

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості емоційного стану членів багатопокілнних, двопоколннх і сепарованих сімей»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-62

другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Психологія» за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Міхальової М.В.

Керівник: доцент ЗВО, кандидат психологічних наук Швалб А. Ю.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025_рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
 РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження емоційного стану членів різних типів сімей	
1.1. Психологічна природа емоційного стану особистості та підходи до його вивчення	9
1.2. Типологія сімей: характеристика багатопокілнних, двопоколннх і сепарованих родин	17
1.3. Взаємозв'язок сімейної структури з емоційним станом її членів.....	27
Висновки до розділу 1	29
 РОЗДІЛ 2. Методологія дослідження особливостей емоційного стану членів сімей різної структури	
2.1. Організація дослідження: вибірка, етапи, процедура	31
2.2. Характеристика психодіагностичних методик	33
2.3. Методи математико-статистичної обробки даних	41
Висновки до розділу 2	45
 РОЗДІЛ 3. Емпіричне дослідження емоційного стану членів багатопокілннх, двопоколннх і сепарованих сімей	
3.1. Описова статистика результатів емпіричного дослідження емоційного стану членів сімей різної структури.....	47
3.2. Результати дисперсійного та кореляційного аналізів емоційного стану членів сімей різної структури.....	103

3.3. Інтерпретація та узагальнення результатів дослідження у контексті попередніх наукових праць	120
Висновки до розділу 3	124
ВИСНОВКИ	127
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	129
ДОДАТКИ	135

ВСТУП

Актуальність. Сім'я - це та структура, яка зазнає зміни і трансформації, особливо в сучасному українському суспільстві.[2] Причини тому різні: соціально-економічні зміни, міграція, урбанізація, воєнні конфлікти. За останній час також спостерігається зростання цінностей індивідуалізму. На зміну традиційній моделі багатопоколінної сім'ї приходять двопоколінна і сепарована модель проживання. Емоційний стан членів родини і емоційний клімат всієї сім'ї відчують вплив таких змін. Існує велика кількість досліджень у сфері сімейної психології, але вплив емоційного стану людини в залежності від моделі сім'ї, до якої вона належить, недостатньо досліджень, як і порівняльний аналіз емоційного стану в багатопоколінних, двопоколінних і сепарованих сім'ях, дослідження обмежені та частково фрагментарні. Тому є потреба дослідити вплив цих моделей сімей на психологічне благополуччя, рівень стресу та тривожності, задоволеності життям та емоційної стабільності. Якщо ми розуміємо емоційний стан членів сім'ї залежно від її структури, ми можемо виявити їх потенційні проблеми; покращити взаємодії у сім'ях, розробивши рекомендації для різних типів; сприяти гармонійному розвитку сімейних стосунків у суспільстві.

Фундаментальним чинником емоційного розвитку особистості є сім'я. Якщо ми розглянемо вплив кількості поколінь, які проживають разом, на психоемоційний стан кожного члена родини, то вони нам здадуться суперечливими. Виділяють позитивний і негативний вплив. З одного боку, багатопоколінна родина може бути опорою для її членів і надавати підтримку. Вона може гарантувати стабільність та передавати цінності із покоління в покоління. Але з іншого боку, надмірне втручання в життя родичів, конфлікти між поколіннями чи невдала сепарація можуть провокувати підвищену тривожність та емоційне вигорання через порушення особистісних меж. Для практичної психології також як і для державної сімейної політики є важливим дослідження цих особливостей. Провівши дослідження та

отримавши результати, ми можемо сприяти профілактиці психологічних проблем у родинях, розробити дієві програми підтримки сімей, використовувати їх у психологічному консультуванні.

Вибір теми обумовлений і особистісною зацікавленістю також. Спостерігаючи психологічний стан людей з різних типів сімей : багатопокілнних, двопоколннних і сепарованих впродовж життя, я бачила, як умови сімейного співіснування впливають на емоційний стан її членів, як змінюється атмосфера у родині, чи є психологічна напруга в сім'ї, чи присутній комфорт. Як практичний психолог, я зможу ефективніше розуміти і підтримувати родини в різних життєвих ситуаціях.

Об'єкт дослідження - емоційний стан.

Предмет дослідження - особливості емоційного стану в багатопокілнних, двопоколннних та сепарованих сім'ях.

Мета дослідження - Дослідити особливості емоційного стану членів багатопокілнних, двопоколннних і сепарованих сімей

У контексті цієї роботи під емоційним станом розуміється сукупність психологічних проявів, що відображають актуальний рівень емоційного благополуччя особистості.[30] Зокрема, аналізу підлягають такі компоненти, як афективність, емоційна стабільність та рівень емоційного напруження. Таке розширене трактування дозволяє здійснити повноцінний аналіз емоційної сфери особистості в умовах різних типів сімейної взаємодії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо емоційного стану та моделей сім'ї на теоретичному рівні.
2. Описати психологічні характеристики багатопокілнних, двопоколннних і сепарованих сімей.
3. Дослідити емоційний стан членів сімей різних структур.
4. Виявити особливості емоційного стану представників різних типів сімей.
5. Узагальнити результати емпіричного дослідження та визначити напрями психологічного супроводу родин із різною структурою.

Гіпотеза дослідження:**Основна гіпотеза:**

Емоційний стан членів сімей різної структури має статистично значущі відмінності за рівнем емоційного вигорання, показниками позитивного і негативного афекту, рівнем психологічного благополуччя, а також за ступенем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Додаткова гіпотеза:

Передбачається, що члени сепарованих родин, у середньому, демонструють вищий рівень емоційного благополуччя, ніж члени багатопокілнних та двопоколннних родин.

Незалежна змінна:

Тип сімейної структури (трирівнева категоріальна змінна): багатопокілнна сім'я, двопоколннна сім'я та сепарована сім'я.

Залежні змінні: рівень емоційного вигорання (за шкалою В.В. Бойка), рівень позитивного та негативного афекту (ОПАНА) та рівень емоційного благополуччя (WHO-5 Well-being Index) а також показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності (за тестом Г. Айзенка).

Методи дослідження:

1. Теоретичний: проаналізувати наукову літературу, систематизувати підходи до поняття емоційного стану.
2. Емпіричні: тест емоційного вигорання В.В. Бойко (адаптована для української вибірки О. Ф. Бондаренко) [8], шкала позитивних і негативних емоцій ОПАНА в українській адаптації М. Б. Кліманської та І. І. Галецької (на основі методики PANAS, розробленої D. Watson, L. A. Clark, A. Tellegen) [16]. , Методика

"Шкала емоційного благополуччя" (адаптована для української вибірки М. Б. Кліманською та І. І. Галецькою на основі шкали ВОЗ-5 – WHO-5 Well-being Index) [27], Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком адаптація Ю. Б. Мельникова, Л. Я. Ямпольського, україномовна редакція О. Ф. Бондаренко) [27].

3. Статистичні: описова статистика (М, медіана, мода, SD, асиметрія, ексцес, нормальність (Шاپіро–Уїлка, Колмогоров–Смирнов), гістограми, Q-Q), порівняльний аналіз (ANOVA - дисперсійний (Welch's ANOVA)) та кореляційний аналіз (Спірмен) [26].

Вибірка: 75 осіб: дорослі люди, які проживають:

- а) разом із батьками та дітьми (3 покоління);
- б) тільки з дітьми (2 покоління);
- в) окремо від батьків (сепаровані родини).

До вибірки увійшли дорослі віком від 18 до 75 років.

Очікувана практична значущість: результати дослідження можуть застосовуватись у практичній діяльності психологів-консультантів для покращення сімейного клімату, при створенні профілактичних програм для родин, а також як підґрунтя для подальших наукових досліджень з психології сім'ї.

Очікувана наукова новизна дослідження полягає в поєднанні трьох аспектів: типу сімейної структури, емоційного стану та вікових особливостей респондентів. Робота дозволяє порівняти емоційні показники у трьох найбільш поширених моделях сім'ї, що актуалізується в умовах зміненої соціальної динаміки сучасної України. На відміну від попередніх фрагментарних досліджень, це дослідження враховує як афективний стан, так і когнітивно-поведінкові

характеристики в межах сімейних підсистем. Очікується, що результати дозволять краще зрозуміти психологічні наслідки різних моделей проживання та сформулювати практичні рекомендації для психологічної підтримки родин.

РОЗДІЛ 1

Теоретичні основи дослідження емоційного стану членів різних типів сімей.

1.1. Психологічна природа емоційного стану особистості та підходи до його вивчення.

Для розглядання психологічної природи емоційного стану має сенс згадати про *емоції* та як їх трактували протягом сторіч. В різні часи філософи по різному визначали емоції. Демокріт розглядав емоції як регулятор людської поведінки, Сократ вважав емоції руйнівними, Стоїки наполягали на тому, що емоції є джерелом помилок і нещастя. А якщо почуття з'єднати з прагненнями, то це будуть афекти. У Арістотеля емоції у формі афектів і почуттів супроводжують процес пізнання. Від часів Арістотеля людина характеризувалася такими емоціями, як здивування, радість, сум, страх, гнів, огида. [3] Декарт вважав емоції духовними. Платон в структурі людської душі виявив три начала: розумне, афективне і чуттєве, афективне - це емоційне. Він вважав, що мудрість, хоробрість і почуття обов'язку присутні у людини, якщо в її душі домінує емоційне начало. Згідно з Кантом емоції бувають чуттєві і інтелектуальні. К. Ізард виокремлював такі емоції, як здивування, радість, страх, огида, горе, гнів, сором та огида. Фрейд вважав, що емоції виникають у результаті взаємодії потягів, особливо сексуальних та агресивних, з внутрішніми та зовнішніми обмеженнями та пояснював її походження через підсвідоме. [6]

Емоцію можна визначити як особливу форму психічного відображення, у якій людина безпосередньо переживає власне ставлення до подій і ситуацій, що мають для неї певне значення. Іншими словами, емоції відображають те, наскільки життєві обставини узгоджуються або суперечать внутрішнім потребам і станам особистості.

Результат діяльності людини має тісний зв'язок з мотивом. Під час успішної діяльності людина переживає позитивні емоції, а у випадку невдачі — негативні. Емоції допомагають розгадати неусвідомлювані мотиви. Емоції виникають тоді, коли людину щось хвилює, і це пов'язане з мотивом.[9] Орієнтуючись на емоції, людина робить необхідні дії, коли їх доцільність від нього прихована. Ситуації і сигнали викликають емоції, і індивід набуває досвіду. Емоції також відображають суб'єктивне ставлення особистості до певних обставин, що можуть перешкоджати виконанню діяльності, це може бути гнів, страх; до результатів у ній (радість, засмучення); до можливих ситуацій.

Ставлення людини до того, що вона переживає, — це основна суть емоцій. Воно проявляється у кількох аспектах: у тому, якого вони характеру: позитивні або негативні, а також у конкретному виді емоцій — наприклад, радість, подив, відраза, обурення, тривога, смуток тощо; у тому, як саме протікає емоція — тобто: наскільки вона сильна (інтенсивна), як довго вона триває(тривалість),наскільки швидко виникає і змінюється; у зовнішніх проявах емоцій — це те, як людина показує свої почуття через: вираз обличчя (міміку), жести та рухи тіла (пантоміміку), інтонацію голосу, мову. [42]

Існує декілька теорій емоцій. Так, наприклад, Кендра Челлі представляє 6 існуючих теорій емоцій. Вони розрізняються в залежності від того, на чому вони фокусуються. *Фізіологічні теорії*, коли емоції відповідають реакції тіла. *Неврологічні теорії*, коли емоціональні реакції є продуктом активності мозку. *Когнітивні теорії* базуються на твердженні, що у формуванні емоцій важливу роль відіграють думки та інші види розумової діяльності.

1. Еволюційна теорія Чарльза Дарвіна, за якою емоції існують, тому що виконують адаптивну роль - мотивують людей швидко реагувати на стимули навколишнього середовища.
2. Теорія емоцій Джеймса Ланге стверджує, що зовнішній стимул визиває фізіологічну реакцію, яка залежить від того, як ви її інтерпретуєте.

3. Теорія емоцій Кеннона-Барда. Згідно з цією теорією, ми одночасно відчуваємо емоції і фізіологічні реакції: тремтіння, потовиділення, м'язова напруга. Тому вони не можуть вважатися причиною одне одного. [44]
4. Як передбачає когнітивна теорія Шехтера-Сінгера, наші думки відповідають за наші емоції.
5. Теорія когнітивної оцінки Річарда Лазаруса стверджує, що ваш мозок спочатку оцінює ситуацію, а потім вже з'являється емоція, як результат цієї реакції.
6. Відповідно до теорії емоцій Вільяма Джеймса (теорія зворотного зв'язку по обличчю) припускає, що емоції пов'язані зі змінами в м'язах обличчя і мають вплив на емоційні переживання. [44] Емоції визивають **емоційний стан**. Емоційний стан є психічною характеристикою людини, яка відображає її стійкі, тривалі емоційні переживання. Це поняття допомагає описати емоції більш статично — як зупинений кадр у динамічному процесі емоційного життя. Тобто ми ніби «фіксуємо» момент у потоці емоцій для зручності аналізу. Емоційні прояви охоплюють такі форми, як емоційний тон відчуттів, також емоційний відгук, настрій, пристрасні переживання, а також напружені стани — стрес, афект, фрустрацію чи психологічну кризу. [11]

Емоційний тон відчуттів представляє собою емоційне забарвлення того, що ми відчуваємо або сприймаємо, і воно підштовхує нас або зберегти контакт із джерелом цього відчуття, або уникнути його. Це найдавніша форма емоційної реакції з еволюційної точки зору, що зумовлена відчуттям задоволення або незадоволення у відповідь на певний стимул.[48] Іноді така реакція притаманна всім людям: наприклад, скрегіт металу часто викликає огиду, а звук хвиль — спокій. Але в більшості ситуацій емоційний тон характеризується як надзвичайно індивідуальний і формується на основі особистого досвіду. Наприклад, один і той самий звук може одній людині нагадувати щось приємне, а другу дратувати.

До того ж, наше ставлення до певних речей — особливо тих, що пов'язані з небезпекою чи болем — іноді може бути вродженим. Це дає змогу швидко реагувати й орієнтуватися в ситуації ще до того, як буде усвідомлено джерело загрози. [12]

Емоційний відгук інтерпретується як миттєва емоційна реакція людини на зміни в середовищі. Вона швидка, спонтанна і найчастіше минає одразу після події. Якщо людина розуміє емоційний стан іншої людини у формі співпереживання, це емпатія як різновид емоційного відгуку. *Настрій* визначають як загальний емоційний стан, який спричиняє зміни у психічному стані та поведінкових реакціях людини.[29] *Пристрасть* — це глибоке й тривале емоційне переживання, яке повністю охоплює людину, підпорядковує собі її думки та дії. Вона проявляється в тому, що всі зусилля й бажання особистості спрямовуються на досягнення однієї, найважливішої для неї мети. Пристрасті бувають позитивними та негативними. Конфліктні емоційні стани виникають тоді, коли на людину діють чинники, що ускладнюють або порушують нормальне функціонування її тіла чи психіки. До таких станів відносять стрес, афект і фрустрацію. *Стрес* (від англійського stress — тиск, напруження) — це загальний комплекс неспецифічних захисно-приспосувальних реакцій організму на зовнішні або внутрішні подразники, які сприймаються як потенційно загрозливі.[29] *Афект* — це різко виражений, короткочасний стан сильного емоційного збудження, за якого у людини тимчасово порушується ясність свідомості й здатність контролювати власну поведінку. Такий стан можна описати як емоційний вибух, що виникає внаслідок нестачі часу чи інформації для обдуманості реакції на ситуацію. Типовими прикладами афекту є такі переживання, як лють, панічний страх, відчай, шалений гнів. Іноді афект може мати позитивне емоційне забарвлення — наприклад, у вигляді захоплення чи емоційного піднесення.[29] *Фрустрація* (від лат. *frustratio* — обман, розчарування, невдача) — це емоційний стан, що виникає, коли людина стикається з реальною або уявною перешкодою, яка заважає їй досягти бажаної мети.

У кінці XX століття увагу науковців привернув феномен *емоційного вигорання* — особливого емоційного стану, що виникає у людей, чия професійна діяльність пов'язана з інтенсивною взаємодією з іншими в умовах постійної психологічної напруги. Цей стан проявляється у виснаженні сил та відчутті втрати сенсу або марності власних зусиль. [13]

С. Максименко трактує емоційний стан як внутрішню емоційну ситуацію, а причину виникнення її він пояснює певними обставинами та умовами. І Якщо поєднати емоційні ознаки та риси, які притаманні індивіду у конкретний момент і відповідають певним вимогам щодо якості та ступеня готовності, вчений також називає емоційним станом. Він називає це емоційним самопочуттям або настроєм.[22] Вчені пояснюють емоції як психічне явище, що функціонує в межах емоційної сфери людини, а емоційний стан трактується як психоматичне явище, і це має вплив на всю особистість як цілісну систему. Прояв кожного емоційного стану відбувається у двох аспектах: зовнішньому і внутрішньому. Зовнішній - це зовнішні прояви, які оцінюються як самою людиною, так і іншими, внутрішній - це, коли особистість сама сприймає свої почуття через свою свідомість і почуття, сприймає свій емоційний стан як настрої. Згідно з етимологією слова «стан», що означає стояння, зупинку, «емоційний стан особистості» характеризується як сукупність стійких емоційних проявів, і не змінюються під час спостереженнями за ними. [24]

Вячеслав Гаврилькевич і Олена Фірстова зауважують, що поняття «стан» у дослідженні психічних, зокрема емоційних, процесів є доволі умовним і використовується як розумовий конструкт. Це пов'язано з тим, що всі психічні явища, як і природні процеси загалом, є динамічними — вони постійно змінюються та перебувають у русі. Подібно до того, як у фізичному тілі живого організму безперервно циркулюють енергія й речовини, так і в психіці людини постійно відбувається динаміка мислення, переживань, емоцій, почуттів та інших внутрішніх переживань. Поняття «стан» доцільно розглядати як умовне позначення того, що ми фіксуємо у певний момент під час спостереження за внутрішнім світом людини або

її зовнішніми проявами. Інакше кажучи, коли в особистості виникає певна емоція, ми можемо говорити про емоційний стан, називаючи його відповідно до цієї емоції. [24] Щойно емоція зникає або змінюється на іншу, відбувається й зміна емоційного стану. У цьому контексті поняття «емоція» та «емоційний стан» не є синонімами, а мають різне значення і вказують на різні рівні психічних явищ. Емоція належить до емоційної сфери особистості та переживається людиною як внутрішній душевний порух, що виконує сигнальну функцію про можливість задоволення актуальної потреби. У той час як емоційний стан охоплює не лише саму емоцію, а й усі супровідні зміни, які вона викликає в інших аспектах психіки та функціонування людини — зокрема у сфері пізнання, поведінки та фізіології. Інакше кажучи, емоція — це окреме психічне явище у структурі емоційної сфери, а емоційний стан — це комплексне психосоматичне утворення, яке включає в себе реакцію особистості як цілісної системи. [24]

Всі різновиди емоційних станів: настрій, пристрасть, афект, фрустрація і стрес залежать від потреби особистості, сили наявної потреби та від того, як особистість оцінює шанси на її реалізацію. В залежності від того, чи задовольняється потреба, можуть виникати позитивні чи негативні емоційні стани. Виходячи з цього, ми можемо відокремлювати стани емоційного збудження, такі як захоплення, піднесення, хвилювання, неспокій, пожвавлення, тривога, гнів, лють, страх і емоційного пригнічення — сум, нудьга, туга, апатія, безпорадність, горе та ін.. Але є також емоційні стани, які врівноважують і гармонізують. До них належать стан вдячності та любові. [10]

У контексті цієї роботи під емоційним станом ми розуміємо сукупність стійких емоційних переживань, що включають афективний компонент (переживання радості, тривоги, гніву тощо), когнітивну оцінку ситуації, а також фізіологічні реакції організму. Таке розуміння дає змогу аналізувати емоційний стан як узагальнену характеристику психоемоційної діяльності особистості в межах її взаємодії з родинним середовищем. [33]

В психології існує декілька *підходів* до вивчення психологічних станів: *психоаналітичний* за Фрейдом, який розглядає емоційні стани як прояви внутрішніх конфліктів між свідомим і несвідомим; *біхевіористичний* за Б. Уотсоном і Б. Скіннером, який розглядає зовнішні стимули і реакції, а емоційні стани вважає результатом навчання; *гуманістичний*, представлений К. Роджерсом і А. Маслоу, який робить наголос на ролі емоційних станів в процесі самореалізації та особистісного зростання; *когнітивний* (А. Бек, А. Елліс) вважає, що емоційні стани залежать від когнітивних оцінок ситуацій; *біологічний* підхід спрямований на емоційні стани як результат нейропсихологічних процесів у мозку. [30]

У сучасній психології ці підходи застосовуються у реальних дослідженнях вчених, які розглядають особливості емоційних станів різних особистостей в різних життєвих ситуаціях: в екстремальних умовах, під час надзвичайних ситуацій у воєнний час, психоемоційні стани індивіда в умовах сепарації, особливості переживань жінок середнього віку, гендерні особливості емоційних станів в юнацькому віці, емоційний стан підростаючого покоління та інші. [25]

Так, у статті Колотуши А.Е. відображено когнітивний підхід, коли в загрозовій ситуації індивід обирає певні поведінкові стратегії на фоні прояву таких емоційних станів, як паніка, страх, афект, тривога, стрес, дистрес, фрустрація і апатія. Він відокремлює 4 підхода вивчення емоцій в екстремальних ситуаціях: *психофізіологічний*, який концентрується на фізіологічних процесах, *когнітивний* вивчає сприйняття людини та інтерпретація подій та їх поведінкові стратегії, *нейробіологічний* вивчає нейропсихологічні процеси, які відбуваються безпосередньо у мозку та нервовій системі, і *соціокультурний* підхід, спрямований на вивчення впливу соціальних і культурних факторів на емоційні стани в екстремальних умовах. [31]

Продовжує ілюструвати соціокультурний підхід Москвін І.О., який розглядає особливості емоційного стану особистості у воєнний час і виділяє важливішу роль

емоцій під час надзвичайних ситуацій та воєнних дій. Вони можуть стати як позитивним, так і негативним ефектом у критичній ситуації при існуванні загрози для життя у вигляді реакцій. Велика роль належить впливу соціального оточення, страху та емоційній взаємодії у кризових умовах. Емоційні переживання людини призводять до депресивних станів та стресів. Емоції під час екстремальних ситуацій індивідуальні. За умов подолання стресу вони можуть стати контрольованими, але в цьому і є протиріччя: виникають емоції, з ними треба впоратися, щоб логічно і послідовно діяти, а як це зробити і є однією з невирішених філософських проблем. [31]

Гендерні особливості емоцій у юнацькому віці, описані Олександровим Ю.В., логічно вкладаються в *когнітивно-соціальний підхід*, де мають значення стереотипи, стиль виховання, очікування від соціуму. [25]

Якщо ми зрівняємо емоційні стани в юнацькому віці за гендерною приналежністю, то виявляється, що частота і тривалість негативних емоцій з віком зростає у хлопчиків на відміну від дівчат, у яких убиває. [34] І це пов'язане з різним вихованням. Рівень тривожності у дівчаток вищий, ніж у хлопчиків, як і схильність до страху. Дівчата і жінки більш емоційно чутливі і емоційно нестабільні. Емоційна збудливість чоловіків значно менша, ніж жінок, тому що останні більш емпатичні. Оцінка власної мстивості більш притаманна чоловікам, ніж жінкам. [1]

Білякова С.М. Та Злотнікова І.Г. За допомогою гуманістичного підходу аналізують емоційне життя дорослих жінок середнього віку через їх потреби, фрустрованість, тривожність. Вони ж є складовими самооцінки і особистісної самореалізації. Коли дівчина стає дорослою і досягає 35-45 років, то можна сказати, що емоційні переживання більш притаманні вдовам, розлученим жінкам та безплідним жінкам. Це станеться тому, що їм притаманний високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, вони схильні до депресії, досягають високого рівня фрустрованості та мають тривожний і амбівалентний стиль

переживання. І це не може не впливати на якість життя жінок середнього віку і не впливати на подальший життєвий шлях особистості. [5]

1.2. Типологія сімей: характеристика багатопоколінних, двопоколінних і сепарованих родин

Протягом століть ми можемо бачити перехід від розширеної сім'ї до нуклеарної. *Розширений* тип сім'ї має передбачає родину, яка складається із декількох поколінь: двох або трьох. *Нуклеарна* сім'я складається із подружжя і дітей. Критерії еволюції базуються на структурних зрушеннях (раніше батько-син, потім чоловік дружина), функціональних (егалітаризація) та активізації особистісної взаємодії всіх членів сім'ї.[4]

Чим же характеризується сім'я як мала група: наявністю загально сімейних цілей, нормативними установками сімейних стосунків, виразною гетерогенністю сім'ї за статтю та віком, закритістю сімейної групи, поліфункціональністю сім'ї, історизмом (досвідом сімейного життя дорослих членів сім'ї), виразною емоційністю сімейних стосунків.[4]

Оскільки в цій роботі ми розглядаємо емоційний стан членів родини, то доцільно буде назвати сімейні переживання, які впливають на соматичний і психічний стан людини. Це глобальна незадоволеність сім'єю, страхи про здоров'я через тривожність за сім'ю, почуття провини за сімейні негаразди, надмірне нервово-психічне напруження через конфлікти. [4]

Нуклеарна сім'я в свою чергу розподіляється на: *розширена* (дві або більше нуклеарних сім'ї разом), *змішана* (шлюб розлучених сімей), *неповна* (діти та хтось з батьків), *подружжя* сім'я (бездітна). Якщо розрізняти сім'ї за розподілом ролей, то можна виділити традиційні і егалітарні. Традиційні (матріархальні і патріархальні) це сім'ї, де лідером є один член родини: мати чи батько; егалітарні - це сім'ї з

рівноправністю. Емоційний стан членів родини залежить від психологічного клімату сім'ї, який може бути сприятливим і несприятливим. Таким чином, виділяють *тип сімей з сприятливим психологічним кліматом і з несприятливим*. [28]

Оскільки в родинях бувають негаразди, то і по ступеню негараздів розрізняють сім'ї *конфліктні* (суперечність інтересів і потреб може спричинити тривалі негативні емоції), *кризові* (болісне зіштовхання потреб і інтересів) і *проблемні*, де об'єктивно присутні складні життєві ситуації. [28]

У кожній сім'ї є внутрішні і зовнішні межі, що дає підставу виділити *ретрофлексуючу сім'ю і дезорганізовану*. Ретрофлексуюча сім'я має як міцну спільну межу, так і прозору індивідуальну. У дезорганізованій сім'ї прозорі зовнішні межі, що може призвести до розпаду сім'ї. [28]

За структурою влади сім'ї поділяються на *авторитарні, демократичні та ліберальні*.

