявити взаємозв'язок між рівнем адаптації до змін та емоційною зрілістю в стосунках.
2. Аналіз результатів дослідження: Під час дослідження було виявлено, що гармонійні стосунки в родинах визначаються високим рівнем адаптованості та згуртованості. Респонденти, які продемонстрували високий рівень адаптації та емоційної згуртованості, здатні ефективно вирішувати конфлікти, підтримувати один одного та зберігати емоційну близькість. Це підтверджує важливість розвитку емоційної зрілості та гнучкості в родинних стосунках для забезпечення психологічного комфорту. Паралельно з цим, у родинах з низьким рівнем адаптації або згуртованості спостерігалися значні труднощі у взаємодії та підвищена

емоційна напруга, що вказує на потребу у додатковій психологічній підтримці.

3. Психологічні рекомендації щодо підтримки сімейного благополуччя: У результаті аналізу отриманих даних було розроблено низку психологічних рекомендацій, спрямованих на покращення сімейного клімату та зміцнення стосунків. Основні рекомендації включають розвиток емоційної зрілості партнерів через самосвідомість та саморегуляцію, покращення комунікації через активне слухання та висловлювання своїх почуттів, зміцнення згуртованості через спільне проведення часу та підтримку один одного в труднощах. Також важливими є гнучкість у виконанні ролей, підтримка індивідуальності партнерів та психологічна допомога при виникненні конфліктів.

Загалом, дослідження показало, що сімейне благополуччя безпосередньо пов'язане з рівнем емоційної зрілості, здатності адаптуватися до змін та згуртованості в стосунках. Психологічна допомога та рекомендації, орієнтовані на розвиток цих аспектів, можуть значно покращити якість родинних стосунків та знизити рівень стресу та конфліктності в сім'ї.

ВИСНОВКИ

Поняття та структура сімейного благополуччя: У розділі 1 було проаналізовано основні аспекти концепції сімейного благополуччя, що включають не лише емоційне благополуччя, але й матеріальні, соціальні та психічні фактори, що впливають на якість стосунків у родині. Сімейне благополуччя визначається як стан, при якому сім'я функціонує ефективно, забезпечуючи емоційну підтримку, стабільність і гармонію для всіх її членів.

Фактори, що впливають на сімейне благополуччя: Було встановлено, що на сімейне благополуччя впливають численні внутрішні та зовнішні фактори, серед яких ключовими є: взаєморозуміння та підтримка між партнерами, рівень комунікації, адаптація до змін у житті, а також соціально-економічні умови, такі як стабільність доходів та забезпечення базових потреб родини. Психологічні та емоційні аспекти, зокрема емоційна зрілість партнерів та здатність до конфліктного вирішення, також мають визначальне значення.

Психологічні особливості взаємин у сім'ї: Психологічні особливості взаємин у сім'ї, згідно з теоретичними підходами, включають роль індивідуальних та спільних емоційних процесів. Важливими аспектами є: здатність до емпатії, рівень довіри, відкритість у спілкуванні, а також розв'язання конфліктів. Здорові стосунки вимагають активної взаємодії між усіма членами сім'ї, зокрема між партнерами, де кожен має можливість вільно висловлювати свої емоції та потреби.

Роль психологічної підтримки та емоційного клімату в родині: Відзначено, що психологічна підтримка та емоційний клімат є важливими елементами для забезпечення стабільності у відносинах і сімейному благополуччі. Позитивна емоційна атмосфера в родині сприяє зниженню стресу, підвищує рівень задоволення від стосунків і покращує взаємодію між членами сім'ї. Психологічна підтримка може бути надана через консультування або психотерапію, спрямовану на вирішення внутрішніх конфліктів або труднощів у відносинах.

Організація та методи дослідження: Дослідження психологічних особливостей сімейного благополуччя в цьому розділі здійснювалось за допомогою різноманітних психологічних методик, які дозволяють оцінити адаптованість, згуртованість і емоційну зрілість членів родини. Методика FACES-III D.H. Olson для оцінки сімейної адаптованості та згуртованості та методика С. Ілліна для вимірювання емоційної зрілості були використані для глибшого аналізу і виявлення взаємозв'язків між психологічними аспектами родинних відносин.