Класифікація сімей за віком її становлення наступна: *молода* (до 9 років), *середня* (10-19 років), *зріла* (понад 20 років).

Якщо ми візьмемо до уваги виховання, то по його потенціалу ми можемо класифікувати наступні види сімей: якщо моральна атмосфера сприятлива, то це *виховально-сильні* сім'ї, родини, де до сприятливій атмосфері додається школа, - *виховально-стійкі*, батьки надмірно опікають дитину у *виховально-нестійкій* сім'ї, батьки втрачають контроль над дітьми і ми говоримо про *виховально-слабкі* сім'ї. [28]

Сім'я в науковій літературі визначається, як стійка соціальна спільність, що спирається на шлюбні або кровні стосунки і виконує функцію щодо виховання і соціалізації дітей. Амджадін Л. визначає сім'ю як основний інститут соціалізації та формування гендерних ролей у сучасному суспільстві. [1] Він наголошує на залежності типу і форми сім'ї від національних особливостей народу, бо сім'я - це

місце збереження соціального генотипу, який забезпечує спадковість соціального досвіду. Розглядаючи розвиток української родини, автор вказує на безупинне бажання до створення окремої індивідуальної сім'ї. Він це пояснює особливістю національного характеру. Найважливішими життєвими цінностями для українця є свобода, можливість мати особисту власність і вести господарство, навіть якщо йдеться про невелику ділянку землі. [1]

Тип сім'ї трансформувалася протягом тривалого часу: спочатку це був тип сім'ї з кількох родин зі спільним господарством і єдиним управлінням. Його можна визначити як різновид розширеної сім'ї, де більш панувала братська сім'я, в склад якої входили індивідуальні сім'ї, які були об'єднані по чоловічій лінії до п'ятого коліна. З часом сформувався такий тип сімейної структури, в якій сім'я визначається як спільнота, об'єднана глибокими емоційними зв'язками, орієнтована на приватність у побуті та зосереджена переважно на вихованні дітей. [38]

Одним із головних критеріїв класифікації сімей є їхня структура. Відповідно до цього вирізняють нуклеарні (двопоколінні), розширені (багатопоколінні) та сепаровані сім'ї.

Багатопоколінна сім'я складається із трьох поколінь: перше покоління - це діти, друге покоління - їх батьки і третє покоління - батьки їх батьків - дідусі і бабусі. Козаченко виділяє чотири різновиду типів багатопоколінної сім'ї: 1) чоловік та жінка, їх дитина та дідусь з бабусею; 2) подружжя з дитиною чи декількома дітьми та дідусь і бабуса; 3) мати або батько з дитиною та двома прабатьками; 4) мати або батько з дитиною та з дідусем чи бабусею. Але ж там може бути присутній хтось з родичів: двоюрідні сестри та брати, тітки та дядьки.[28] Але вони всі можуть проживати на одній території і на різних, але не далеко друг від друга (в сусідньому домі чи квартирі) і мають можливість комунікувати дуже часто. На базі цього виділяють *монолокальний* і *полілокальний* типи сім'ї. В монолокальній сім'ї всі члени родини проживають разом на одній території і ведуть одне господарство.

Полілокальний тип складає трипоколінна сім'я, члени якої просторово розділені (живуть в різних помешканнях), але разом і мають змогу контактувати дуже часто. Їх об'єднує соціальна, економічна і психологічна допомога один одному, що говорить про їх тісний психологічний зв'язок. [28]

Якщо розглядати багатопокілінну сім'ю за структурою, то можна виділити субсистеми, такі як: особистісна, міжособистісна, підсімейна і сімейна. Особистісна - це кожен член сім'ї як особистість, міжособистісна - подружжя (мається на увазі шлюбна або партнерська), батьківська, прабатьківська (підсистема бабусі і дідуся), сиблінгова (братньо-сестринська) і підсистема свояцтва (підсистема родичів з боку подружжя). [28] До підсімейної системи належить репродуктивна (молода) та орієнтаційна (найстаріша) сім'я. Всі члени багатопокілінної сім'ї входять в сімейну підсистему. [19]

Виходячи із ієрархічної структури багатопокілінної сім'ї, ми можемо розглядати рольові взаємини всередині сім'ї. Всі важливі рішення приймаються під впливом найстаріших членів родини через їх незаперечний авторитет. Вони також контролюють розподіл бюджету сім'ї і домашніх обов'язків, де більшість функцій лягає на старшу жінку. [20] Оскільки різні покоління мають різні погляди та кожне з них свої цінності, а відношення до виховання дітей часом несумісне одне з одним, це призводить до конфліктних ситуацій, а з часом до сталих конфліктів. Виходячи з того, що батьки знаходяться у працездатному віці і повинні матеріально забезпечувати родину, вони не мають достатнього часу для спілкування зі своїми дітьми, фактично делегують свої функції бабусі та дідусі. Останні ж в свою чергу виконують функції батьків. Таким чином відбувається рольова взаємозамінність, завдяки якій виникає напруження.

Але багатопокілінна сім'я надає і позитивний вплив на членів родини. Це перш за все стабільність і емоційна підтримка. Традиції та культурні цінності разом з життєвим досвідом передаються від найстаріших членів до наймолодших. І це є джерелом формування ідентичності та почуття приналежності у останніх. [20]

При проживанні декількох поколінь на одній території неминуче виникають проблеми з особистим простором і приватністю. Гиперопека бабусі і дідуся обмежує самостійність молодшого покоління і це призводить до конфліктів в сім'ї. Не завжди молодші представники підкоряються старішим, особливо у слідуванні традиціям та звичаям. Діти розвиваються в атмосфері суперечності. З одного боку вони оточені додатковою увагою і турботою, з іншого вони на собі відчують вплив суперечностей в підходах к їх вихованню між батьками та бабусями і дідусями. [20]

В Українському суспільстві спостерігається збереження багатопоколінної сім'ї як типу. Чому це відбувається? Козаченко О.О виділяє такі чинники: демографічні (збільшується кількість неповних сімей і людей похилого віку, які потребують доглядання), соціокультурні (родинні цінності та формування соціального капіталу завдяки взаємодії між представниками різних поколінь), економічні, такі як незабезпеченість житлом, низькі зарплати, пенсії (старіші члени родин допомагають молодшим матеріально і навпаки, коли діти надають матеріальну підтримку батькам) та індивідуальні (задоволення матеріальних і духовних запитів особистості). [20]

Взаємна комунікація між членами багатопоколінної родини носить матеріальний і емоційний характер. Матеріальний - має на увазі фінансова підтримка; емоційний - це взаєморозуміння, співчуття, позбавлення почуття самотності. Молоді та неповні сім'ї та родини, де є престарілі люди, мають найбільш інтенсивні зв'язки між прабабками, батьками та дітьми. [20]

Бабусі та дідусі забезпечують доброзичливу емоційну атмосферу для онуків, завдяки глибокому емоційно-психологічному зв'язку між ними, створюючи сприятливий мікроклімат, розмірений темп життя, виключаючи з нього метушню, нетерплячість, що позитивно сказується на нервовій системі дитини. Таким чином, родина, що об'єднує три покоління, є найбільш сприятливим і цінним середовищем для виховання, оскільки відзначається соціально-психологічною різноманітністю. [15]

Складні міжпоколінні взаємодії впливають на емоційний стан представників багатопоколінної сім'ї. Це може привести як до психологічного благополуччя, так і

спричинити напруження. Емоційна незалежність молодших членів родини обмежена авторитарним стилем виховання з боку старшого покоління. Водночас, емоційна підтримка і передача життєвого досвіду сприяє покращенню емоційного стану молодшого покоління. Але ж надмірна опіка знижує емоційний інтелект молодших членів родини і призводить до конфліктів. Таким чином, емоційний стан у багатопоколінних сім'ях залежить від балансу між підтримкою та автономією, а також від здатності членів родини адаптуватися до змін і вирішувати конфлікти конструктивно.[35]

Двопоколінна або нуклеарна сім'я на відміну від багатопоколінної складається із батьків і дітей, спільно проживаючих. У сучасному суспільстві такий тип сім'ї найбільш поширений. Слюсар Л. І. Визначає переваги та недоліки цього типу. Перевагою вона вважає більшу гнучкість цієї структури, більш швидко пристосування до змін, незалежність прийняття рішень та індивідуалізацію виховання дітей. Через зменшення комунікації з членами розширеної сім'ї діти позбавляються досвіду міжпоколінного спілкування та підтримки. І це є недоліками.[35]

Згідно з Крупник Г.А. нуклеарні сім'ї поділяються на: складні, це повні сім'ї з декількома дітьми, звідні, бінуклеарній - повні родини із дітьми від попередніх шлюбів та розширені, до яких належать ще інші старші діти або родичі. Вона розглядає позитивні і негативні чинники розвитку стосунків у сучасній двопоколінній родині. До сприятливих чинників благополуччя вона відносить родинні традиції, спільний світогляд, довіра, терпіння, бажання йти на зустріч і вміння вибачати, любов та взаєморозуміння. Несприятливими вважають бідність, залежність (алкогольна і наркотична) одного із членів родини, безробіття, інвалідність, смерть члена родини, перебування у в'язниці. Важливим фактором благополуччя родини є гармонійні відносини між членами родини. Дисгармонійні стосунки призводять до розриву відносин батьків і дітей. Це відбувається через надмірну зайнятість батьків на роботі, конфліктів в сім'ї. Змінюється емоційна атмосфера в сім'ї і з'являється дисгармонія в стосунках. [18]

Ганна Крупник проаналізувала якості членів двопоколінної родини в залежності від статі і порядку народження. Діти, які мають сестер і братів, схильні до лідерства, але можуть бути агресивні і мають адекватну оцінку. Дівчата характеризуються експресією і креативністю, вони частіше незалежні. Хлопчики ж більш життєдіяльні і витривалі. Комунікативність, емпатія і неконфліктність більш притаманні первісткам. Вони більш емоційно стабільні. Другонароджені діти часто генерують нові ідеї, нестримані, але дисципліновані, розсудливі і відповідальні. Треті діти в двопоколінній родині дуже схожі на первістків. Вони також комунікативні, доброзичливі і неконфліктні. Але як і другонароджені вони креативні і продюсируют нові ідеї. Як і старші, вони емоційно стабільні. Наймолодші діти відкриті новому досвіду, мають широкі інтереси і люблять фантазувати. [18]

Якщо охарактеризувати батька і мати в нуклеарній сім'ї, то можна сказати, що мати буде більше вимагати від другої дитини, рівно, як і контролювати. Батько частіше за все ліберал, все дозволяє, ні в чому ні обмежує. Емоційна близькість у батьків більше встановлюється з другою дитиною. Мати приймає старшу дитину і кооперується з нею, вона цілком згодна з поведінковими проявами старшої дитини. У батька же встановлюються такі ж відносини з молодшою дитиною. У матері із старшою дитиною спостерігається злагожденість, у батька - розбіжність в точках зору на різні життєві ситуації. Послідовність у виховному процесі та батьківський авторитет найчастіше виявляються у взаємодії матері з першою дитиною, тоді як у батька ці якості більшою мірою проявляються стосовно молодшої дитини. Середні діти в родині частіше висловлюють задоволення взаєминами з обома батьками, що свідчить про гармонійність і відсутність значних конфліктів у дитячо-батьківських відносинах. [17] Ці індивідуально-психологічні особливості членів двопоколінної сім'ї, пов'язані із статтю та порядком народження, безпосередньо впливають на їхній емоційний стан. Гармонійність у стосунках із батьками, стабільна ієрархія, підтримка та прийняття забезпечують створення сприятливого емоційного клімату, відчуття безпеки та емоційної рівноваги. Водночас нерівномірний розподіл уваги чи вимог, надмірна вимогливість до окремих дітей, відмінності у стилях виховання

матері й батька можуть створювати напруження, викликати тривожність або знижену самооцінку. Таким чином, емоційний стан членів двопоколінної родини формується в тісному зв'язку з особливостями родинної динаміки, стилями виховання та роллю кожного в сімейній системі. [17]

Але не всі сім'ї зберігають спільне проживання та традиційну структуру. Чим далі, тим більше проходить процес відокремлення дітей чи батьків з різних причин: об'єктивних, таких як робота, навчання, міграція та суб'єктивних, а саме конфліктів в родині та намір жити окремо. Це призводить до фізичного чи психологічного відокремлення від спільного побуту. Таким чином створюються *сепаровані* сім'ї. Такі зміни впливають на психологічний і емоційний стан особистості. Відокремлена особа формує здорову емоційну самостійність, встановлює межі, їй притаманні нові ролі та відповідальність. [36]

В психологічній літературі сепарація означає розрив дітей з батьками. І без сепараційної кризи неможливий гармонійний розвиток особистості. Існує два види сепарації: здорова і патологічна. Вони розрізняються емоційним зв'язком між членами родини. При нормальній здоровій сепарації він залишається. Кожен член родини може вільно розвиватися, приймати рішення та нести відповідальність за них. Діти проживають окремо від батьків, але вони спілкуються та підтримують теплі взаємини. Підґрунтям для патологічної сепарації служать стійкі конфлікти, розлучення, міграція, війна тощо. Її супроводжують емоційна відстороненість, недовіра або травматичні реакції. Наслідком цього може бути тривожність, ізоляція, втрата ідентичності. [21]

Кульчитська А. І Полікарчик С. чинниками вдалої сепарацію вважають особливості психологічної незалежності, емоційні стани дітей та батьків, їх взаємовідносини та методи виховання в сім'ї. [21] Левицька Л. І Бондарук А. згідно з роботами Б. Уайнхолда і Дж. Уайнхолда виділили такі характеристики здорової сепарованої людини, як здатність брати на себе відповідальність, вміння співпрацювати та брати на себе обов'язки, ефективне подолання фрустрації, відсутність заздрості до більш успішної людини, вміння виражати свої емоції,

вміння відмовляти, здатність формування міжособистісних зв'язків. [23] А. Ленгле вважає зрілою ту людину, яка не залежить від схвалення оточення, має внутрішню узгодженість та чітке ставлення до власних мотивацій. За його визначенням, сепарація полягає у здатності встановлювати дистанцію у взаємодії з іншими, обираючи між емоційною близькістю і незалежністю відповідно до ситуації. К. Вітакер підкреслює, що сепарована особистість характеризується довірою до себе, вмінням почуватися в безпеці у близьких стосунках, здатністю переносити сепараційну тривогу, а також бачити сенс у взаємодії з іншими людьми, навіть при збереженні дистанції. [22] Сепарована сім'я має гнучку структуру: функціональність сім'ї залишається та ж сама, але вона адаптується до дистанції, поділ обов'язків формально змінюється. Члени сепарованих сімей стають психологічно незалежними, але підтримують один одного на відстані, створюють нові моделі комунікації та встановлюють більш делікатні межі. Але по мірі того, як змінюються звичайні структури, можуть з'явитися неочікувані ситуації в регулюванні дистанції та близькості.[40]

Як формується емоційний стан у членів сепарованих родин? По Перше, зберігається або зазнає трансформації підтримка. Кровна близькість подолана і починається нове емоційне спілкування: як за допомогою гаджетів, так і особисті зустрічі. По-друге, відбувається баланс автономії та зв'язків. Члени сімей можуть вибирати дистанцію чи близькість, при цьому не виникає ізоляція чи надмірна залежність. І по-третє, члени сепарованих родин краще пристосовуються до вирішення конфліктних ситуацій. Згідно з появою нових правил взаємодії, з'являються і необхідність компромісів. А якщо вони відсутні, то це призводить до стресу і тривоги.[40]

Лисенко Л.М. і Желавська А.В. Провівши дослідження, виявили, що чим старше сепарована людина, тим нижчий показник вираженості сепараційної тривоги вона має. Це означає, що вона вже вміє піклуватися сама за себе, робити вибір і не оглядатися на батьків з приводу того, що вони на це скажуть, не очікує їх схвалення. Їй не потрібно доказувати їм, що вона заслуговує на їх любов. І це говорить про

успішність сепараційного процесу, який людина пережила в юнацькому віці, що впливає на психоемоційний стан особистості. Сепарована людина набуває більшу внутрішню і зовнішню опори.[37] Зрілість, незалежність, особлива фінансова, стійкість та сила - це риси, притаманні сепарованій особистості. До чинників успішної сепарації автори відносять особливості психологічної незалежності, емоційну і функціональну незалежності, емоційні стани як дітей, так і їх батьків, стиль виховання, який панував в сім'ї, а також емоційні взаємовідносини між батьками та їх дітьми. [20] Риси характеру особистості зв'язані із стилями виховання в сім'ї і стилями управління конфліктами, які панували в сім'ї. Процес сепарації впливає і на саму ідентичність батьків і включає прийняття нового бачення себе як батька чи матері. Важливо, щоб батьки підтримували основні психологічні потреби підлітків — у автономії, компетентності та належності. Коли підлітки відчують, що ці потреби задоволені, вони емоційно почуваються краще, виявляють більшу стійкість до негативного впливу середовища, а також активніше, сміливіше й конструктивніше долучаються до власного розвитку. [43]

Батьківсько-дитячі стосунки залишаються джерелом психологічної стійкості протягом усього підліткового віку й сприяють успішному переходу до дорослого життя. [45]

Актуальні дослідження UNICEF (2024) доводять, що психоемоційні труднощі дітей і підлітків загострюються саме в умовах порушеної родинної взаємодії, браку емоційної підтримки та турботи внаслідок воєнних подій. Це актуалізує потребу в дослідженні емоційного стану не лише у прив'язці до типу родинної структури, а й до зовнішніх соціальних впливів, зокрема війни. [47]

Дослідження, проведене А. Токарчук та І. Коваль показало, що підлітки, які були свідками бойових дій, демонструють істотно вищий рівень тривожності, дистресу, депресії та ПТСР у порівнянні з підлітками, у яких немає такого досвіду.

Ці дані підтверджують, що навіть у двопоколінних та сепарованих сім'ях, де загалом підтримка є високою, наслідки бойових дій можуть призводити до значного емоційного навантаження. Внутрішньосімейна взаємодія в таких випадках має забезпечувати не лише загальну підтримку, а й індивідуалізовану психосоціальну підтримку кожної дитини. [39]

1.3. Взаємозв'язок сімейної структури з емоційним станом її членів

Сімейна структура формує емоційний фон, стиль спілкування, підтримує та встановлює межі дозволеного. Від неї залежить самопочуття її членів. Ми розглянули три типи сімей: багатопокілінні, двопоколінні і сепаровані, і кожен з них по різному впливають на емоційний та психологічний стан кожного члена сім'ї через різні особливості взаємодії.

Багатопокілінні родини показують високий рівень емоційної підтримки, але в той же час сприяє виникненню конфліктів. Козаченко О.О. вказує на складну ієрархічну структуру, в яких контроль старших поколінь відіграє важливу роль, що забезпечує стабільність водночас з напруженням у молодших членів родини. [20] Якість взаємодії має великий вплив на емоційний стан в родині. За умовою присутності взаємоповаги молодші представники сім'ї отримують безцінні ресурси, такі як повага, догляд, емоційна опора. Але якщо жорстко нав'язуються традиції і паную гіперопіка, це частіше за все викликає тривожність, конфлікти, знижує самооцінку. [41]

Контроль старшого покоління слабшає в двопоколінній родині, між батьками та дітьми існують більш ліберальні відносини. В такій структурі розвивається більш незалежна особистість, проте рівень підтримки нижчий, чим в багатопокілінній родині, значною мірою виражений в кризових ситуаціях. Перевага двопоколінної сім'ї, за словами Слюсар Л.І. Це здатність швидко пристосовуватись до змін в

соціальному середовищі, але без достатнього рівня емоційної зрілості батьків не може бути сформовано стабільний емоційний стан дітей. Стиль, який батьки застосовують у вихованні: авторитарний, демократичний чи ліберальний, взаємопов'язаний з рівнем тривожності, самооцінки і соціальних навичок дітей. [35]

Якщо діти проживають окремо від батьків, формують сепаровану сім'ю, це можна розглядати як добровільний вибір, так і вимушений зовнішніми обставинами. Кульчицька А. Розповідає про те, що в таких сім'ях переважає потяг до автономії, проте старше покоління обмежує підтримку молодих, що може призвести до емоційної нестабільності. [21] Якщо підтримка недостатня і сімейні контакти не часті, у сепарованих членів родини підвищується почуття самотності, тривожності, і вони потребують соціальну підтримку поза межами сім'ї, за дослідженням Берегової Н. [7]

Порівнюючи всі три типи сімей, розглянувши їхню структуру з усіма її аспектами, ми можемо стверджувати, що вона має вплив на емоційний стан їх членів. Багатопокілінні сім'ї характеризуються високим рівнем взаємозалежності, наявністю стабільності і підтримки, але завдяки недостатньої гнучкості, схильна до конфліктів. Двопокілінна сім'я має більше простору для незалежності і це сприяє самореалізації особистості, якість стосунків між батьками і дітьми визначає ступінь емоційної підтримки. В сепарованій родині спостерігається високий потенціал до індивідуального розвитку та відповідальності, але безпосередня родинна підтримка є в недостатньою, і члени родини частіше мають почуття ізоляції. Отже, ми не можемо назвати позитивною, чи негативною жодну модель сім'ї. Кожна з них має свої переваги і недоліки, і це визначає благополуччя її учасників.

Висновок до 1 розділу

В першому розділі кваліфікаційної роботи були проаналізовані ключові теоретичні поняття, такі як емоції і емоційний стан особистості в контексті сімейної структури. Емоційний стан був визначений як багатовимірний психічний феномен, який характеризує реакцію людини на внутрішні і зовнішні подразники. Він регулює поведінку, обумовлює характер міжособистісної взаємодії та допомагає адаптуватися до обставин в житті, які постійно змінюються.

У контексті дослідження важливо розмежовувати поняття емоційної зрілості та емоційної стабільності. Емоційна зрілість означає здатність особистості усвідомлювати свої емоції, адекватно їх виражати, приймати відповідальність за емоційні реакції та формувати конструктивну поведінку у складних соціальних ситуаціях. Емоційна стабільність, своєю чергою, характеризує стійкість емоційного фону, низький рівень тривожності, схильності до афектів і коливань настрою. Таким чином, емоційна зрілість є передумовою досягнення стабільного емоційного стану, але не є його повним аналогом.

Була також проаналізована типологія сімей, а саме багатопокілнн, двопоколнн та сепаровані моделі. В ході розгляду зробили висновок, що залежно від типу родинної організації складаються особливі умови для формування емоційного клімату сім'ї: від глибоких зв'язків і взаємного впливу в розширених родинах до більшої автономії і емоційної вразливості у сепарованих родинах. Глибоке усвідомлення цих відмінностей допомагає з'ясувати, яким чином тип родини впливає на емоційне благополуччя її членів.

У контексті дослідження важливо розмежовувати поняття емоційної зрілості та емоційної стабільності. Емоційна зрілість означає здатність особистості усвідомлювати свої емоції, адекватно їх виражати, приймати відповідальність за емоційні реакції та формувати конструктивну поведінку у складних соціальних

ситуаціях. Емоційна стабільність, своєю чергою, характеризує стійкість емоційного фону, низький рівень тривожності, схильності до афектів і коливань настрою. Таким чином, емоційна зрілість є передумовою досягнення стабільного емоційного стану, але не є його повним аналогом.

Узагальнення теоретичних джерел і наукових підходів виявило, що емоційний стан особистості формується не тільки в залежності від типу родини, а і від якості міжособистої взаємодії, рівня підтримки, здатності від емоційної регуляції, культури спілкування та дотримання особистих меж. Саме комбінація цих чинників формує або сприятливе для емоційного розвитку середовище, або, навпаки, такі умови, що можуть викликати внутрішнє напруження чи спричинити дезадаптацію.

Таким чином, при вивченні емоційних станів у сімейному контексті важливо враховувати різні аспекти функціонування родини: психологічні, соціальні та культурні, оскільки внутрішній емоційний простір особистості формується завдяки ним.

Узагальнюючи вищесказане, ми можемо допустити, що при подальшому емпіричному дослідженні ми повинні врахувати не лише структурні характеристики сім'ї, а й рівень емоційної безпеки, внутрішнє відчуття емоційної прийнятності, а також адаптаційні стратегії, які використовуються в різних типах родин.

РОЗДІЛ 2

Методологія дослідження особливостей емоційного стану членів сімей різної структури

2.1. Організація дослідження: вибірка, етапи, процедура.

Мета цього дослідження полягає у визначенні відмінностей в емоційному стані членів сімей, що належать до різних типів родинної структури: багатопокілних, двопоклінних та сепарованих. Для досягнення цієї мети ми запланували та здійснили емпіричне дослідження із застосуванням психодіагностичних методик та кількісного аналізу отриманих даних.

В дослідженні приймали участь 75 осіб, які були поділені на 3 групи: **багатопоклінні родини** (разом проживають бабусі/дідусі, батьки, діти) — 25 осіб; **двопоклінні родини** (батьки та діти) — 25 осіб; **сепаровані родини** (молодь або дорослі, які не проживають з батьками) — 25 осіб. В кожній групі були представники таких вікових категорій, як дорослі від 18 до 75 років. Таким чином ми змогли виявити відмінності не тільки між типами родин, а і вікові особливості емоційного стану членів сімей різного типу.

Вибірку було сформовано за принципом репрезентативності з урахуванням регіональних, соціально-економічних та освітніх факторів. У дослідженні приймали участь жінки та чоловіки (57 жінок та 18 чоловіків), але переважна більшість жінок.

Опитування проводилося на території України (Харків, Київ, Одеса) і Польщі (Варшава).

Включення до вибірки проводилося за наступними критеріями: вік - дорослі - 18-75 років; повна або часткова родинна структура (наявність трьох, двох поколінь або сепарація); добровільна згода на участь у дослідженні; відсутність виражених психічних розладів за самозвітом; вміння читати та розуміти українську мову.

Дослідження складається з чотирьох етапів: підготовчий, емпіричне дослідження, обробка результатів, інтерпретація та узагальнення результатів. На першому, підготовчому, етапі був проведений аналіз наукових джерел та розроблена програма дослідження. Також були вибрані психодіагностичні методики та підготовлені інформаційні матеріали, а саме інструкції, згода на участь та самі анкети. На другому етапі було проведено емпіричне дослідження, що включає діагностику онлайн, заповнення анкет та психо-діагностичних методик, проводилась консультативна підтримка учасників за потреби. На третьому етапі обробки результатів ми робили кодування даних та створювали бази у MS Excel або SPSS.[26] Після первинної статистичної обробки (маються на увазі середні значення та стандартні відхилення) було проведено перевірку гіпотез із використанням методів кореляційного, дисперсійного та факторного аналізу. На четвертому етапі, інтерпретації та узагальнення результатів, був проведений порівняльний аналіз між групами, визначений вплив типу родинної структури на емоційний стан та підготовлені висновки, рекомендації та узагальнення для практичної діяльності психологів.

Що до процедури дослідження, то усім учасникам дослідження були розіслані листи або електронна інструкція з поясненням цілей та умов участі. Ми подбали про анонімність і конфіденційність цих відповідей. Кожному респонденту знадобилося 20-30 хвилин для заповнення анкет. Беручи до уваги той факт, що вік учасників опитування був від 15 до 75 років, методики були адаптовані під підлітків і дорослих: в інструкції слова «партнери» та «колеги» пропонувалось замінити на «одногрупники», «робота» на «школа», «інститут».

Наше дослідження повністю відповідає всім етичним нормам, зокрема вимогам Етичного кодексу психолога (Української спілки психологів), а також положенням Гельсінської декларації.

Загалом, обраний підхід до проведення дослідження дав змогу зібрати достовірні, коректно структуровані та етично отримані дані, що створюють надійну основу для подальшого аналізу емоційних особливостей учасників із різних типів родин.

2.2. Характеристика психодіагностичних методик

В роботі ми використали такі методики, як:

1. Тест емоційного вигорання В.В. Бойко, (адаптована для української вибірки О. Ф. Бондаренко. [8]
2. Шкала позитивних і негативних емоцій ОПАНА, в українській адаптації М. Б. Кліманської та І. І. Галецької (на основі методики PANAS, розробленої D. Watson, L. A. Clark, A. Tellegen) [16].
3. Методика “Шкала емоційного благополуччя” створена на базі WHO-5 Well-being Index та адаптована для української вибірки М. Б. Кліманською і І. І. Галецькою. [27]
4. Методика « Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком. адаптація Ю. Б. Мельникова, Л. Я. Ямпольського, україномовна редакція О. Ф. Бондаренко) [27]

Для повноцінного аналізу емоційного стану членів сімей різних структур доцільно було виявити як загальну тенденцію к емоційному виснаженню, так і

ситуативні переживання. Цим критеріям відповідають дві методики: методика емоційного вигорання В. Бойко та шкала позитивних і негативних емоцій (ОПАНА).[16]

Однією з основних методик, використаних у даному дослідженні, є **методика діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка**. [14] Ця методика була розроблена для визначення емоційного вигорання працівників таких галузей, як медицина, педагогіка, психологія та інших. В нашому дослідженні вона застосована, як багатоцільовий діагностичний засіб для оцінки загального емоційного виснаження, яке може формуватися під впливом психологічних навантажень у сімейних взаєминах. В цій методиці представлені 84 твердження, які включені в три блоки, які відображають 3 фази емоційного вигорання і аналізує міру вираженості 12 симптомів синдрому вигорання:

1) *фаза напруження*, в яку входить зниження самооцінки, тривога і депресія, переживання емоційної напруги, відчуття «загнаності»;

2) *фаза резистентності*, в якій виражені симптоми психологічного захисту (виявляються в неадекватному емоційному реагуванні), емоційного дистанціювання, зниження чутливості, емоційної моральної дезорієнтації;

3) *фаза виснаження*, в якій мають місце хронічні втоми, відсутність енергії і емпатії, емоційне відчуження. [14]

За вказівками, які були надані нашим респондентам, вони сприймали питання не тільки в контексті професійної діяльності. Повсякденний досвід був основою для їх відповідей. До нього ж відноситься міжособистісна взаємодія, сімейне життя та обов'язки, турбота про інших, конфлікти, почуття відповідальності, тривоги, тощо. За допомогою результатів дослідження ми змогли оцінити загальний рівень емоційного вигорання як комплексну характеристику емоційного стану особистості, що розвивається в різних умовах родинного життя.[14]

Ми можемо говорити про емоційне вигорання не тільки в межах професійної діяльності, але й у ситуаціях, таких як: емоційне виснаження внаслідок сімейних зобов'язань (наприклад, догляд за дітьми, літніми батьками), інтенсивної емоційної взаємодії між представниками різних поколінь у межах однієї сім'ї (може спостерігатися в багатопоколінних родинах), соціальної ізоляції або самотійного вирішення життєвих проблем (актуально для сепарованих родин); конфліктних стосунків або відсутності емоційної підтримки. Тому ми застосували методику В. Бойка без формальної адаптації.

Проаналізувавши відповіді учасників, які належали до різних типів сімей (багатопоколінних, двопоколінних, сепарованих), можливо простежити, як саме структура родини впливає на прояви трьох фаз емоційного вигорання.

Методика Бойка демонструє здатність чутливо виявляти загальний рівень емоційного виснаження незалежно від конкретних його джерел, зокрема в контексті особливостей функціонування родини. Вона дає змогу кількісно оцінити емоційне виснаження, яке виникає внаслідок міжособистісних взаємодій у різних типах сімей.

Для вимірювання ситуативного емоційного стану людини буде використана **Шкала вимірювання позитивного і негативного емоційного стану людини (ОПАНА) на основі методики PANAS, розробленої D. Watson, L. A. Clark, A. Tellegen).**[16]

Методика PANAS була розроблена Уотсоном, Кларком і Теллегеном, та є надійним та валідним засобом. Методика складається з 20 емоційних характеристик. Вони розділені на 2 шкали: позитивні (наприклад, радісний, натхненний, енергійний) та негативні (наприклад, знервований, засмучений, тривожний) емоції. Респондент повинен оцінити наскільки часто він переживає кожную з цих емоцій у певний період часу (зазвичай «протягом останнього тижня» або «зазвичай»), за 5-бальною шкалою від 1 (зовсім не відчував) до 5 (дуже сильно).[14] В роботі використовується адаптований український варіант шкали, який дозволяє зручно і

швидко оцінити емоційний фон учасників і виявити перевагу позитивних або негативних переживань з огляду на повсякденне життя в родині. Головна особливість цієї методики - це простота, гнучкість і нейтральність щодо життєвого укладу, тому її можливо застосувати як до дорослих, так і до підлітків. [14]

У нашому дослідженні шкала ОПАНА дає змогу виявити, що представники різних типів сімей можуть демонструвати різний емоційний баланс: члени багатопокілнних родин частіше мають емоційну нестабільність через постійну взаємодію з родичами кількох поколінь, у той час як сепаровані особи виявляють більше тривоги або самотності, але менше конфліктних емоцій. Використовуючи цю шкалу, ми можемо порівняти емоційний фон у різні моменти часу, і це є важливим для динамічного аналізу. Коли людина знаходиться в умовах кризи та підвищеного сімейного навантаження, завдяки шкалі ми можемо спостерігати зсув у бік негативного афекту. На підставі цього ми можемо зробити висновок, що вразливість та стійкість людини може змінюватися в залежності від перебування в тому чи іншому типі сімейної структури і побутових обставин.

У підсумку, шкала ОПАНА є інформативним інструментом для дослідження емоційного стану в повсякденному житті. Вона дає можливість точно відобразити емоційні реакції респондентів, показала чутливість до міжособистісного контексту родинного співіснування та дозволяє зафіксувати загальну тенденцію до позитивної або негативної емоційної налаштованості в межах різних сімейних моделей.

Її застосування в парі з методикою Бойка дозволяє комплексно охарактеризувати емоційний стан: від тимчасових переживань до системного емоційного виснаження. Це дає змогу глибше зрозуміти, як саме сімейні умови мають вплив на стан психологічного добробуту особистості особистості.

За винятком шкали PANAS (ОПАНА) та методики Бойка, в даному дослідженні також було використано **шкалу емоційного благополуччя WHO-5**,

адаптовану для українського контексту. Методика WHO-5 розглядає емоційне благополуччя як ключовий індикатор загального психоемоційного стану. [27]

Методику WHO-5 (The World Health Organization-Five Well-being Index) розробила Всесвітня організація охорони здоров'я у якості інструменту для оцінки суб'єктивного емоційного добробуту. У вітчизняній психодіагностиці використовується українська адаптована шкала залишає незмінними ключові характеристики оригінальної методики і забезпечує валідне вимірювання загального ступеня психологічного добробуту.[27]

Шкала складається з п'яти тверджень, які відображають позитивні аспекти самопочуття особистості протягом останніх двох тижнів. Оцінювання здійснюється за 6-бальною шкалою. Сумарний бал інтерпретується як індикатор загального емоційного благополуччя: чим вищий бал, тим кращий психоемоційний стан особи.

Ми застосували цю шкалу у контексті дослідження сімей різної структури. Шкала Who-5 з максимальною точністю допомогла визначити рівень загального емоційного благополуччя, який формується в повсякденному житті в умовах тієї чи іншої структури. На відміну від ОПАНА, яка фіксує окремі емоційні реакції, або методики Бойка, яка виявляє хронічне виснаження, WHO-5 дозволяє оцінити позитивний емоційний фон у більш узагальненому, інтегративному вимірі. [27]

Методика WHO-5 має суттєве діагностичне значення. Будучи простою у застосуванні та маючи високу надійність результатів, ця методика стане важливим елементом психодіагностичного комплексу у цьому дослідженні. Вона дозволяє:

1. виявити загальні тенденції психоемоційного стану серед учасників;
2. порівняти рівні благополуччя між групами різної сімейної структури;
3. доповнити дані, отримані за методиками ОПАНА та Бойка, підкріплюючи їх позитивним або негативним емоційним фоном.

Завдяки цьому, у дослідженні буде отримано багатовимірну картину емоційного стану особистості, що охоплює як ситуативні емоції, так і хронічні стани та загальний фон емоційного благополуччя. Такий комплексний підхід дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми адаптації в умовах різних типів родинного функціонування.

Методика «Самооцінка психічних станів» (Self-Assessment of Mental States) була розроблена видатним британським психологом **Гансом Юргеном Айзенком** (H. J. Eysenck) у рамках його масштабної роботи над теорією особистості. В цій методиці він визнав стани тривожності, фрустрації, агресії та ригідності важливими індикаторами поточного психоемоційного стану людини, і саме самооцінка є базою для виявлення їх за допомогою опитування.[27]

Методика є стислим, проте високочутливим діагностичним інструментом, який дає змогу швидко оцінити рівень чотирьох базових психоемоційних станів, що мають вплив на адаптаційні ресурси особистості, її емоційну стабільність та характер поведінкових проявів.

Методика складається з 40 тверджень, згрупованих у чотири шкали, що оцінюють фрустрацію, агресію, ригідність та тривожність по 10 пунктів у кожній. Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою від 0 до 3, що дозволяє кількісно визначити вираженість відповідних психічних станів. Кожна шкала має діапазон від 0 до 30 балів, а отримані результати інтерпретуються як низький, середній або високий рівень вираженості стану. Такий підхід забезпечує можливість комплексної оцінки емоційної регуляції та характерних реакцій особистості у різних ситуаціях.[27]

Отримані показники мають суттєве діагностичне значення як у клінічній психології, так і в контексті соціально-психологічних досліджень — зокрема при

аналізі рівня емоційної напруги в специфічних соціальних умовах, таких як сімейне середовище.

У контексті дипломної роботи методика Айзенка має особливу цінність як інструмент комплексної діагностики психічного стану в умовах сімейної взаємодії. Її використання має свої переваги:

1) широко охоплює психічні стани; ми можемо засвідчити не тільки тривожний стан, а і глибокі емоційні явища, такі як фрустрація через несправджені очікування, агресія як реакція на стрес, або ригідність як емоційно-когнітивна жорсткість.

2) Дає змогу зробити самооцінку. Оскільки методика базується на принципі самооцінювання, участь дослідника у процесі мінімальна, що сприяє більш відвертому висловленню респондентами власних станів та зменшує ймовірність відповідей, продиктованих соціальною бажаністю.[27]

3) Аналіз результатів дозволяє проводити порівняння між учасниками, що належать до різних типів сімейної структури, та виявляти характерні особливості впливу родинного середовища на психічний стан особистості.

Ми очікуємо такі результати:

1) особи, що проживають у багатопокілних родинах, можуть демонструвати підвищену ригідність як наслідок необхідності пристосовуватися до складної системи міжпоколінної взаємодії, а також вищий рівень агресивності як реакцію на напружені чи конфліктні стосунки з членами родини.

2) учасники з двопоколінних родин можуть проявляти вищий рівень фрустрованості, що зумовлено обмеженням особистого простору або напруженими взаєминами, пов'язаними з вихованням дітей.

3) сепаровані респонденти частіше демонструють підвищену тривожність або фрустрацію, що може бути пов'язано з почуттям соціальної ізоляції чи необхідністю самотійно долати життєві труднощі.[27]

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка зарекомендувала себе як дієвий, достовірний та психометрично обґрунтований інструмент для вивчення психоемоційного напруження, зумовленого умовами сімейного функціонування. Її використання у межах дипломного дослідження дало змогу поглибити психологічний аналіз емоційного стану респондентів, окреслити зони потенційного дистресу та краще зрозуміти внутрішню напругу, що властива представникам різних типів родинних систем.[27]

Таким чином, ми можемо порівняти всі 4 методики за сферою діагностики, за часовою перспективою вимірювання, за структурою і простотою вимірювання та за внеском у дослідження теми родинного функціонування. Методика Айзенка діагностує глибинні реакції на поточні стресори, тоді як Бойко — хронічне накопичення негативного емоційного досвіду. ОПАНА та WHO-5 зосереджені на загальному емоційному фоні. Методика Айзенка ідеально підходить для діагностики ситуативної напруги — наприклад, у зв'язку з певною сімейною ситуацією. Айзенк це «золота середина» між глибиною діагностики та зручністю заповнення. WHO-5 є найпростішою, Бойко — найоб'ємнішою. Методика Айзенка поглиблює розуміння конкретних проявів внутрішнього напруження, тоді як інші методики дають ширший фон або оцінюють довготривалий стан.

Методика Айзенка органічно розширює діагностичні можливості інших використаних інструментів, забезпечуючи більш детальне уявлення про психоемоційний стан людини в контексті різних типів сімей. Її перевагою є здатність виявляти реакції на безпосередні подразники та внутрішнє напруження, що виникає «тут і зараз». Натомість методики Бойка, ОПАНА та WHO-5 фокусуються на вивченні тривалих або стабільних емоційних проявів. Сукупне застосування всіх цих

методик дозволяє досягти глибокого, комплексного розуміння емоційної динаміки особистості в сімейному середовищі.[27]

Для забезпечення надійності та внутрішньої узгодженості результатів дослідження було проведено оцінку психометричних характеристик використаних методик. Коефіцієнт надійності Кронбаха (Cronbach's Alpha) для окремих шкал коливається у межах від 0,76 до 0,89, що свідчить про високу внутрішню узгодженість тверджень і стабільність вимірюваних показників. Отримані значення α відповідають міжнародним критеріям прийнятної надійності ($\alpha \geq 0,7$), що дозволяє вважати використані інструменти валідними та придатними для подальшого статистичного аналізу

2.3. Методи математико-статистичної обробки даних

Для аналізу отриманих у ході емпіричного дослідження даних буде використано комплекс методів математико-статистичної обробки, що дозволить забезпечити об'єктивність, надійність і достовірність інтерпретації результатів. Обрані статистичні процедури відповідають цілям дослідження, типу змінних, структурі вибірки, а також характеру висунутих гіпотез.

До нашого дослідження були долучені представники трьох типів родинних структур: багатопокілінні, двопокілінні та сепаровані сім'ї. Для кожної групи буде розраховано середні значення (M), стандартні відхилення (SD), а також проведено порівняльний та кореляційний аналіз між змінними.

Будуть пройдені наступні *етапи статистичного аналізу*:

1. *Первинна обробка результатів.* Спочатку буде перевірена повнота та коректність заповнення анкет. Потім дані будуть внесені в таблицю електронної бази MS Excel, SPSS, Statistica, залежно від етапу обробки. Після

розрахунку показників статистики, зокрема такі показники, як середнє значення, мода, медіана та рівень варіативності результатів, стандартне відхилення, асиметрія, ексцес, буде проведена оцінка нормальності розподілу. Потім буде застосований Тест Шапіро-Уїлка / Колмогорова-Смирнова, залежно від обсягу даних. Надалі буде дано візуальну оцінку гістограм і Q-Q графіків. Наприкінці за результатами оцінки обираються параметричні і непараметричні методи порівняння. [26]

2. *Порівняльний аналіз між групами.* З метою виявлення відмінностей між учасниками з різною структурою родини буде використано методи міжгрупового порівняльного аналізу. Вибір конкретної статистичної процедури залежить від характеру розподілу даних та гомогенності дисперсій у групах.[26]

У разі, якщо дані відповідають вимогам нормальності (що перевіряється за допомогою тесту Шапіро-Уїлка) та спостерігалася рівність дисперсій, для порівняння трьох груп застосовується дисперсійний аналіз (ANOVA). Цей параметричний метод дозволяє оцінити наявність загальних статистично значущих відмінностей у середніх значеннях досліджуваних показників.

Коли у вибірці спостерігається розподіл відхилиться від нормального або не буде дотримуватися умова гомогенності дисперсій, буде використано непараметричний критерій Крускала–Уолліса, що є аналогом ANOVA для нечислових або асиметричних даних. Цей підхід дозволяє адекватно аналізувати відмінності у випадку рангових змінних або неоднорідної вибірки.[26]

Застосування цих статистичних процедур дасть змогу виявити унікальні особливості впливу структури родини на емоційний стан учасників дослідження, а також забезпечити достовірність та обґрунтованість інтерпретацій результатів.