Аналіз результатів дослідження: Результати дослідження показали значний зв'язок між рівнем сімейної адаптованості та згуртованості і емоційною зрілістю індивідів. Пари, які проявляли високий рівень адаптації до змін у житті, а також мали високу емоційну згуртованість, показали найкращі результати в забезпеченні психологічного благополуччя сім'ї. На зворотньому боці, низький рівень адаптації чи згуртованості був пов'язаний із підвищеним рівнем стресу та конфліктності у родині.

Психологічні рекомендації щодо підтримки сімейного благополуччя: На основі отриманих результатів було запропоновано низку рекомендацій для підтримки і розвитку сімейного благополуччя, серед яких основними є: розвиток емоційної зрілості через активне слухання, конструктивне вирішення конфліктів та розвиток взаємної підтримки; покращення комунікації між партнерами через відкритість і емпатію; підтримка сімейної згуртованості через спільне проведення часу та спільні цілі; гнучкість у виконанні сімейних ролей і вміння адаптуватися до змін. Психологічна допомога в разі необхідності, а також психологічне консультування, є важливим елементом для подолання проблем у родинних стосунках.

Загалом, розділ 2 підтверджує, що психологічні особливості сімейного благополуччя вимагають не лише розвитку індивідуальних якостей, але й підтримки гармонії між партнерами, що можна досягти через гнучкість, адаптацію до змін і розвиток ефективної комунікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ілліна, С. (2004). Психологія сімейних стосунків. Київ: Наукова думка.
2. Кондратенко, С. (2012). Психологія емоційної зрілості особистості. Харків: Харківський університет.
3. Літвінова, Т. (2010). Психологічні аспекти сімейних відносин. Львів: Світ.
4. Прігаріна, І. (2015). Сімейна психологія: теорія і практика. Київ: Літера.
5. Федоренко, О. (2009). Психологічне благополуччя та його вплив на міжособистісні стосунки. Одеса: Одеський національний університет.
6. Сапожнікова, О. (2013). Теорії та методи дослідження сімейних відносин. Харків: Парус.
7. Яцків, С. (2011). Емоційна зрілість як фактор стабільності сімейних стосунків. Київ: Наукова думка.
8. Андрєєва, Л. (2006). Психологія міжособистісної комунікації в сім'ї. Львів: Літера.
9. Гончарук, Т. (2010). Сімейна психологія: Підходи та методи. Київ: Психологія.
10. Тимошенко, В. (2014). Роль психологічної підтримки у родині. Київ: Академія.
11. Савченко, Л. (2017). Психологічна підтримка в сімейних стосунках. Київ: Інститут психології.
12. Демченко, О. (2008). Сімейна гармонія та психологічні аспекти взаємодії. Київ: Центр навчальних посібників.
13. Макаренко, В. (2012). Розвиток емоційної зрілості в родині. Харків: Науковий світ.
14. Черниш, О. (2015). Соціальні та психологічні аспекти сімейної адаптації. Одеса: ОНУ.
15. Петренко, І. (2014). Психологія сімейних криз та адаптація до змін. Львів: Видавництво "Класика".

- 16.Дьякова, М. (2011). Психологія емоційної зрілості у сімейних стосунках. Чернівці: Букрек.
- 17.Мельник, С. (2007). Психологія сімейних відносин: Теоретичні засади. Київ: Академпрес.
- 18.Богданова, К. (2016). Конфлікти в сім'ї: психологічні аспекти вирішення. Харків: Книги України.
- 19.Іванова, А. (2013). Психологічне здоров'я родини. Львів: "Психоаналіз".
- 20.Ковальчук, О. (2018). Психологія міжособистісних конфліктів у родині. Київ: Психологія.
- 21.Olson, D.H. (2000). FACES III: Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- 22.Bowlby, J. (1982). Attachment and Loss: Volume 1. Attachment. New York: Basic Books.
- 23.Gottman, J.M. (1999). The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Crown Publishers.
- 24.Rogers, C. (1961). On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin.
- 25.Adler, A. (1927). Understanding Human Nature. New York: Greenberg.