3. *Кореляційний аналіз.* З метою вивчення взаємозв'язків між різними психологічними показниками, що характеризують емоційний стан учасників дослідження, буде проведено кореляційний аналіз. Цей метод дозволяє встановити силу та напрямок зв'язку між змінними, а також оцінити, наскільки тісно пов'язані окремі аспекти емоційного функціонування в контексті родинного життя.[26]

У відповідності до характеру розподілу даних використовуються два статистичних підходи:

Кореляція Пірсона (r) застосовується коли у вибірці спостерігається розподілу змінних і він відповідає нормальному (це підтверджується за допомогою тесту Шапіро–Уїлка).

Кореляція Спірмена (ρ) буде використовуватися при наявності відхилень від нормальності або при роботі з порядковими шкалами.

Кореляційний аналіз дасть змогу дослідити зв'язки між такими змінними, як:

- 1) загальний емоційний стан учасників;
- 2) рівень позитивних і негативних емоцій;
- 3) показники емоційного вигорання;
- 4) рівень психологічного добробуту;
- 5) тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, тощо.[26]

Отримані результати дають змогу зробити висновок щодо наявності статистично значущих кореляцій між окремими показниками, наприклад, між симптомами емоційного вигорання і частоти проявів негативних емоцій або між рівнем тривожності та зниженням суб'єктивного благополуччя. Це, своєю чергою, забезпечить можливість детальніше розкрити психологічні закономірності впливу

сімейного середовища на емоційне самопочуття респондентів та окреслити ключові напрями для подальшої інтерпретації отриманих результатів.

Проведений етап математико-статистичної обробки результатів емпіричного дослідження забезпечує наукову достовірність і об'єктивність інтерпретації отриманих показників. Буде застосований поетапний аналіз — від первинної перевірки коректності бази даних до побудови багатфакторних моделей, і це дасть змогу системно узагальнити великий масив емпіричних даних і виявити стійкі тенденції, властиві респондентам із різними видами родинної структури. Вибір статистичних процедур буде обґрунтований цілями та завданнями дослідження, типом змінних і характером вибірки, і це підвищить точність отриманих висновків.[26]

4. Використання методу *дисперсійного аналізу* (ANOVA) разом із критерієм Крускала–Уолліса дасть змогу встановити присутність вагомих міжгрупових відмінностей у показниках емоційного стану. Кореляційний аналіз покаже взаємозв'язки між ключовими психологічними змінними, такими як рівень тривожності, емоційне вигорання, інтенсивність позитивних і негативних емоцій та загальним показником емоційного благополуччя. Це дозволить побачити не лише окремі відмінності, а й цілісну систему взаємопов'язаних емоційних характеристик.[26]

У сукупності застосовані методи забезпечують дослідження комплексністю та наукової глибиною. Вони дозволяють не лише описати статистичні закономірності, але й виявити психологічний зміст емпіричних зв'язків, які формують емоційний стан особистості в умовах різних типів родинного функціонування. Таким чином, математико-статистичний аналіз є підґрунтям для подальшої інтерпретації результатів і сформує емпіричну основу узагальнень, представлених у наступному розділі дипломної роботи.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було визначено організаційно-методологічні засади дослідження, описано вибірку, використані психодіагностичні інструменти та обґрунтовано методи математико-статистичної обробки даних.

Дослідження проводилося на вибірці, що складалася зі 75 респондентів, розподілених на три групи залежно від типу сімейної структури: багатопокілнна, двопоколінна та сепарована сім'я. Такий розподіл дає змогу порівняти особливості емоційного стану представників різних форм сімейного співіснування й виявити можливі закономірності, пов'язані з рівнем емоційного благополуччя. Вибірка була збалансована за віком і статтю, що забезпечує коректність статистичних висновків і репрезентативність отриманих результатів.

Для збору емпіричних даних використовується комплекс валідних психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення емоційної сфери особистості:

1. Методика “Діагностика емоційного вигорання” В. В. Бойка — для визначення рівня емоційного виснаження та фаз професійного або сімейного стресу;[8]
2. Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), у адаптації М. Кліманської та І. Галецької (2020), — для оцінки інтенсивності переживання позитивних і негативних емоцій;[16]
3. Шкала емоційного благополуччя WHO-5 — для кількісного вимірювання суб'єктивного відчуття життєвого задоволення й психічного комфорту;[27]

4. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка використовується для вимірювання показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.[26]

Щоб забезпечити надійність інструментарію було розраховано коефіцієнт внутрішньої узгодженості (α Кронбаха), який підтвердив достатню внутрішню надійність використаних шкал ($\alpha = 0,82-0,89$).

Математико-статистичний аналіз проводиться з використанням програмного забезпечення Jamovi. На першому етапі обчислюються описові статистики — середні значення, медіани, моду, стандартне відхилення, коефіцієнти варіації, асиметрії та ексцесу — що дозволяє охарактеризувати загальну структуру вибірки. Далі за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA) здійснюється перевірка на наявність відмінностей між групами, а критерій Крускала–Уолліса застосовується як непараметричний аналог для уточнення результатів.[26]

Для встановлення взаємозв'язків між показниками використовується кореляційний аналіз Пірсона, що дозволяє визначити напрям і силу зв'язків між емоційним вигоранням, афектом, благополуччям і психічними станами.

Таким чином, другий розділ створює цілісну методологічну основу дослідження, забезпечує валідність і надійність отриманих даних та формує підґрунтя для подальшого аналізу емоційного стану членів сімей різної структури.

РОЗДІЛ 3

Емпіричне дослідження емоційного стану членів багатопокілнних, двопоколннх і сепарованих сімей

3.1. Описова статистика результатів емпіричного дослідження емоційного стану членів сімей різної структури

Емпіричне дослідження, присвячене вивченню особливостей емоційного стану членів багатопокілнних, двопоколннх і сепарованих сімей, проводиться послідовно, відповідно до визначеного плану. Основна мета цього етапу полягала у виявленні специфіки емоційних проявів у представників різних типів сімей та у визначенні загальних тенденцій у їхньому психоемоційному стані.

На першому етапі було проведено загальний аналіз результатів по всій вибірці, що налічувала 75 осіб. Такий підхід дозволив отримати цілісне уявлення про емоційний стан досліджуваних без урахування поділу на підгрупи. На цьому рівні були обчислені середні значення, мінімальні та максимальні показники, стандартні відхилення, а також визначено розподіл учасників за рівнями прояву тих чи інших показників. Цей крок був необхідний для того, щоб виявити загальні закономірності у вибірці та сформувати базу для подальших порівнянь між окремими групами. Після цього вибірка була поділена на три підгрупи відповідно до типів сімей: багатопокілнні, двопоколннні та сепаровані. Подальший аналіз проводився окремо в межах кожної групи, що дало можливість більш детально розглянути, як саме тип сімейної структури впливає на емоційний стан її членів. Така логіка дозволила поєднати загальну картину з індивідуальними відмінностями, зробивши дослідження більш глибоким і змістовним.

Для аналізу емпіричних даних використовувалося програмне забезпечення Jamovi, яке дало змогу точно обчислити статистичні показники та представити

результати у зручній для подальшої інтерпретації формі. Основним типом аналізу був описовий, оскільки завдання дослідження не передбачало пошуку причинно-наслідкових зв'язків, а було спрямоване на характеристику й порівняння емоційних станів у різних групах. Аналіз розпочинався з результатів за методикою «Емоційне вигорання» В. Бойка, яка дозволяє оцінити рівень емоційного напруження, стійкості та виснаження. Спочатку розглядалися загальні результати по всій вибірці — середні значення кожної з трьох фаз (напруження, резистенції, виснаження), після чого ці ж фази аналізувалися окремо в межах кожної підгрупи. Такий підхід дав змогу з'ясувати, які саме етапи емоційного вигорання є більш вираженими серед членів різних типів сімей.

Далі аналогічним чином аналізувалися результати за іншими методиками: Індексом доброго самопочуття (WHO-5), Опитувальником “Самооцінка психічних станів” Г. Айзенка та Шкалою позитивного і негативного досвіду (SPANE). Для кожної методики спочатку подавалися узагальнені показники по всій вибірці, а потім — детальні результати по трьох групах.[27] Завдяки такій послідовності аналізу стало можливим не лише побачити загальний емоційний фон усіх респондентів, а й виявити внутрішні відмінності між групами. Це дозволило глибше зрозуміти, як саме тип сімейної структури впливає на емоційне самопочуття людини та які чинники можуть визначати наявність або відсутність емоційного виснаження, позитивного настрою чи загального психологічного благополуччя.

Як вже зазначалося, емпіричне дослідження охоплювало 75 респондентів, серед яких були представники як чоловічої, так і жіночої статі. Такий склад вибірки забезпечив можливість отримати більш різнобічне уявлення про емоційний стан учасників, оскільки гендерний аспект може позначатися на емоційних переживаннях, вираженні та регуляції емоцій. У загальній структурі вибірки чоловіки становили 18 осіб (24%), тоді як жінки — 57 осіб (76%). Отже, переважну більшість досліджуваних склали жінки, що є типовим для соціально-психологічних досліджень, орієнтованих на аналіз емоційних процесів, адже саме жінки частіше виявляють готовність брати участь у подібних опитуваннях.

Представлення співвідношення респондентів за статтю наведено на малюнку 3.1, який демонструє домінування жіночої вибірки, що, однак, не спотворює загальних тенденцій, а навпаки — дозволяє зробити висновки про певні гендерні відмінності у структурі емоційного стану.

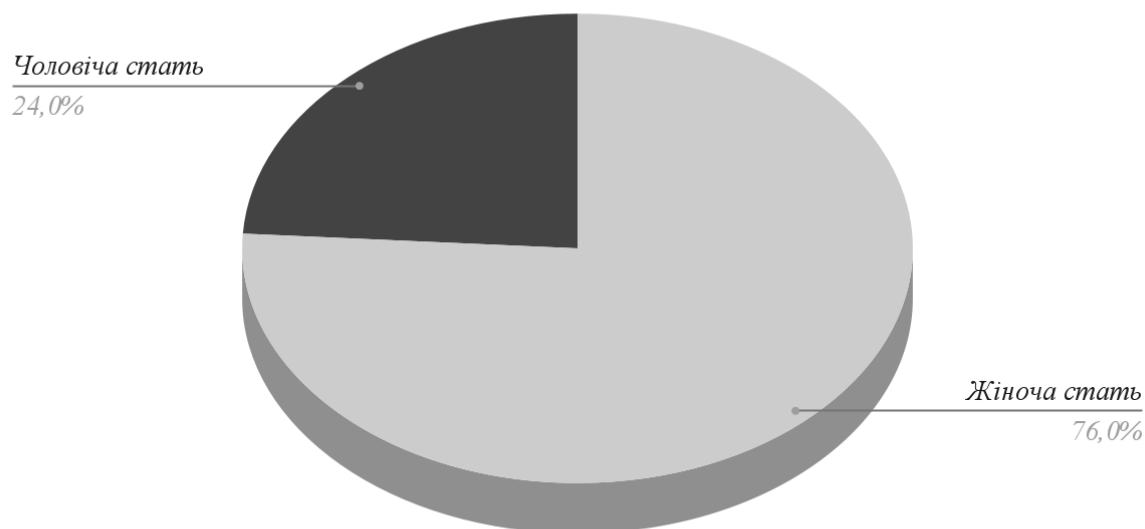


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за статтю

Як ми можемо бачити з кругової діаграми (рис. 3.1), більшість респондентів становлять жінки — 76 %, що відповідає 57 особам із загальної вибірки. Респонденти чоловічої статі становлять 24 %, тобто 19 осіб. Такий розподіл пояснюється загальною тенденцією більшої дослідницької та соціальної активності жінок у питаннях, пов'язаних із сімейними відносинами та емоційним благополуччям. Крім того, це відображає соціальну реальність, у якій саме жінки частіше беруть участь у психологічних опитуваннях, присвячених темам сім'ї, взаємин і емоційних станів. Незважаючи на певну гендерну нерівномірність вибірки, така пропорція не спотворює результати дослідження, оскільки аналіз проводився з урахуванням усереднених статистичних показників і не передбачав порівняння за статевою ознакою. Тому вибірка є репрезентативною для поставлених цілей і достатньо відображає емоційні характеристики членів сімей різної структури.

У межах емпіричного дослідження було також проаналізовано тип сімей, у яких проживають респонденти, оскільки сімейна структура є ключовим чинником, що впливає на особливості емоційного стану, рівень психологічного комфорту та характер міжособистісних взаємин. Учасникам було запропоновано вказати тип родини, у якій вони мешкають, обравши один із трьох варіантів: сепарована родина (проживання окремо від батьків), двопоколінна родина (батьки та діти), або багатопоколінна родина (спільне проживання декількох поколінь, наприклад: бабуса, батьки, діти).

Отримані результати засвідчили, що найбільшу частку вибірки становлять респонденти, які проживають у сепарованих родин — 43 особи (57,3%). Це вказує на значну частоту прояву тенденції до автономного проживання та підвищення значення особистої незалежності в сучасних сімейних моделях. Двопоколінні родини, у яких проживають лише батьки й діти, склали 18 осіб (24%) від загальної кількості учасників. Ця форма сімейної організації є традиційною та залишається однією з найпоширеніших у сучасному суспільстві, забезпечуючи баланс між автономією та підтримкою з боку родини. Найменше респондентів проживають у багатопоколінних родин — 14 осіб (18,7%). Такий результат може відображати поступове зниження поширеності спільного проживання кількох поколінь в одному домогосподарстві, що зумовлено як соціально-економічними факторами, так і зміною цінностей молодшого покоління, орієнтованого на індивідуалізм і самостійність.

Візуальне відображення отриманих даних представлено на малюнку 3.2, який демонструє розподіл респондентів за типом родини, у якій вони проживають. Такий аналіз є важливим для подальшого інтерпретування результатів дослідження, оскільки дозволяє врахувати контекст сімейного середовища як одного з визначальних чинників емоційного стану особистості.

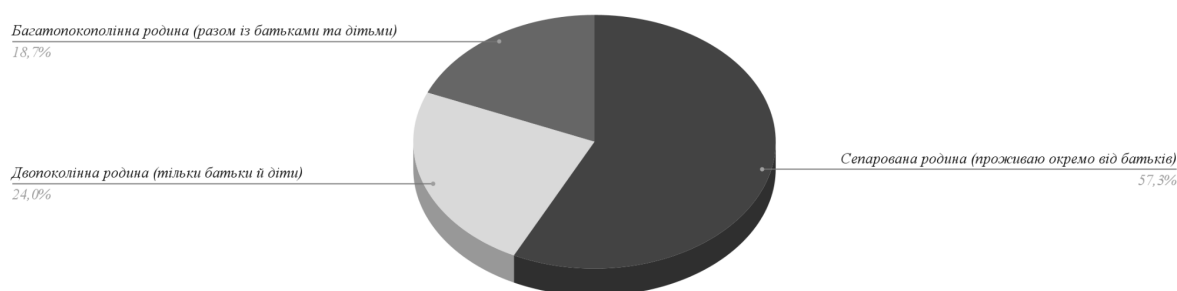


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за типом родини, у якій проживають

Як видно з діаграми (рис. 3.2), більшість респондентів — 57 % (43 особи) — проживають у сепарованих сім'ях. Двопоколінні родини становлять меншу частку вибірки - 24% (18 осіб), тоді як найменше представлені багатопокілінні сім'ї 18% (14 осіб). Такий розподіл відображає сучасну тенденцію до зростання самостійного проживання молодих родин і поступового зменшення кількості багатопокілінних сімей. Незважаючи на нерівномірність груп, вибірка залишається репрезентативною для порівняльного аналізу емоційного стану членів сімей різної структури.

Аналіз результатів за методикою В. Бойка «Опитувальник емоційного вигорання» на етапі вивчення фази напруги серед всієї вибірки виявив, що рівень психоемоційного навантаження та напруження, що є первинною ознакою формування синдрому емоційного вигорання. Ця фаза відображає накопичення внутрішніх протиріч, підвищену вразливість до стресових чинників і зниження здатності до емоційної саморегуляції. За отриманими результатами, у 64 % респондентів фаза напруги не сформувалася, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан та достатній рівень адаптаційних можливостей. Такі особи, як правило, зберігають внутрішню рівновагу, здатні до конструктивного подолання життєвих і міжособистісних труднощів, а також демонструють стійкість до психоемоційного виснаження.

Водночас у 12 % опитаних фаза напруги перебуває у процесі формування. Це

може вказувати на поступове накопичення емоційного перевантаження, яке поки що не набуло хронічного характеру, однак вказує на певні труднощі у сфері саморегуляції, підвищену чутливість до конфліктів або побутових стресів. Такі респонденти часто переживають епізодичні коливання настрою, відчуття втоми або тривожності, що може слугувати підґрунтям для переходу до більш глибоких фаз емоційного вигорання за відсутності психологічної підтримки.

У 24 % досліджуваних фаза напруги вже сформувалася, що вказує на наявність стійкого емоційного напруження, психічної виснаженості та зниження внутрішніх ресурсів. Цей стан зазвичай проявляється у підвищеній дратівливості, почутті незадоволеності собою або іншими, а також у схильності до емоційної ізоляції. Сформована фаза напруги є критичним сигналом щодо ризику подальшого розвитку синдрому вигорання, що потребує як індивідуальної, так і сімейної психокорекційної роботи. Зокрема, деталізовані показники, що відображають рівень сформованості фази «Напруга» серед досліджуваних, наочно представлено на малюнку 3.3, який ілюструє розподіл респондентів за ступенем вираженості даної фази емоційного вигорання.

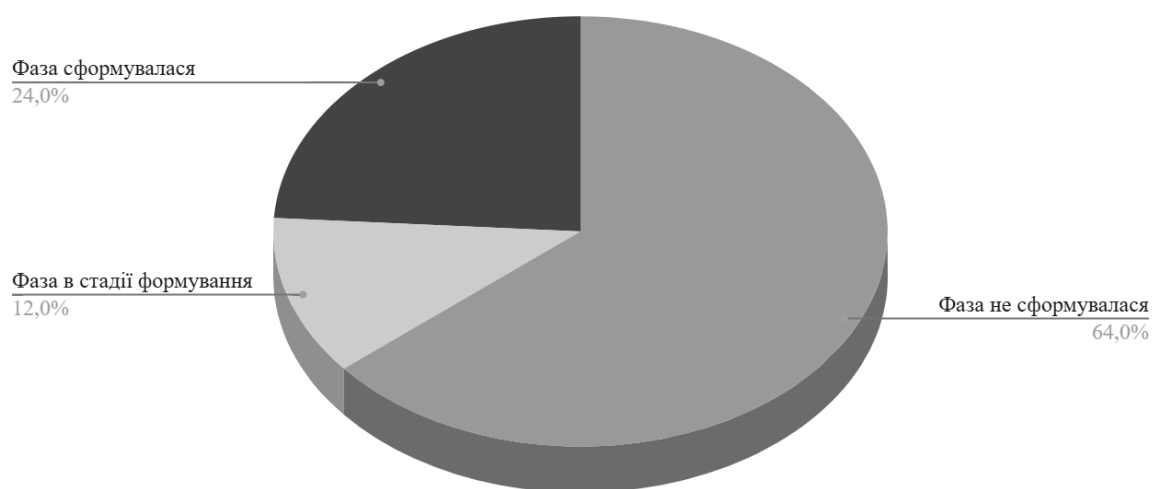


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за рівнем сформованості фази «Напруга»

Як показано на діаграмі (рис. 3.3), у більшості респондентів фаза «Напруга» не сформована — 64 %. У 24 % учасників вона вже сформувалася, тоді як у 12 % перебуває на стадії формування. Такий розподіл вказує на те, що для більшості опитаних емоційне напруження не набуло стійкого характеру, а процес розвитку фази вигорання лише частково проявлений. Це вказує на загалом помірний рівень стресового навантаження серед респондентів.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що середнє значення фази напруження у загальній вибірці становить $M = 35.7$ при $SD = 27.6$, що свідчить про значну варіативність рівня емоційного напруження серед респондентів. Мінімальне значення показника становить 0, а максимальне — 106 балів, медіана — 28, що підтверджує нерівномірний розподіл вираженості емоційного напруження у вибірці з 75 осіб. Узагальнені результати описової статистики для загальної вибірки представлені у таблиці 3.1. Усі показники виражені в балах.

Таблиця 3.1. Описова статистика для загальної вибірки за фазою «Напруга» за опитувальником «Емоційне вигорання» В. Бойка

Missing	1
Mean	35.8
Median	26
Standard deviation	27.2
Minimum	0
Maximum	106

Середнє арифметичне (Mean) відображає середнє значення показника у вибірці. Медіана (Median) показує центральне значення розподілу — ту величину, яка ділить вибірку навпіл. Стандартне відхилення (Standard deviation) характеризує

ступінь розсіювання індивідуальних результатів відносно середнього значення. Мінімум (Minimum) і максимум (Maximum) вказують на найнижче та найвище зафіксовані значення показника відповідно.

Подальший аналіз розподілу за типом родини дозволив виявити певні тенденції. Респонденти, які проживають у сепарованих родин, мають дещо вищі показники напруження ($M = 36.7$, $SD = 29.5$) порівняно з учасниками з двопоколінних родин ($M = 33.0$, $SD = 23.7$) та багатопокілінних родин ($M = 36.4$, $SD = 25.5$). Проте діапазон значень у кожній підгрупі залишається досить широким (від 0 до 106 у сепарированих, від 8 до 85 у двопоколінних, від 3 до 85 у багатопокілінних родин), що свідчить про індивідуальні відмінності у сприйнятті та переживанні напруження навіть у межах одного типу сімейної структури. Узагальнені результати описової статистики для вибірки за типом родини представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2. Описова статистика для вибірки за типом родини, у якій проживають за фазою «Напруга» за опитувальником «Емоційне вигорання» В. Бойка

	Тип родини у якій проживають респонденти	Фаза «Напруга»
Missing	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	0
	Багатопокілінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуса, батьки, діти)	0
Mean	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	36.7
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	33.0
	Багатопокілінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуса, батьки, діти)	36.4

Median	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	28
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	24.5
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	36.0
Standard deviation	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	29.5
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	23.7
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	25.5
Minimum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	8
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	3
Maximum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	106
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	85
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	85

У таблиці наведено описові статистичні показники фази «Напруга» за методикою «Емоційне вигорання» В. В. Бойка для респондентів, що проживають у сім'ях різної структури. Значення середнього (Mean) показують, що найвищий рівень напруги спостерігається в багатопоколінних родинах (36,4 бала), де взаємодія між поколіннями створює додаткове емоційне навантаження. У сепарованих і двопоколінних сім'ях середні показники напруги є нижчими (36,7 та 33,0 бала відповідно), що свідчить про помірний рівень психологічної стабільності.

Медіанні значення (Median) близькі до середніх, що вказує на відносно рівномірний розподіл результатів у межах кожної групи. Стандартні відхилення

(Standard deviation) засвідчують більшу варіативність показників у сепарованих родин, порівняно з двопоколінними, що може свідчити про індивідуальні відмінності в емоційному реагуванні.

У цілому отримані результати демонструють, що рівень емоційного напруження не має суттєвих міжгрупових відмінностей, хоча тенденційно вищі показники спостерігаються серед осіб, які проживають окремо від батьків. Це може бути зумовлено особливостями соціально-психологічної адаптації та необхідністю самостійного подолання стресових чинників у процесі життєдіяльності. Для наочнішого представлення отриманих результатів показник емоційної напруги подано у вигляді графічної візуалізації на рис. 3.4.

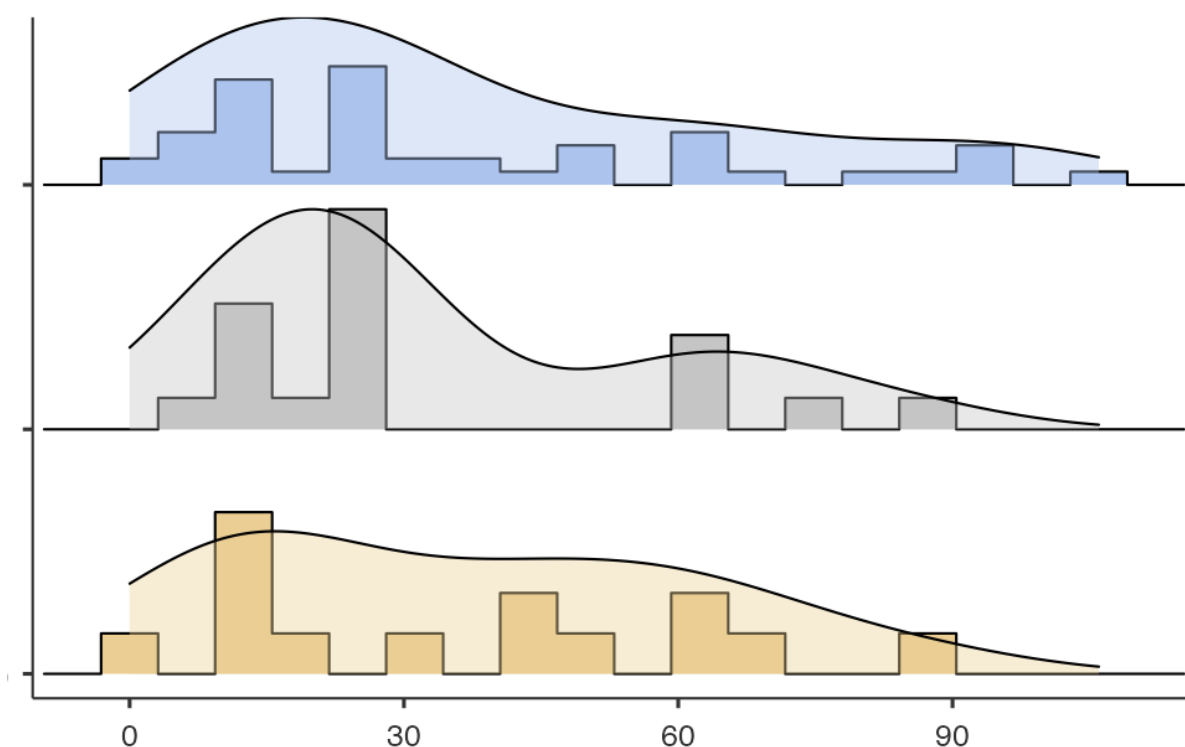


Рис. 3.4. Розподіл показників фази «Напруга» за типами родини (блакитна — сепарована, сіра — двопоколінна, жовта — багатопокілінна)

Як видно з діаграми (рис. 3.4), найвищі показники фази «Напруга» спостерігаються у респондентів із багатопоколінних сімей (жовта лінія), що може бути зумовлено більшою кількістю міжпоколінних контактів і підвищеним рівнем емоційного навантаження. У двопоколінних родинах (сіра лінія) рівень напруги є помірним, а найнижчі значення зафіксовано серед учасників із сепарованих сімей (блакитна лінія), що вказує на їх загальноурівноважений емоційний стан та менший вплив хронічного стресу.

Аналіз другої фази методики В. Бойка «Опитувальник емоційного вигорання» — фази резистенції — засвідчив такі результати: у 17,3 % респондентів дана фаза не сформувалася. Це вказує на збереження емоційної відкритості, здатності до щирої міжособистісної взаємодії та адекватного реагування на стресові впливи. Особи з такими показниками характеризуються емоційною стабільністю та зрілістю, що дає змогу підтримувати гармонійні стосунки з оточенням і своєчасно регулювати власний психоемоційний стан у складних життєвих обставинах.

У 44 % опитаних фаза резистенції перебуває на стадії формування. Цей результат вказує на поступовий розвиток захисних реакцій, спрямованих на обмеження емоційної взаємодії задля збереження внутрішньої стабільності. Люди, які перебувають на цьому етапі, часто усвідомлюють втому від постійного емоційного включення, однак ще не повністю втратили мотивацію до підтримання глибоких стосунків. Вони можуть виявляти тенденцію до формального спілкування, уникання надмірної близькості або прагнення до зниження відповідальності за емоційний клімат у сім'ї.

Найбільш показовим є те, що у 38,7 % респондентів фаза резистенції вже сформувалася. Це вказує на прояв стабільних емоційних бар'єрів, зниження рівня емпатії, а також тенденцію до відчуження від сімейних обов'язків і міжособистісної взаємодії. Сформована фаза резистенції може відображати стан хронічного емоційного виснаження, коли людина прагне мінімізувати будь-які емоційні подразники, щоб зберегти залишки внутрішньої рівноваги. У контексті

міжпоколінних відносин це може проявлятися у зростанні дистанції між членами родини, зменшенні емоційної підтримки та підвищенні рівня латентних конфліктів. Наочно результати дослідження фази резистенції подано на малюнку 3.5.

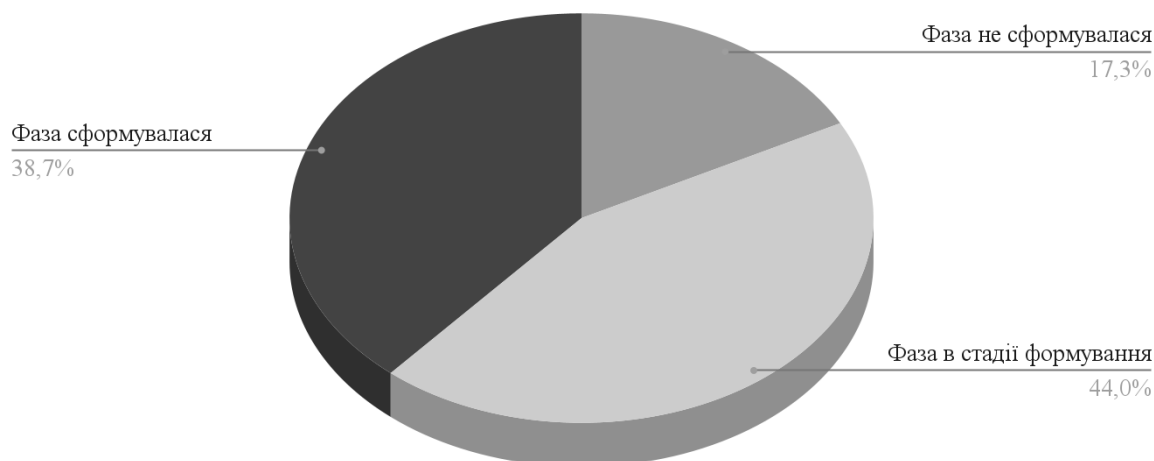


Рис. 3.5. Розподіл респондентів за рівнем сформованості фази резистенції

Як показано на діаграмі (рис. 3.5), у 44 % респондентів фаза «Резистенція» перебуває на стадії формування, у 38,8 % — уже сформувалася, тоді як у 17,2 % вона не виявлена. Подібний розподіл свідчить про те, що більшість учасників дослідження перебувають у стані адаптивної напруги, але зберігають ресурси для подолання стресу, що характерно для середнього рівня емоційного вигорання.

Таблиця 3.3. Описова статистика для вибірки за типом родини, у якій проживають за фазою «Резистенція» за опитувальником «Емоційне вигорання» В.

Бойка

Missing	1
Mean	54.8
Median	54

Standard deviation	19.7
Minimum	12
Maximum	93

Отже, середній показник фази «Резистенція» становить 54,8 бала, що вказує на середній рівень стійкості до стресу серед респондентів. Значення медіани (54) та стандартне відхилення (19,7) вказують на відносну однорідність вибірки, хоча мінімальні (12) та максимальні (93) бали демонструють наявність окремих випадків як низької, так і високої резистентності, що зумовлює особистісні відмінності у способах реагування на стресові фактори.

Порівняльний аналіз за типами родин показав незначні відмінності між підгрупами (табл. 3.4.). Найвищий середній рівень резистенції спостерігається у представників сепарованих родин ($M = 56.1$; $SD = 20.0$), що може вказувати на більш часте використання емоційних бар'єрів як способу самозахисту в умовах підвищеної автономії. У двопоколінних родин середній показник є дещо нижчим ($M = 51.9$; $SD = 15.4$), що вказує на певний баланс між емоційною включеністю та прагненням до самозбереження. Респонденти з багатопокілінних родин демонструють подібний рівень резистенції ($M = 54.8$; $SD = 24.2$), хоча варіативність їхніх результатів є дещо вищою, що може відображати різний ступінь напруженості у міжпоколінних стосунках. У цілому отримані дані вказують на досить однорідний розподіл показників рівня резистенції серед досліджуваних незалежно від типу родинної системи.

Таблиця 3.4. Описова статистика для вибірки за типом родини, у якій проживають за фазою «Резистенція» за опитувальником «Емоційне вигорання» В. Бойка

	Тип родини у якій проживають респонденти	Фаза «Резистенція»
--	--	--------------------

Missing	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	0
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	0
Mean	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	56.1
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	51.9
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	54.8
Median	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	56
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	50.0
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	51.0
Standard deviation	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	20.0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	15.4
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	24.2
Minimum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	13
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	31
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	12
Maximum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	93
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	81
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	89

Як видно з таблиці 3.4, середній рівень фази «Резистенція» найвищий у сепарованих родин (56,1 бала), що свідчить про більшу напруженість і самостійне подолання труднощів без постійної підтримки. У багатопоколінних родин показник також є відносно високим (54,8 бала), тоді як у двопоколінних — дещо нижчим (51,9 бала), що свідчить про середній рівень емоційного навантаження. Стандартне відхилення (15,4–24,2) демонструє індивідуальні коливання інтенсивності резистенції, зокрема більшу різницю показників у багатопоколінних родин, де конфлікт цінностей поколінь може впливати на рівень стресу.

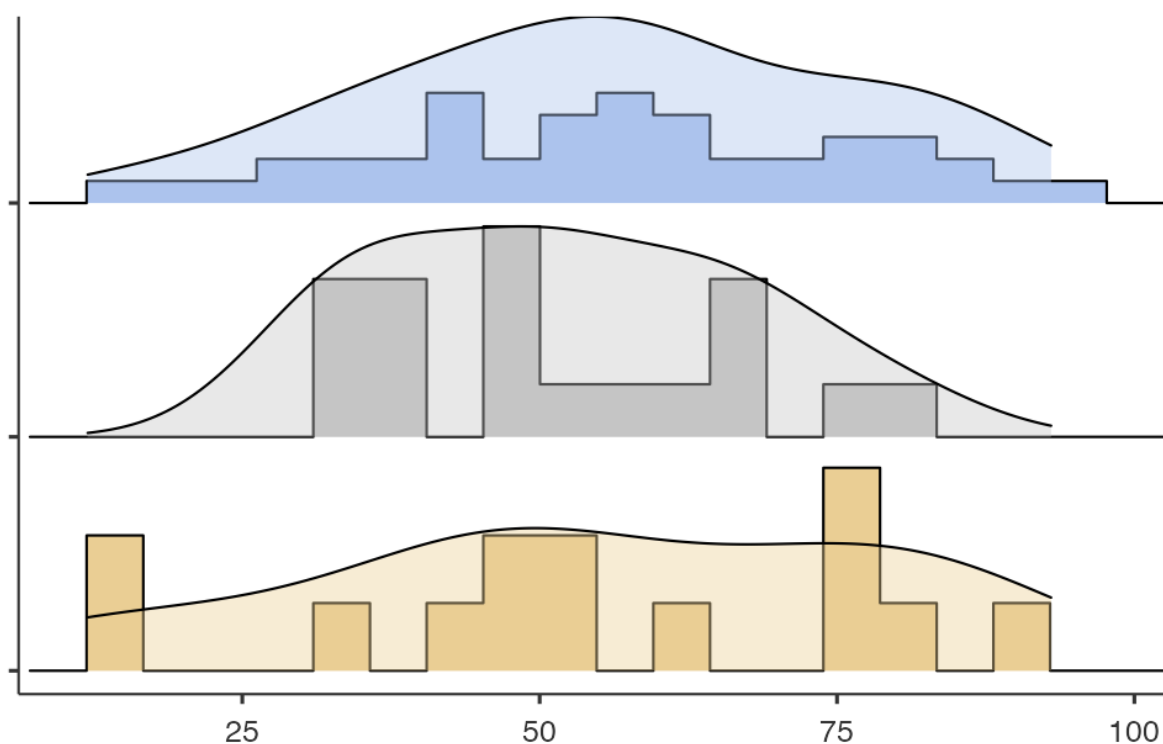


рис. 3.6. Розподіл показників фази «Резистенція» за типами родини (блакитна — сепарована, сіра — двопоколінна, жовта — багатопоколінна)

Як показано на діаграмі (рис. 3.6), найвищі показники фази «Резистенція» спостерігаються у респондентів із сепарованих сімей (блакитна лінія), що вказує на

їх більшу здатність до емоційного самоконтролю та витривалості. У двопоколінних родин (сіра лінія) рівень резистенції є помірним, тоді як у багатопокілінних (жовта лінія) показники нижчі, що може бути пов'язано з підвищеним емоційним навантаженням у системі міжпоколінної взаємодії. Загалом це підтверджує різницю в адаптаційних ресурсах сімей різних типів.

Аналіз результатів третьої фази методики В. Бойка «Опитувальник емоційного вигорання» — фази виснаження — дає наступні результати. Отримані дані свідчать, що у 49,3 % респондентів фаза виснаження не сформувалася, що свідчить про певну рівновагу емоційного стану та збереження психофізичних ресурсів. Такі особи демонструють здатність підтримувати баланс між зовнішніми навантаженнями та внутрішнім станом, що є важливим чинником емоційного здоров'я сімейної системи. Їхня адаптивність і готовність до взаємопідтримки в межах родини знижують ризик емоційної дезінтеграції та сприяють стабільності міжособистісних зв'язків.

Водночас у 34,7 % опитаних фаза перебуває на стадії формування. Цей показник свідчить про поступове накопичення симптомів хронічної втоми, зниження емоційного тону, появу внутрішнього опору до емоційної взаємодії. Люди на цьому етапі часто відчують психологічну перевтому, однак ще зберігають потенціал для відновлення. Такий стан є критичним моментом, коли своєчасне залучення психологічних ресурсів, зокрема підтримки з боку близьких, може запобігти переходу до глибокої фази емоційного виснаження.

Найменша частка респондентів — 16,0 % — продемонструвала сформовану фазу виснаження. Це свідчить про наявність глибокої емоційної спустошеності, втрату інтересу до соціальних контактів та загальне зниження життєвої енергії. У такому стані людина схильна відгороджуватись від сімейних стосунків, уникаючи емоційної включеності, що може призводити до ескалації непорозумінь та охолодження у міжпоколінних взаєминах. Для членів багатопокілінних сімей така динаміка особливо небезпечна, оскільки порушення емоційної взаємопідтримки однієї ланки впливає на психологічний клімат усього сімейного кола.

Загалом результати засвідчують, що хоча майже половина респондентів демонструє збережений потенціал емоційної стабільності, значна частина учасників перебуває в зоні ризику формування емоційного виснаження. Це вказує на потребу в посиленні психологічної підтримки та розвитку механізмів емоційної саморегуляції, особливо у контексті сімейних систем, де взаємозалежність емоційних станів між поколіннями є високою. Фаза виснаження, таким чином, є не лише фінальною ланкою процесу вигорання, а й індикатором глибинної потреби в емоційному перезавантаженні, що має ключове значення для підтримання гармонії у сімейних стосунках. Наочно результати дослідження фази виснаження представлено на рис. 3.7.

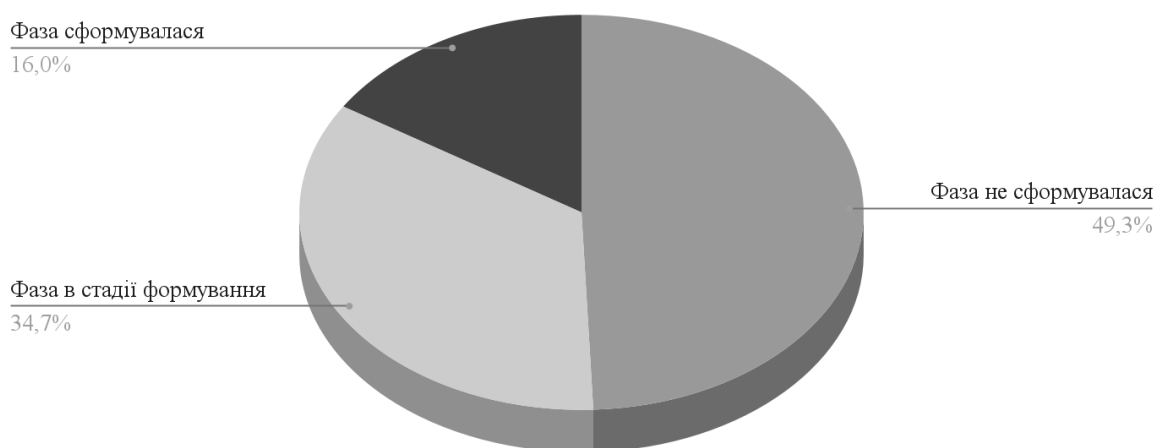


Рис. 3.7. Розподіл респондентів за рівнем сформованості фази виснаження

Як видно з діаграми (рис. 3.7), майже половина респондентів (49,3 %) не мають сформованої фази «Виснаження», у 34,7 % вона перебуває на стадії формування, і лише у 16 % — повністю сформувалася. Такий розподіл свідчить про те, що більшість учасників ще не досягли критичного рівня емоційного виснаження, а процес вигорання перебуває переважно на початкових або помірних стадіях розвитку.

У загальній вибірці вищі значення виснаження

Таблиця 3.5. Описова статистика для загальної вибірки за фазою «Виснаження» за опитувальником «Емоційне вигорання» В. Бойка

Missing	1
Mean	39.5
Median	38
Standard deviation	19.3
Minimum	7
Maximum	94

При аналізі підгруп за типом родини 3.6.), Mean = 40,7; SD = 20,7), Skewness = 0,692) Kurtosis = 0,388). Mean = 36,8; SD = 19,7), Skewness = 0,376) Kurtosis = Mean = 39,5; SD = 14,9) Skewness = 0,188) Kurtosis =

Таблиця 3.6. Описова статистика для вибірки за типом родини, у якій проживають за фазою «Виснаження» за опитувальником «Емоційне вигорання» В. Бойка

	Тип родини у якій проживають респонденти	Фаза «Виснаження»
Missing	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	0
	Багатопокілінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуса, батьки, діти)	0

Mean	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	40.7
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	36.8
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	39.5
Median	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	44
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	34.5
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	38.0
Standard deviation	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	20.7
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	19.7
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	14.9
Minimum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	7
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	8
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	15
Maximum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	94
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	75
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	66

Загалом, показники свідчать про те, що серед респондентів найбільш схильними до високого рівня виснаження є особи з сепарованих родин, тоді як у двопоколінних родинах цей показник дещо нижчий і розподіл більш плаский. У

багатопоколінних родин рівень виснаження є проміжним і розподілений найбільш рівномірно.

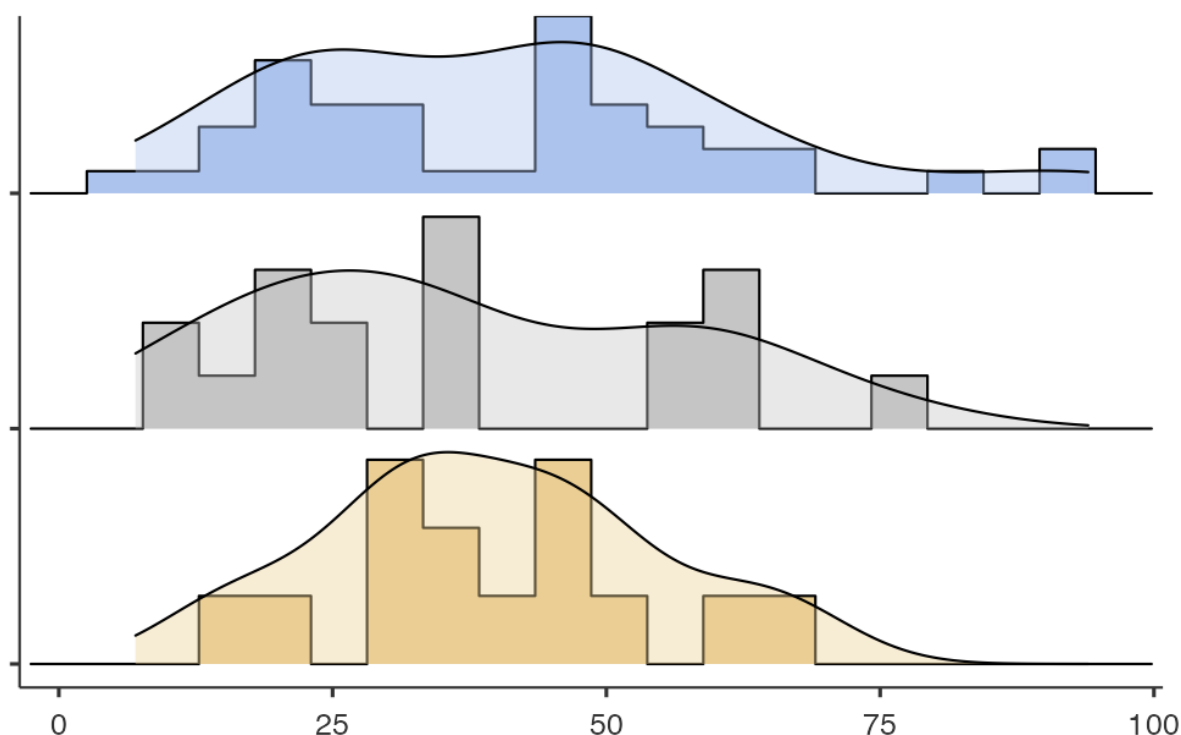


Рис. 3.8. Розподіл показників фази «Виснаження» за типами родини (блакитна — сепарована, сіра — двопоколінна, жовта — багатопоколінна)

Як показано на діаграмі (рис. 3.8), найвищі показники фази «Виснаження» спостерігаються у представників сепарованих сімей (блакитна лінія), тоді як у двопоколінних (сіра) рівень є помірним, а в багатопоколінних (жовта) — найнижчим. Це може свідчити про те, що емоційне виснаження частіше виникає в умовах відносної ізоляції та меншої соціальної підтримки, тоді як спільне проживання кількох поколінь частково пом'якшує вплив стресових чинників.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA, додаток А) для методики «Емоційного вигорання» В. Бойко показали, що тип родини (сепарована, двопоколінна, багатопоколінна) не впливає на рівень емоційного стану респондентів. Зокрема, для показника «Напруга загальна» міжгрупові відмінності

виявилися незначущими ($F = 0,122$, $p = 0,885$), що свідчить про відсутність статистично значущих розбіжностей у рівні напруженості між представниками різних типів родин. Аналогічна ситуація спостерігалася для «Резистенції загальної» ($F = 0,283$, $p = 0,754$) та «Виснаження загальної» ($F = 0,252$, $p = 0,778$), де також не було виявлено значущих міжгрупових різниць.

Отже, результати аналізу свідчать, що рівень емоційного стану респондентів — у частині напруженості, резистенції та виснаження — статистично не залежить від типу родини. Члени сепарованих, двопоколінних та багатопокілінних родин демонструють подібні показники емоційного стану в межах досліджуваної вибірки.

За результатами методики «Шкала позитивного та негативного досвіду» (SPANE) було досліджено рівень позитивного афекту серед членів багатопокілінних, двопоколінних і сепарованих сімей. Отримані дані свідчать, що серед 75 опитаних респондентів домінує низький рівень позитивного афекту, який виявлено у більшості учасників (40 осіб). Середній рівень позитивного афекту притаманний 35 респондентам, тоді як високий рівень у вибірці не зафіксовано. Такий розподіл вказує на певну емоційну дисгармонію, характерну для більшості членів сімей незалежно від їхньої структури, що може бути наслідком як соціально-економічних викликів, так і особистісно-реляційних напружень у сімейному контексті. Низький рівень позитивного афекту відображає недостатню насиченість повсякденного життя позитивними емоційними переживаннями, що у свою чергу може бути пов'язано із втомою, зниженням мотиваційної активності та емоційною виснаженістю — особливо в умовах постійної психологічної напруги, яка характерна для сучасних українських сімей. Відсутність високих показників позитивного афекту є важливим емпіричним маркером, що підкреслює актуальність проблеми емоційного благополуччя в контексті сімейного функціонування. Рівень вираженості позитивного афекту серед членів різних типів сімей зображено на малюнку 3.9.

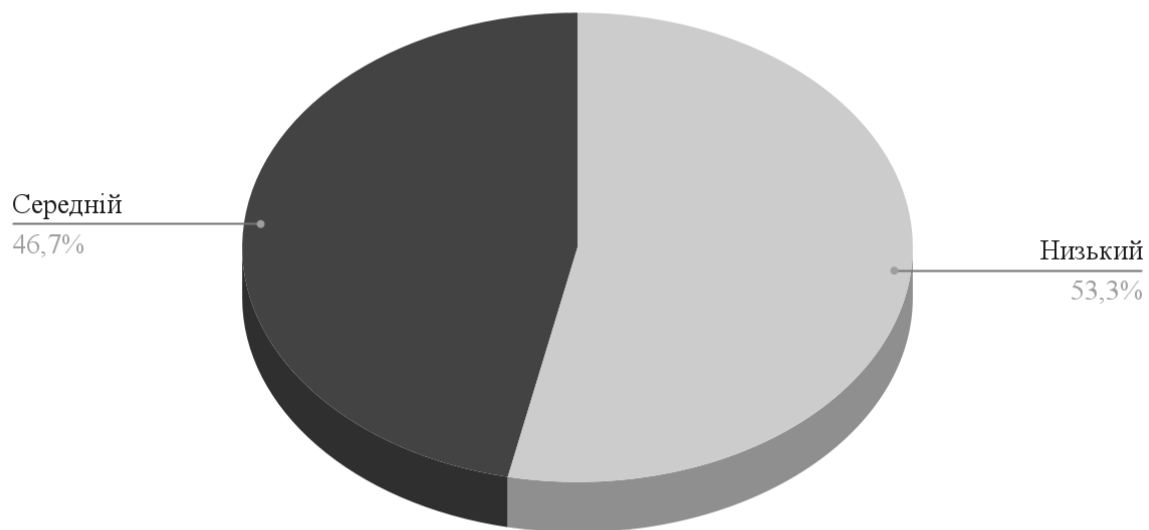


Рис. 3.9. Рівень вираженості позитивного афекту серед членів сімей різних типів

Як показано на діаграмі (рис. 3.9), у більшості респондентів (53,3 %) спостерігається низький рівень позитивного афекту, тоді як 46,7 % мають середній рівень. Це свідчить про переважання помірно позитивного емоційного фону та обмежену частоту переживань радості й задоволення, що може бути наслідком впливу зовнішніх стресових чинників або напруженості у сімейних стосунках.

У загальній вибірці трохи вищі значення позитивного аспекту

Таблиця 3.7. Описова статистика для загальної вибірки за шкалою позитивного досвіду (методика SPANE)

Missing	1
Mean	20.1
Median	21
Standard deviation	3.76
Minimum	12
Maximum	26

Як показано в таблиці 3.7, середнє значення за шкалою позитивного досвіду становить 20,1 бала, що свідчить про помірно виражений рівень позитивних емоцій у більшості респондентів. Медіанне значення (21) практично збігається із середнім, що підтверджує симетричність розподілу. Невелике стандартне відхилення (3,76) свідчить про незначну варіативність показників, тобто рівень позитивного афекту в учасників вибірки є досить стабільним.

При аналізі підгруп за типом родини (таблиця 3.8.) спостерігалось, що респонденти з сепарованих родин мали середній рівень позитивного аспекту 20,3 бала ($SD = 3,41$), із незначним зсувом вліво ($Skewness =$ трохи більш пластичною формою розподілу ($Kurtosis =$ двопоколінних родин середній показник був подібним — бала ($SD = 3,57$), проте розподіл демонстрував більш виражений зсув вліво ($Skewness =$ помірно гостру форму ($Kurtosis = 0,538$). багатопокілінних родин середній рівень позитивного аспекту був трохи нижчим ($Mean = 19,1$; $SD = 4,99$), розподіл був майже симетричним ($Skewness = 0,0096$) та дещо більш пласким порівняно з нормальним ($Kurtosis =$

Таблиця 3.8. Описова статистика для вибірки за типом родини, у якій проживають за шкалою позитивного досвіду (методика SPANE)

	Тип родини у якій проживають респонденти	Шкала позитивного аспекту
Missing	Сепарована родина (проживаю окремо від	0

	батьків)	
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	0
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	0
Mean	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	20.3
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	20.4
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	19.1
Median	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	20
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	21.0
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	19.0
Standard deviation	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	3.41
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	3.57
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	4.99
Minimum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	12
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	12
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	12
Maximum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	26
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	25
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	26

Таким чином, результати дослідження показують, що учасники з різних типів родин мають подібний середній рівень позитивного емоційного досвіду, який коливається в межах 19–20 балів. Найвищий показник спостерігається у двопоколінних родинах, що може свідчити про стабільність емоційного фону в умовах помірної соціальної взаємодії. Водночас більша варіативність значень у багатопокілінних родинах може відображати складнішу структуру взаємин та вплив ширшого кола членів сім'ї на емоційний стан.

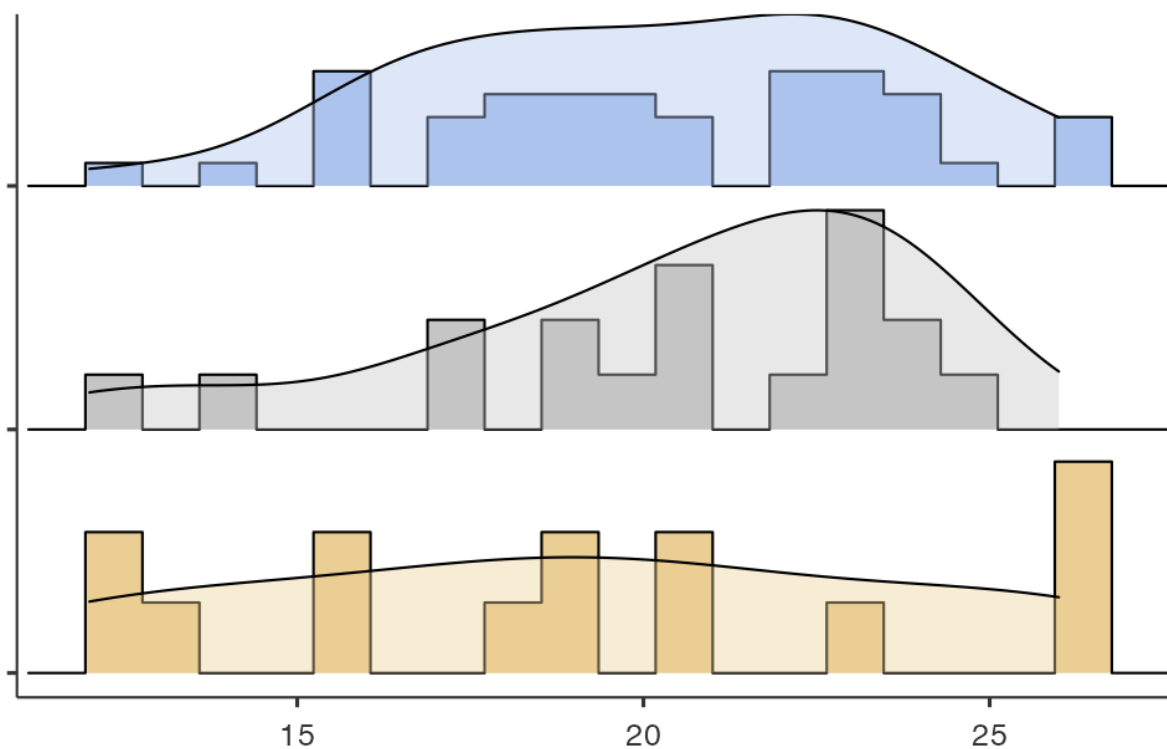


Рис. 3.9. Розподіл показників шкали «Позитивного досвіду» за типами родини (блакитна — сепарована, сіра — двопоколінна, жовта — багатопокілінна)

Як показано на діаграмі (рис. 3.9), найвищі показники позитивного досвіду спостерігаються у представників сепарованих сімей (блакитна лінія), що вказує на їхню більшу емоційну автономність і здатність переживати позитивні емоції

незалежно від зовнішніх обставин. У двопоколінних родинах (сіра лінія) рівень позитивного досвіду є помірним, а в багатопокілінних (жовта лінія) — нижчим, що може бути пов'язано з більшим емоційним навантаженням і потребою узгодження міжпоколінних стосунків.

За результатами дослідження, проведеного за методикою «Шкала позитивного та негативного досвіду» (SPANE), також було визначено рівень негативного афекту серед членів багатопокілінних, двопоколінних і сепарованих сімей. Аналіз отриманих даних показав, засвідчив, що у більшості учасників спостерігається помірний рівень негативного афекту (55 осіб), тоді як низький рівень зафіксовано лише у 20 учасників. Високі показники негативного афекту у вибірці відсутні. Такий розподіл свідчить про переважання помірно вираженого емоційного напруження, яке не досягає патологічних форм, проте все ж вказує на наявність певного психологічного дискомфорту, властивого сучасним сімейним системам.

Переважаання середнього рівня негативного афекту може бути інтерпретовано як показник емоційної вразливості, пов'язаної з постійним балансуванням між зовнішніми викликами та внутрішніми ресурсами. Для членів багатопокілінних сімей це може відображати труднощі узгодження міжособистісних ролей і очікувань, для двопоколінних — напруження, пов'язане з матеріальною нестабільністю або дефіцитом часу для емоційної взаємодії, а для сепарованих — наслідки пережитих конфліктів чи почуття самотності. Відсутність високого рівня негативного афекту може свідчити про наявність певних компенсаторних механізмів — зокрема, адаптивних копінг-стратегій, емоційної зрілості чи підтримувальних соціальних зв'язків, які запобігають надмірному емоційному виснаженню.

У контексті загальної емоційної картини результати негативного афекту набувають особливої значущості у співвідношенні з рівнем позитивних емоцій, адже саме їхня динамічна рівновага визначає суб'єктивне психологічне благополуччя індивіда. Середній рівень негативного афекту при одночасно низькому рівні позитивного відображає певну тенденцію до емоційної асиметрії, коли людина

схильна частіше зосереджуватися на переживаннях невдоволення, тривоги чи напруги, ніж на відчуттях радості та задоволення. Це свідчить про потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці, спрямованій на розвиток емоційної регуляції, позитивного мислення й здатності відновлювати внутрішню рівновагу в умовах сімейних і соціальних викликів.

Рівень афекту

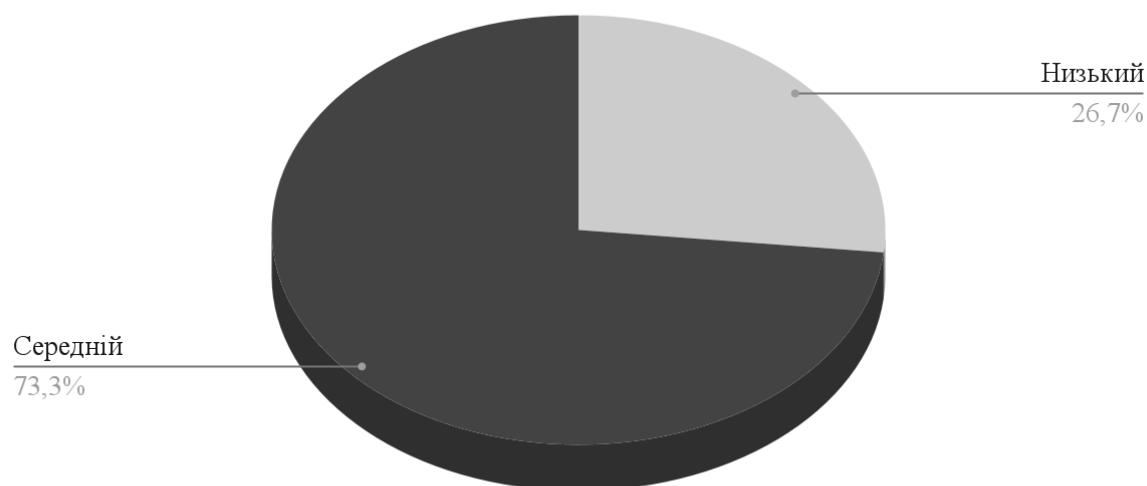


Рис. 3.10. Рівень вираженості негативного афекту серед членів сімей різних типів

Як показано на діаграмі (рис. 3.10), у більшості респондентів (73,3 %) спостерігається середній рівень негативного афекту, тоді як низький рівень мають 26,7 %. Це свідчить про переважання помірних негативних емоцій, характерних для звичайного емоційного фону, без ознак підвищеної напруженості чи емоційної нестабільності.

У генеральній вибірці бала при стандартному відхиленні симетричний розподіл із невеликим зсувом вправо.

Таблиця 3.9. Описова статистика для загальної вибірки за шкалою негативного досвіду (методика SPANE)

Missing	1
Mean	16.3
Median	16
Standard deviation	3.21
Minimum	9
Maximum	24

При розгляді підгруп за типом родини SD = 3,11), Skewness = 0,117) Kurtosis = SD = 3,52), Skewness = 0,236) Kurtosis = 0,121). SD = 3,33), Skewness = Kurtosis =

Таблиця 3.10. Описова статистика для вибірки за типом родини, у якій проживають респонденти за шкалою негативного досвіду (методика SPANE)

	Тип родини у якій проживають респонденти	Шкала негативного аспекту
Missing	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	0
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	0
Mean	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	16.3
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	16.6

	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	16.0
Median	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	16
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	16.0
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	16.5
Standard deviation	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	3.11
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	3.52
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	3.33
Minimum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	9
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	10
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	10
Maximum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	22
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	24
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	21

Як показано в таблиці 3.8, середній рівень позитивного досвіду є найвищим у сепарованих родин (М = 20,3), що може свідчити про більшу емоційну самостійність і здатність підтримувати позитивний настрій незалежно від сімейного середовища. У двопоколінних і багатопоколінних сім'ях цей показник є дещо нижчим (М $\approx$ 19–20), проте різниця між групами незначна. Стандартні відхилення (SD = 3,1–3,5) свідчать про відносну однорідність вибірки, а близькість медіанних і

середніх значень підтверджує стабільність емоційних показників у більшості респондентів.

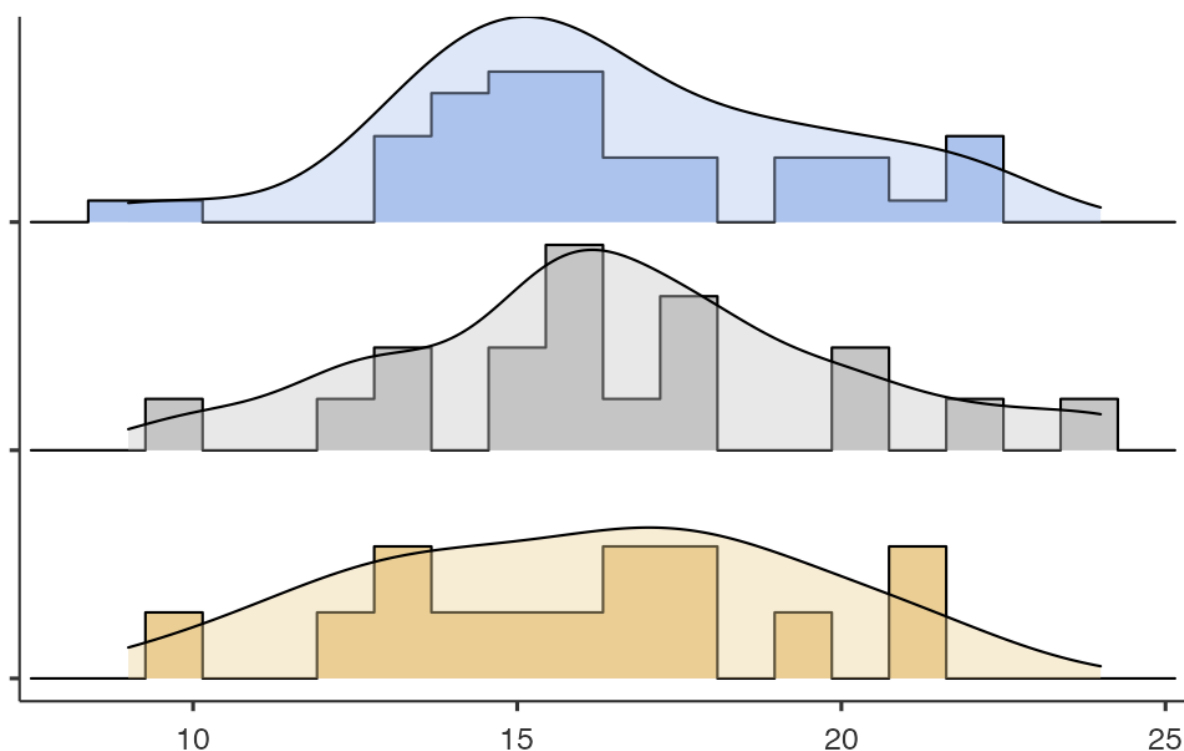


Рис. 3.11. Розподіл показників шкали «Негативного досвіду» за типами родини (блакитна — сепарована, сіра — двопоколінна, жовта — багатопоколінна)

Як показано на діаграмі (рис. 3.11), найвищі показники негативного досвіду спостерігаються у представників багатопоколінних родин (жовта лінія), що може свідчити про більшу емоційну насиченість і часті конфліктні ситуації у взаємодії між поколіннями. У двопоколінних сім'ях (сіра лінія) рівень негативного досвіду помірний, тоді як у сепарованих (блакитна лінія) — найнижчий, що вказує на меншу кількість стресових переживань і вищу емоційну автономію їхніх членів.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA, додаток Б) свідчать, що тип родини (сепарована, двопоколінна, багатопокілінна) не має статистично значущого впливу на емоційний стан респондентів. Для показника «Позитивний аспект» міжгрупові відмінності були несуттєвими ($F = 0,572$, $p = 0,567$), що свідчить про відсутність значущих розбіжностей у рівні позитивних емоцій серед представників різних типів родин. Аналогічно, для «Негативного аспекту» відмінності між групами також не досягли статистичної значущості ($F = 0,139$, $p = 0,870$), що вказує на подібний рівень негативних емоцій у респондентів усіх типів родин. Отже, результати аналізу підтверджують, що позитивний і негативний аспекти емоційного стану учасників не залежать від типу родини: респонденти сепарованих, двопоколінних та багатопокілінних родин демонструють приблизно однакові показники обох складових емоційного стану.

Далі, за результатами методики «Індекс доброго самопочуття» (WHO-5) було отримано дані, які також дозволяють оцінити загальний рівень психологічного благополуччя членів багатопокілінних, двопоколінних і сепарованих сімей. Ця методика спрямована на виявлення суб'єктивного відчуття життєвої задоволеності, енергійності та позитивного емоційного тону, що є важливими показниками загального емоційного стану особистості. Отримані результати засвідчили, що у більшості респондентів — 66,7 % — показники самопочуття перебувають у межах задовільного або доброго рівня, що вказує на наявність емоційної стабільності, базового життєвого оптимізму та здатності підтримувати ресурсний стан навіть у складних життєвих обставинах.

Водночас у 33,3 % учасників зафіксовано низькі показники доброго самопочуття (менше 13 балів), що свідчить про ризик розвитку емоційного виснаження або субклінічних проявів депресивних тенденцій, які можуть бути зумовлені хронічним стресом, міжособистісними конфліктами чи надмірним навантаженням у родинному середовищі. Враховуючи специфіку досліджуваних груп, такий результат можна інтерпретувати як показник нерівномірності розподілу емоційних ресурсів у різних типах сімейних систем. Зокрема, у багатопокілінних

сім'ях збереження традицій і спільної відповідальності може водночас підтримувати емоційний баланс і створювати додаткове навантаження через рольову перенасиченість, тоді як у сепарованих або двопоколінних системах емоційна підтримка частіше має індивідуальний характер, що іноді призводить до дефіциту глибоких емоційних зв'язків.

Таким чином, результати WHO-5 демонструють, що хоча більшість учасників дослідження зберігають відносно стабільний емоційний стан і задоволення життям, значна частина вибірки перебуває в зоні ризику щодо погіршення психологічного благополуччя. Це свідчить про необхідність більшої уваги до формування навичок емоційної саморегуляції та створення в сімейному просторі умов для психологічного відновлення, які б сприяли зміцненню внутрішніх ресурсів і попередженню розвитку емоційного виснаження. Узагальнені результати відображено на рис. 3.12.

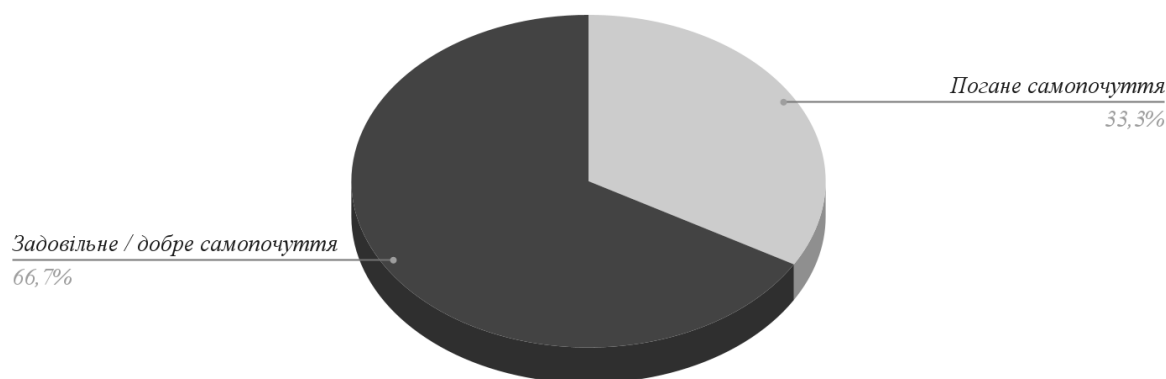


Рис. 3.12. Рівень психологічного благополуччя за індексом WHO-5 серед членів сімей різних типів

Як показано на діаграмі (рис. 3.12), більшість респондентів (66,7 %) продемонстрували задовільний або добрий рівень психологічного самопочуття, тоді як 33,3 % мають знижені показники за індексом WHO-5. Це свідчить про переважання позитивного емоційного стану серед учасників дослідження, хоча

певна частина респондентів відчуває психологічну втому чи зниження загального тону.

У загальній вибірці WHO-5

Табл. 3.11. Описова статистика для загальної вибірки за рівнем психологічного благополуччя за індексом WHO-5

Missing	1
Mean	14.2
Median	14
Standard deviation	5.60
Minimum	3
Maximum	25

При розгляді підгруп за типом родини 3.12.), SD = 5,78), Skewness = Kurtosis = SD = 5,11), Skewness = Kurtosis = SD = 5,83), Skewness = 0,358) Kurtosis = є подібним

Таблиця 3.12. Описова статистика для вибірки за типом родини, у якій проживають респонденти за рівнем психологічного благополуччя за індексом WHO-5

	Тип родини у якій проживають респонденти	Індекс доброго самопочуття
Missing	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	0
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуса, батьки, діти)	0

Mean	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	14.7
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	13.1
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	14.1
Median	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	15
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	13.0
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	13.5
Standard deviation	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	5.78
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	5.11
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	5.83
Minimum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	3
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	3
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	5
Maximum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	25
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	22
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	25

Як видно з таблиці 3.12, середні значення індексу психологічного благополуччя (WHO-5) варіюються залежно від типу родини. Найвищий рівень доброго самопочуття зафіксовано у респондентів із багатопоколінних сімей ($M = 14,7$), що може свідчити про наявність емоційної підтримки та стабільних

соціальних контактів. У сепарованих родин показник є дещо нижчим ($M = 14,1$), а в двопоколінних — найнижчим ($M = 13,1$), що може відображати меншу кількість джерел емоційної підтримки. Стандартне відхилення у межах 5–6 балів вказує на помірну варіативність результатів і відносну рівномірність психологічного стану в усіх групах.

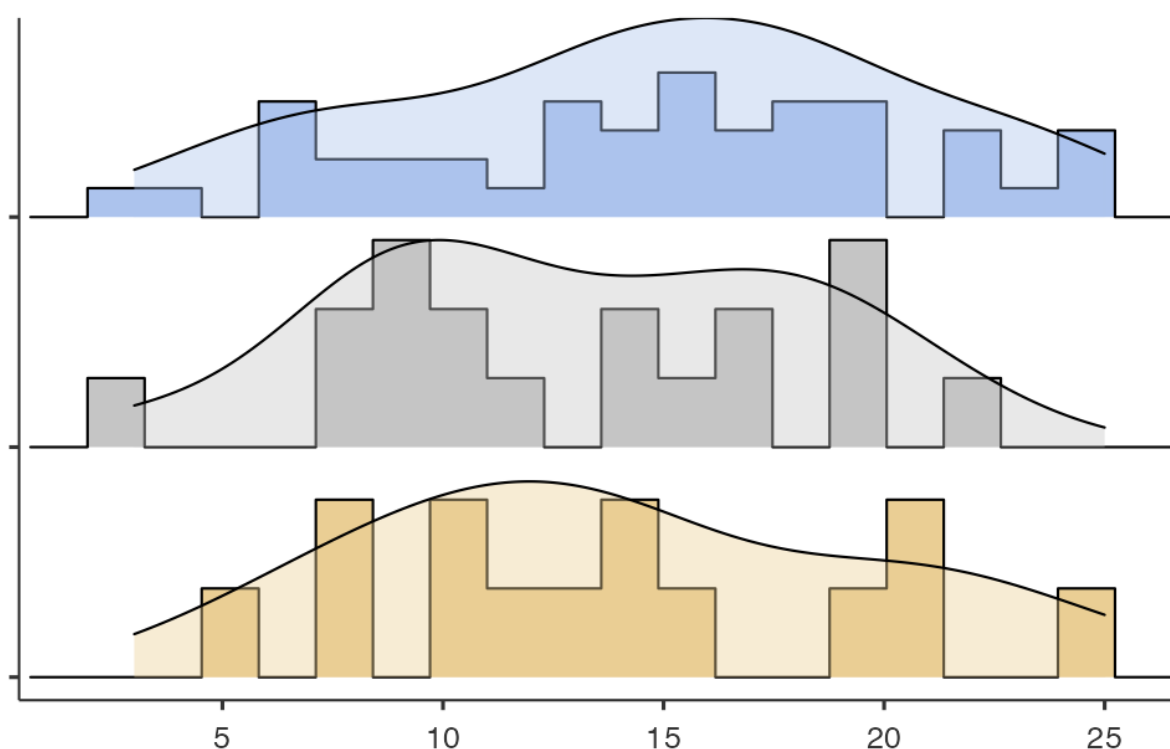


Рис. 3.13. Розподіл показників шкали індексу доброго самопочуття за типами родини (блакитна — сепарована, сіра — двопоколінна, жовта — багатопоколінна)

Як видно з діаграми (рис. 3.13), найвищі показники індексу доброго самопочуття (WHO-5) спостерігаються у представників сепарованих сімей (блакитна лінія), що вказує на їх більшу емоційну стабільність і задоволеність життям. У двопоколінних родин (сіра лінія) рівень самопочуття є помірним, тоді як у багатопоколінних (жовта лінія) — нижчим, ймовірно зумовлено підвищеним рівнем емоційного навантаження та меншою автономністю членів родини.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA, додаток В) показали, що тип родини (сепарована, двопоколінна, багатопоколінна) не впливає на рівень доброго самопочуття респондентів за шкалою WHO-5. Міжгрупові відмінності виявилися несуттєвими ($F = 0,504$, $p = 0,606$), що вказує на відсутність статистично значущих різниць у показниках доброго самопочуття серед учасників різних типів родин. Отже, результати аналізу підтверджують, що загальний рівень доброго самопочуття респондентів не залежить від типу родини, а учасники сепарованих, двопоколінних та багатопоколінних родин демонструють приблизно однакові показники цього індексу.

Далі, за результатами методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка було визначено рівень тривожності респондентів, що дало змогу більш глибоко охарактеризувати емоційний стан членів багатопоколінних, двопоколінних і сепарованих сімей. Аналіз отриманих результатів показав, що понад половина учасників дослідження (56 %) характеризуються середнім рівнем тривожності, який свідчить про помірне емоційне напруження. Такий показник вказує на наявність певної чутливості до стресових впливів, однак без проявів дезадаптивних або патологічних форм тривоги. Помірний рівень тривожності ми розглядаємо як адаптивний, оскільки він виконує важливу регулятивну функцію — слугує внутрішнім сигналом, що спонукає особу оперативно реагувати на зміни у зовнішньому середовищі та активізувати власні ресурси для ефективного подолання труднощів.

Водночас 32,0 % респондентів продемонстрували низький рівень тривожності, що може свідчити як про емоційну стабільність і врівноваженість, так і про можливу тенденцію до емоційного дистанціювання або уникання глибоких переживань. Такі особи, як правило, вказують на високий ступінь самоконтролю, але іноді — недостатню емоційну включеність у міжособистісні стосунки, що може впливати на якість емоційного контакту в сімейному середовищі.

Помітною є також частина респондентів, що демонструють високий рівень тривожності, — 12,0 %, що свідчить про прояв вираженого внутрішнього

напруження, підвищеної чутливості до фрустраційних чинників і схильності до переживання невизначеності як загрози. Цей результат може бути зумовлений як індивідуально-психологічними особливостями, так і характером сімейних взаємин, зокрема нестабільністю емоційного клімату, недостатньою підтримкою або надмірною залежністю від міжпоколінних зв'язків.

Тому, загальна структура результатів демонструє, що переважна більшість учасників мають адаптивний рівень тривожності, що перебуває в межах норми, проте наявність значної варіативності свідчить про неоднорідність емоційного стану в межах вибірки. Це, своєю чергою, дає підстави припускати, що тип сімейної системи може відігравати важливу роль у формуванні та стабілізації емоційної сфери особистості. У подальшому порівняльному аналізі буде розглянуто, як саме належність до багатопокілінної, двопокілінної чи сепарованої сім'ї корелює з рівнем тривожності, визначеним відповідно до отриманих даних. Більш детальні щодо розподілу рівнів тривожності респондентів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка подано на рис. 3.14.

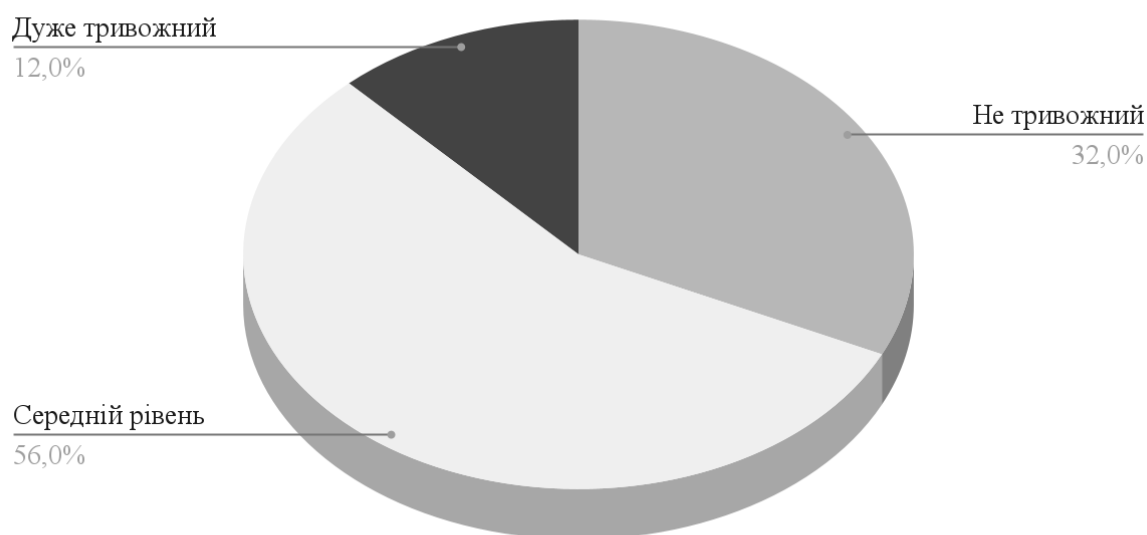


Рис. 3.14. Рівень тривожності за методикою «Самооцінка психічних станів» Г.

Айзенка

Як показано на діаграмі (рис. 3.14), більшість респондентів (56,0 %) у 32,0 % респондентів виявлено середній рівень тривожності, 32,0 % не тривожні, а лише 12,0 % демонструють підвищений рівень тривожності. Це вказує на загалом збалансований емоційний стан вибірки та відсутність виражених проявів емоційної напруги серед більшості учасників дослідження.

У загальній вибірці (табл. 3.13.) середній рівень тривожності за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дорівнював 9,01 балла при стандартному відхиленні 4,71, що вказує на середній розкид індивідуальних показників у групі. Медіана дорівнювала 9, а мінімальне та максимальне значення коливалися від 0 до 19, що вказує на значну варіативність рівня тривожності серед респондентів.

Таблиця 3.13. Описова статистика для загальної вибірки за фазою «Тривожність» за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Missing	1
Mean	09.01
Median	9
Standard deviation	4.71
Minimum	0
Maximum	19

При розподілі респондентів за типом родини спостерігалися незначні відмінності у середніх значеннях. У сепарованих родинях середній показник тривожності становив 8,79 (SD = 4,80), при цьому медіана дорівнювала 10, а

мінімальне та максимальне значення коливалися від 0 до 18. У двопоколінних родин середній рівень тривожності був близьким — 8,83 (SD = 3,99), медіана дорівнювала 8,5, а діапазон значень варіювався від 1 до 16. У багатопокілінних родин спостерігався трохи вищий середній показник — 9,93 (SD = 5,44), медіана дорівнювала 11, а мінімум і максимум — 0 та 19 відповідно. З огляду на це, рівень тривожності респондентів у різних типах родин є відносно подібним, з незначним підвищенням у представників багатопокілінних родин. Розподіл значень у всіх групах демонструє помірний розкид, що вказує на індивідуальні відмінності у сприйнятті тривожності.

Таблиця 3.14. Описова статистика для вибірки за типом родини, у якій проживають за фазою «Тривожність» за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

	Тип родини у якій проживають респонденти	Шкала «Тривожність»
Missing	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	0
	Багатопокілінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	0
Mean	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	8.79
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	8.83
	Багатопокілінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	9.93
Median	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	10
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	8.50
	Багатопокілінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	11.0
Standard deviation	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	4.80
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	3.99

	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	5.44
Minimum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	1
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	0
Maximum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	18
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	16
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	19

Як показано в таблиці 3.14, середні значення рівня тривожності за методикою Г. Айзенка незначно відрізняються між групами. Найвищий показник спостерігається у багатопоколінних родинах ($M = 9,93$), що може бути пов'язано з більшою кількістю соціальних контактів і відповідальністю у міжпоколінних стосунках. Двопоколінні сім'ї мають дещо нижчий рівень тривожності ($M = 8,83$), а сепаровані — найнижчий ($M = 8,79$), що вказує на відносну емоційну стабільність. Значення стандартного відхилення (3,99–5,44) вказують на помірну варіативність показників, тобто у вибірці простежуються індивідуальні відмінності у переживанні тривоги.

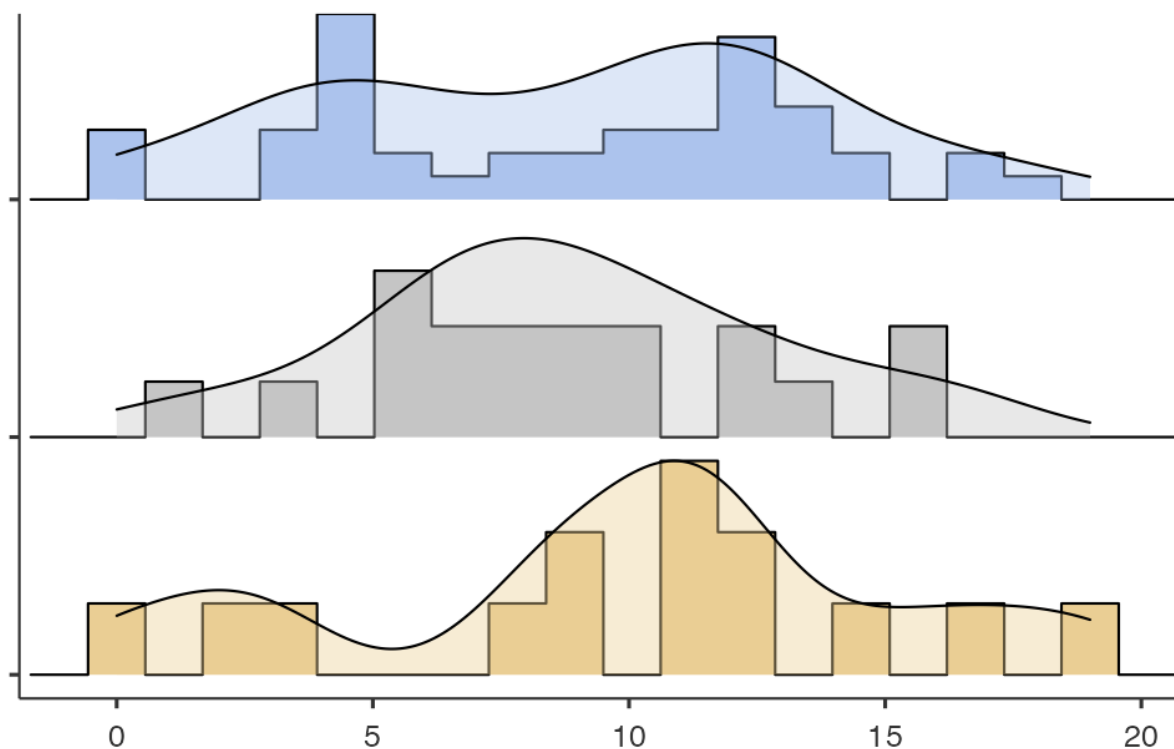


Рис. 3.15. Розподіл показників шкали «Тривожність» за типами родини (блакитна — сепарована, сіра — двопоколінна, жовта — багатопокілінна)

Як показано на діаграмі (рис. 3.15), найнижчі показники тривожності спостерігаються у представників сепарованих сімей (блакитна лінія), середні — у двопоколінних (сіра лінія), тоді як у багатопокілінних родинах (жовта лінія) рівень тривожності дещо вищий. Це може бути зумовлено більшою кількістю соціальних і побутових контактів, що створюють додаткове емоційне навантаження в системі міжпоколінної взаємодії.

Отримані результати за шкалою фрустрації, визначеною за цією ж методикою, дозволяють зробити важливі висновки щодо емоційної стабільності та толерантності до труднощів серед членів багатопокілінних, двопоколінних і сепарованих сімей. Аналіз показників засвідчив, що майже половина респондентів (48,6 %) не виявляють ознак фрустрації, що вказує на відносно високий ступінь психологічної адаптації, гнучкість у реагуванні на життєві виклики та здатність ефективно долати перешкоди без значних емоційних дестабілізацій. Такий рівень можна трактувати як

показник зрілості емоційної регуляції, що формується в умовах підтримувального сімейного середовища, де наявна стабільність емоційних зв'язків і конструктивна взаємодія між членами сім'ї.

Водночас третина опитаних (33,3 %) має середній рівень фрустрації, який може бути інтерпретований як адаптивна реакція на побутові чи міжособистісні труднощі. Цей рівень не є патологічним, однак свідчить про наявність періодичного внутрішнього напруження, яке може виникати у відповідь на невідповідність між очікуваннями та реальністю або на тимчасові порушення стабільності в системі сімейних відносин. Такий стан є типовим для більшості людей, оскільки фрустрація в помірному ступені виконує стимулюючу функцію — вона спонукає до переосмислення власних ресурсів, пошуку нових стратегій поведінки та емоційного зростання.

Високий рівень фрустрації виявлено у 18,1 % респондентів, що свідчить про наявність стійких емоційних напружень, внутрішнього конфлікту або відчуття безсилля перед зовнішніми обставинами. Для таких осіб характерне домінування негативних переживань, зниження рівня психологічної гнучкості, підвищена реактивність і схильність до емоційного виснаження. Ці результати можуть відображати як індивідуально-психологічні особливості, так і специфіку сімейного контексту, у якому людина функціонує. Зокрема, у сепарованих сім'ях подібні прояви можуть бути пов'язані з емоційною самотністю або браком підтримки, в той час, як у багатопокілнних — із надмірним втручанням старших членів родини та порушенням особистісних меж.

Отже, загальна структура результатів вказує на те, що більшість респондентів демонструють певну емоційну врівноваженість більшості учасників, однак також вказує на наявність певної частки осіб, для яких фрустрація є системним станом, що знижує їх психологічний комфорт. Цей аспект відіграє суттєву роль у контексті дослідження типу типу сімейної системи, оскільки саме вона визначає умови емоційного балансу, наявність або відсутність підтримки, а також способи подолання напруження, що виникає внаслідок фрустраційних ситуацій. Детальні

результати щодо розподілу рівнів фрустрації серед респондентів, визначених за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, наведено на малюнку 3.16.

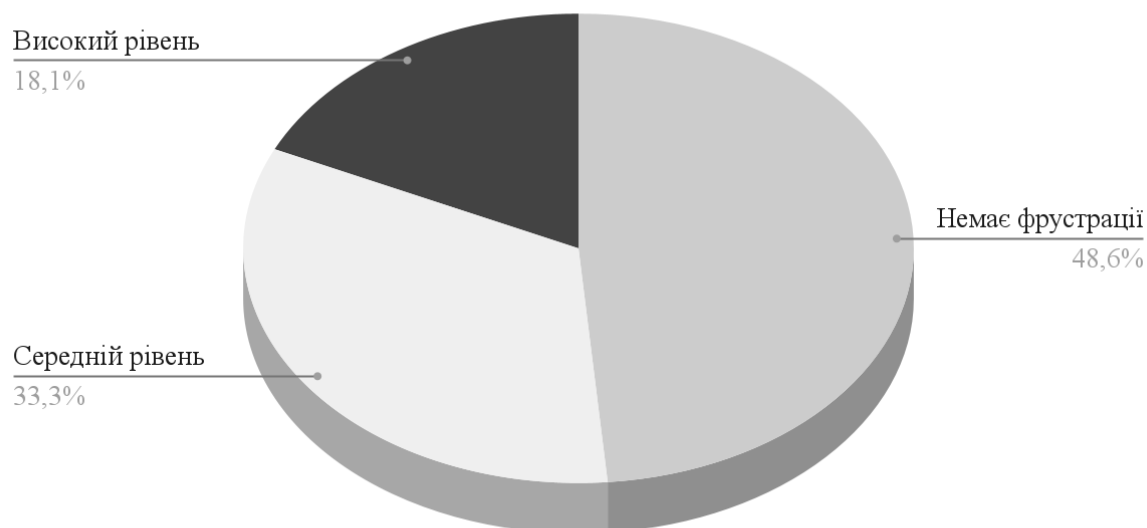


Рис. 3.16. Рівень фрустрації за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Як показано на діаграмі (рис. 3.16), майже половина респондентів (48,6 %) не виявляють ознак фрустрації, 33,3 % показують середній рівень, а 18,1 % — високий рівень фрустрації. Це вказує на те, що більшість учасників демонструють достатню емоційну стійкість і здатність долати труднощі, тоді як підвищена фрустрація притаманна відносно невеликій частині вибірки.

У загальній вибірці (табл. 3.15.) середній рівень фрустрації за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка був 7,99 балла при стандартному відхиленні 5,30, що вказує на середню варіативність показників серед респондентів. Медіана дорівнювала 8, а мінімальне та максимальне значення коливалися від 0 до 18, що вказує на присутність індивідуальних відмінностей у сприйнятті фрустрації.

Таблиця 3.15. Описова статистика для загальної вибірки за фазою «Фрустрація» за за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Missing	1
Mean	7.99
Median	8
Standard deviation	5.30
Minimum	0
Maximum	18

Отже, отримані результати свідчать, що більша частина респондентів мають помірний рівень фрустрації, і це може вказувати на помірне напруження емоційно-вольової сфери. Водночас наявність значного розкиду значень (від 0 до 18 балів) підтверджує індивідуальні відмінності у здатності долати перешкоди та реагувати на труднощі.

При розгляді підгруп за типом родини (табл. 3.16.) спостерігалось, що респонденти з сепарованих родин мали середній показник фрустрації 7,23 (SD = 5,47), медіана дорівнювала 7, а діапазон значень варіювався від 0 до 17. У двопоколінних родин середній рівень фрустрації був вищим — 9,11 (SD = 4,47), медіана дорівнювала 9, а значення змінювалися від 1 до 17. У багатопокілінних родин середній показник становив 8,86 (SD = 5,71), медіана дорівнювала 9, а мінімум і максимум — 0 та 18 відповідно.

Таблиця 3.16. Описова статистика для вибірки за типом родини, у якій проживають за фазою «Фрустрація» за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

	Тип родини у якій проживають респонденти	Шкала «Фрустрація»
Missing	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	0
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуса, батьки, діти)	0
Mean	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	7.23
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	9.11
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуса, батьки, діти)	8.86
Median	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	7
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	9.00
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуса, батьки, діти)	9.00
Standard deviation	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	5.47
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	4.47
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуса, батьки, діти)	5.71
Minimum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	1
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуса, батьки, діти)	0
Maximum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	17
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	17
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуса, батьки, діти)	18

Таким чином, рівень фрустрації респондентів демонструє помірну варіативність і залежить від типу родини, причому найбільш низькі середні значення

спостерігаються у представників сепарованих родин, а трохи вищі — у респондентів з двопоколінних і багатопокілінних родин.

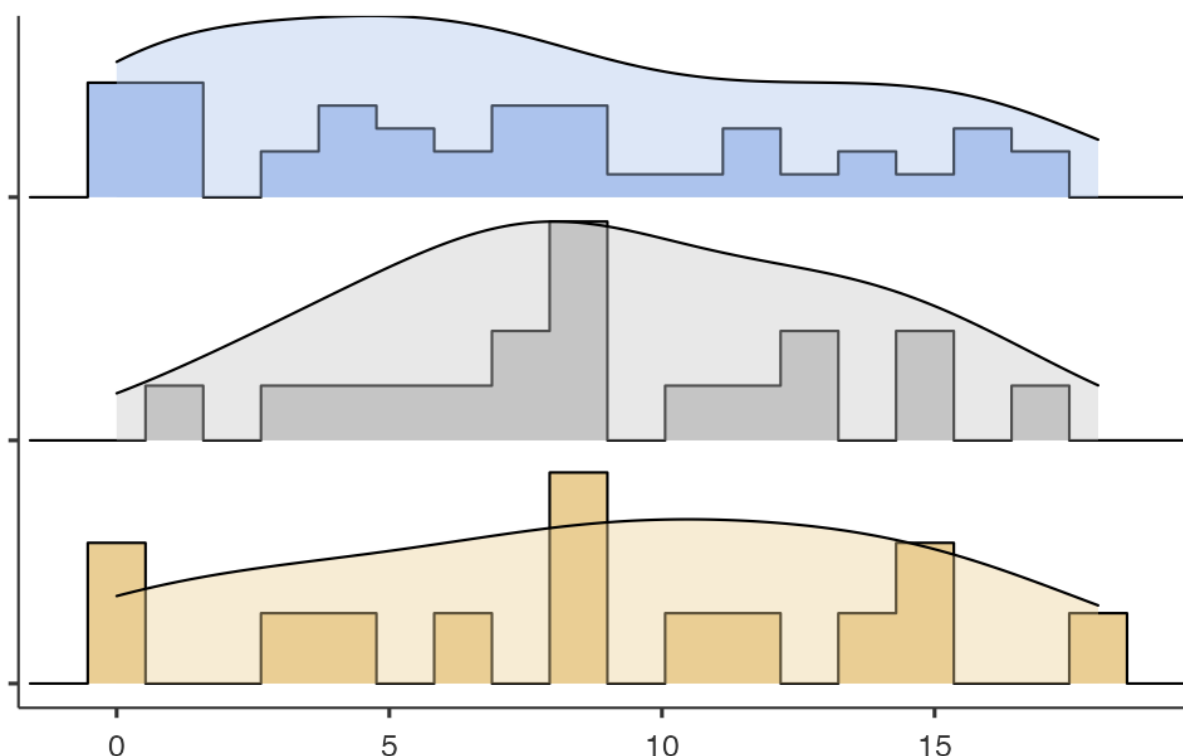


Рис. 3.17. Розподіл показників шкали «Фрустрація» за типами родини (блакитна — сепарована, сіра — двопоколінна, жовта — багатопокілінна)

Як видно з діаграми (рис. 3.17), найнижчі показники фрустрації спостерігаються у представників сепарованих сімей (блакитна лінія), середні — у двопоколінних (сіра лінія), тоді як у багатопокілінних родинах (жовта лінія) рівень фрустрації є дещо вищим. Це може пояснюватися більш високою кількістю взаємозалежностей і потребою постійного узгодження позицій між членами різних поколінь, що спричиняє емоційну напругу.

Результати дослідження рівня агресивності за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка виявили важливі тенденції у структурі емоційних

реакцій членів багатопоколінних, двопоколінних і сепарованих сімей. Отримані показники свідчать, що більша частина респондентів (60,0 %) показують помірний рівень агресивності, який характеризується помірною емоційною реактивністю, здатністю до самоконтролю та соціально прийнятними способами вираження емоцій. Такий рівень є адаптивним і вказує на наявність психологічного балансу між імпульсивністю та стриманістю, що дозволяє індивіду ефективно взаємодіяти з іншими без суттєвих конфліктів чи проявів деструктивної поведінки.

Разом із тим, 21,3 % учасників продемонстрували низький рівень агресивності, що виявляє їх як спокійних, емоційно врівноважених та стриманих осіб. Вони, як правило, володіють високою здатністю до саморегуляції, уникають відкритих конфронтацій і тяжіють до конструктивних способів розв'язання суперечностей. Подібний рівень агресивності можна розглядати як свідчення емоційної зрілості та соціальної стабільності, однак у деяких випадках надмірна стриманість може бути пов'язана з придушенням емоцій і тенденцією до внутрішнього накопичення напруження, що в перспективі може сприяти психоемоційній втомі або латентним формам тривожності.

Високий рівень агресивності, зафіксований у 18,7 % респондентів, вказує на присутність емоційної імпульсивності, низького рівня самоконтролю та труднощів у міжособистісній взаємодії. Такі особи схильні до швидких емоційних реакцій, демонструють підвищену чутливість до фруструвальних чинників і мають схильність до конфліктної поведінки. У контексті сімейних типів подібна динаміка може бути зумовлена хронічним емоційним напруженням, нерівномірним розподілом ролей у родині або дефіцитом емоційної підтримки. Особливо це характерно для сепарованих сімей, де відсутність стабільних міжпоколінних зв'язків може формувати відчуття ізолюваності та підсилювати дратівливість у міжособистісній взаємодії.

Загалом отримані результати свідчать про те, що у вибірці домінує помірний рівень агресивності, який забезпечує адаптивну регуляцію емоційних станів і сприяє гармонійному функціонуванню в соціумі. Водночас виявлені випадки підвищеної

агресивності вказують на потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці з метою розвитку навичок емоційного самоконтролю, усвідомлення власних реакцій і формування конструктивних стратегій поведінки в ситуаціях міжособистісного напруження. Детальні показники рівня агресивності респондентів, визначені за методикою наведено на рис. 3.18.

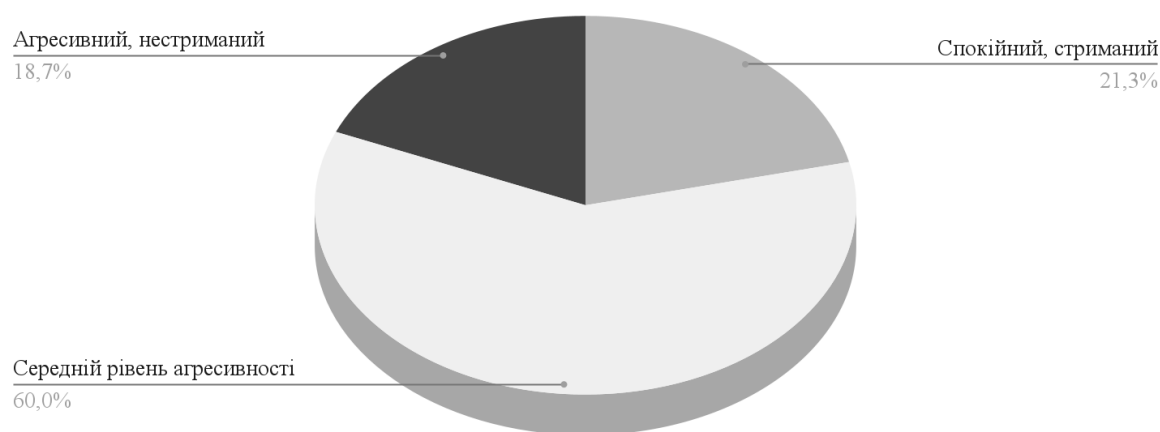


Рис. 3.18. Рівень агресивності за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Як видно з діаграми (рис. 3.18), більшість респондентів (60 %) мають середній рівень агресивності, 21,3 % — характеризуються спокійністю й стриманістю, а 18,7 % — демонструють підвищену агресивність. Це свідчить про те, що для більшості учасників притаманний контроль над емоційними реакціями, тоді як лише незначна частина схильна до імпульсивних проявів у поведінці.

У загальній вибірці бала при стандартному відхиленні

Таблиця 3.17. Описова статистика для загальної вибірки за фазою «Агресивність» за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Missing	1
Mean	10.2
Median	11
Standard deviation	4.33
Minimum	0
Maximum	18

При аналізі підгруп за типом родини SD = 4,75), Skewness = Kurtosis = SD = 3,15), Skewness = Kurtosis = SD = 4,45), Skewness = Kurtosis =

Таблиця 3.18. Описова статистика для вибірки за типом родини, у якій проживають за фазою «Агресивність» за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

	Тип родини у якій проживають респонденти	Шкала «Агресивність»
Missing	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	0
	Багатопокілінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	0
Mean	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	9.84
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	10.5
	Багатопокілінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	11.1
Median	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	10
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	11.0

	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	12.0
Standard deviation	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	4.75
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	3.15
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	4.45
Minimum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	5
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	2
Maximum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	17
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	15
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	18

Як показано в таблиці 3.18, середні значення за шкалою «Агресивність» (методика Г. Айзенка) свідчать про помірний рівень вираженості цього показника серед респондентів різних типів родин. Найвищі середні значення спостерігаються у багатопоколінних сім'ях ($M = 10,9$), що може бути наслідком підвищеної взаємодії між поколіннями та частішого виникнення конфліктних ситуацій. У двопоколінних родинах середній показник становить 10,5 бала, а в сепарованих — 9,8 бала, що відображає більш стабільний емоційний стан і меншу схильність до відкритих агресивних реакцій. Значення стандартного відхилення (3,1–4,7) вказують на середню варіативність даних і свідчать про те, що прояви агресії у вибірці не є однорідними.

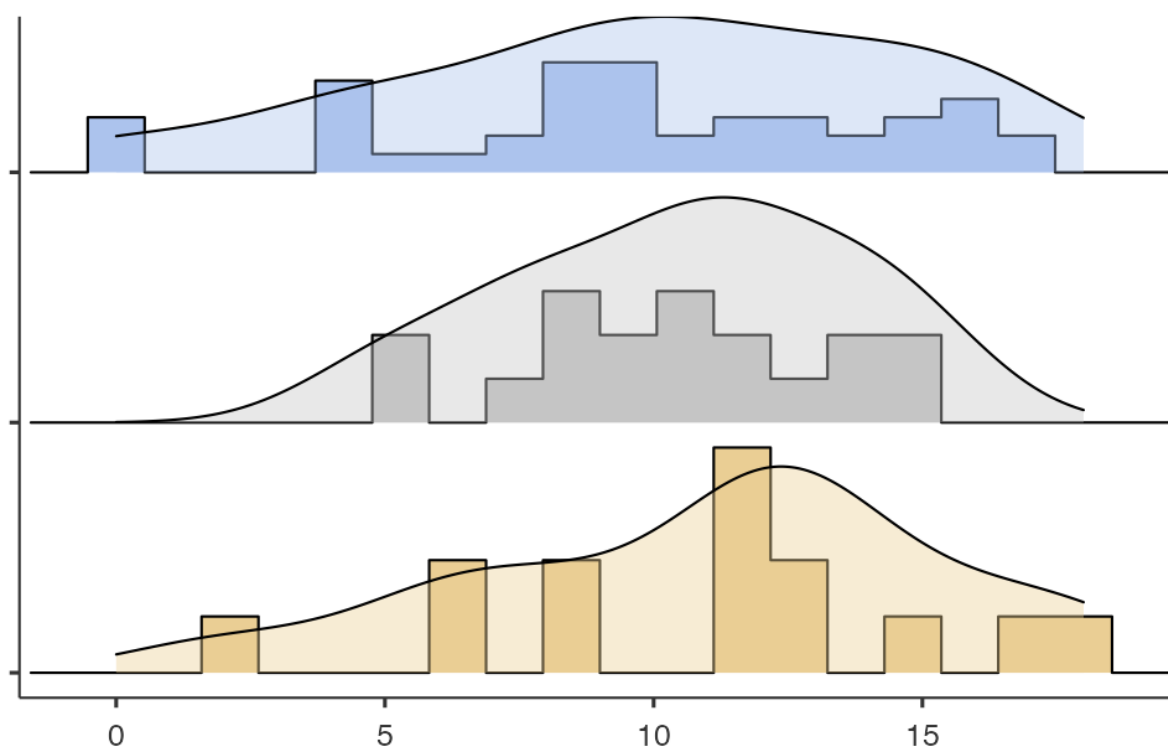


Рис. 3.19. Розподіл показників шкали «Агресивність» за типами родини (блакитна — сепарована, сіра — двопоколінна, жовта — багатопокілінна)

Як видно з діаграми (рис. 3.19), найнижчі показники агресивності спостерігаються у представників сепарованих сімей (блакитна лінія), середні — у двопоколінних (сіра лінія), тоді як у багатопокілінних родинах (жовта лінія) рівень агресивності є дещо вищим. Це може пояснюватися впливом тіснішої взаємодії між членами родини, що іноді супроводжується зростанням емоційного напруження та імпульсивних реакцій.

Результати аналізу рівня ригідності за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка також дозволяють глибше зрозуміти ступінь гнучкості мислення, поведінки та емоційної адаптивності членів різних типів сімей. Отримані показники вказують, що більшість респондентів (50,7 %) мають помірний рівень ригідності, який характеризується певною стабільністю переконань і звичок, але без надмірного опору новому досвіду. Такі особи схильні зберігати сталі моделі поведінки, однак за

потреби можуть адаптуватися до нових умов, що вказує на відносну психологічну гнучкість і здатність до емоційного саморегулювання.

Водночас значна частка опитаних демонструє високі показники ригідності: 28,0 % респондентів мають сильно виражену ригідність, а ще 8,0 % — надсильну, або екстремальну. Подібні результати вказують на тенденцію до психологічної інертності, нездатності або небажання змінювати власні установки, навіть якщо вони не відповідають поточним реаліям життя. Люди високого рівня ригідності часто характеризуються стійкими поведінковими шаблонами, труднощами у прийнятті нових соціальних ролей, опором змінам у професійній чи родинній сфері. У контексті сімейних систем така установка може проявлятися у збереженні традиційних, часто авторитарних моделей взаємодії, обмежених відкритості до діалогу між поколіннями, а також у труднощах емоційного пристосування до трансформацій у сімейній структурі.

Натомість 13,3 % респондентів не виявили вираженої ригідності, що вказує на високу психічну гнучкість і здатність до швидкого переключення між різними формами поведінки відповідно до змін обставин. Такі індивіди демонструють легкість у прийнятті нового досвіду, відкритість до змін і готовність переглядати власні переконання у разі необхідності. Це може бути ознакою емоційної зрілості, розвиненої саморефлексії та високого рівня адаптивності, що сприяє гармонізації міжособистісних стосунків у родині.

У цілому, домінування середнього рівня ригідності в сукупності з наявністю окремих випадків її високої вираженості вказує на те, що значна частина респондентів характеризується помірною емоційною та поведінковою стабільністю, однак для частини учасників спостерігається тенденція до консервативності, що може ускладнювати процес адаптації до життєвих змін. Цей аспект набуває особливого значення при аналізі динаміки сімейних систем, де гнучкість мислення й емоційна відкритість є необхідними передумовами для конструктивної взаємодії між поколіннями та підтримання емоційної рівноваги всередині родини. Детальні

результати щодо розподілу рівнів ригідності серед респондентів, визначених за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, подано на рисунку 3.10.

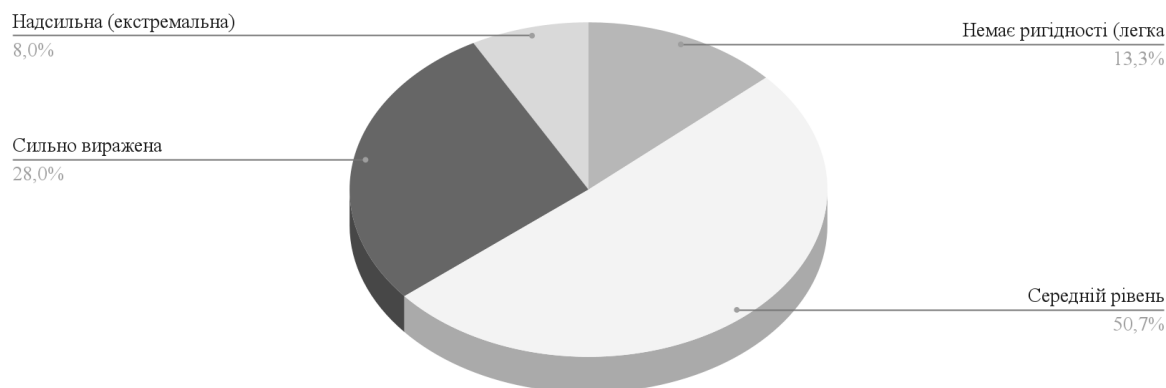


Рис. 3.20. Рівень ригідності за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Як показано на діаграмі (рис. 3.20), більшість респондентів (50,7 %) характеризуються середнім рівнем ригідності, що свідчить про збалансоване поєднання гнучкості та стабільності в поведінці. У 27,8 % ригідність є підвищеною, у 13,3 % — низькою, а 8,0 % демонструють надмірну ригідність. Це свідчить про те, що для більшості учасників притаманна помірна стійкість до змін, тоді як надмірна ригідність властива лише незначній частині вибірки.

У загальній вибірці а коефіцієнт ексцесу

Таблиця 3.19. Описова статистика для загальної вибірки за фазою «Ригідність» за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Missing	1
Mean	13.0
Median	13
Standard deviation	5.35

Minimum	0
Maximum	23

При аналізі підгруп за типом родини $Skewness = Kurtosis = 0,0005$).
 двопоколінних родин середній показник ригідності був трохи вищим — $Skewness = 0,427$) $Kurtosis = Skewness = Kurtosis = 5,94$),

Таблиця 3.20. Описова статистика для вибірки за типом родини, у якій проживають за фазою «Ригідність» за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

	Тип родини у якій проживають респонденти	Шкала «Ригідність»
Missing	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	0
	Багатопокілінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	0
Mean	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	12.3
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	13.9
	Багатопокілінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	13.9
Median	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	13
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	12.5
	Багатопокілінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	14.0
Standard deviation	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	5.73
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	4.87
	Багатопокілінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуся, батьки, діти)	4.70

Minimum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	0
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	8
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуса, батьки, діти)	0
Maximum	Сепарована родина (проживаю окремо від батьків)	23
	Двопоколінна родина (тільки батьки й діти)	22
	Багатопоколінна родина (разом із батьками та дітьми, наприклад: бабуса, батьки, діти)	20

Як видно з таблиці 3.20, середні значення за шкалою «Ригідність» свідчать про помірний рівень психологічної гнучкості у представників усіх типів родин. Найвищий показник спостерігається у дво- та багатопоколінних сім'ях ($M = 13,9$), що може бути пов'язано з необхідністю узгодження різних поглядів та дотримання сімейних традицій. У сепарованих родинах середній рівень ригідності трохи нижчий ($M = 12,3$), що може відображати більшу незалежність у прийнятті рішень і меншу залежність від стереотипності мислення. Стандартне відхилення ($4,7-5,7$) свідчить про помірну варіативність показників, тобто індивідуальні відмінності у рівні ригідності помітні, але незначні.

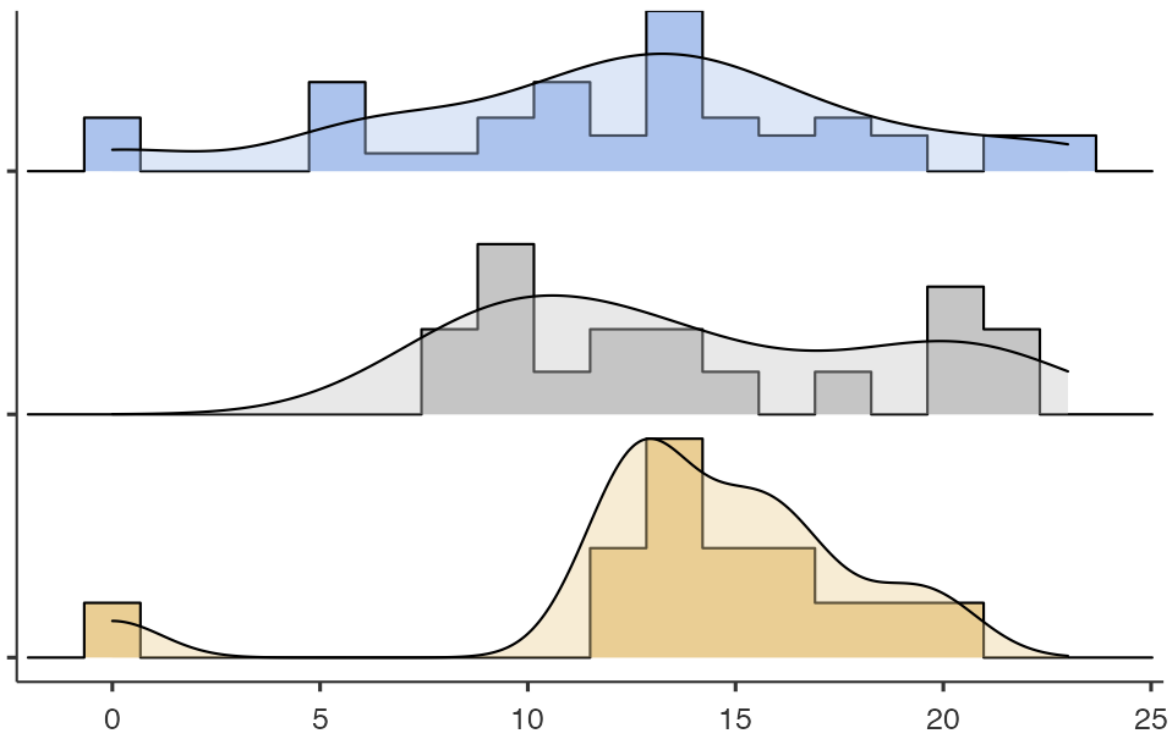


Рис. 3.21. Розподіл показників шкали «Агресивність» за типами родини (блакитна — сепарована, сіра — двопоколінна, жовта — багатопокілінна)

Як видно з діаграми (рис. 3.21), у представників багатопокілінних родин (жовта лінія) спостерігаються найвищі показники ригідності, що може бути наслідком складнішої системи взаємодій між членами сім'ї. У двопоколінних родин (сіра лінія) показники ригідності мають середні значення, а у сепарованих (блакитна лінія) — найнижчі, що демонструє більшу гнучкість поведінки й адаптивність. Такі відмінності свідчать про вплив типу сімейної структури на особливості емоційно-вольової регуляції.

Підсумовуючи результати описової статистики, можна зазначити, що загальні тенденції вказують на помірний рівень вираженості емоційних станів серед респондентів, незалежно від типу родини. Спостерігається відносна стабільність показників та відсутність крайніх значень, що вказує на збалансований емоційний фон вибірки. Отримані результати можуть бути базою для подальшого порівняльного та кореляційного аналізу, який дозволяє виявити глибші

закономірності взаємозв'язку між типом сімейної структури та емоційним станом її членів.

Після проведення описової статистики, що дала змогу виявити загальні тенденції емоційних станів у респондентів різних типів родин, було здійснено подальший етап — перевірку вагомих статистичних відмінностей між групами. Тому застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA), який дозволяє оцінити вплив типу родини на рівень емоційних станів та визначити, чи є спостережувані відмінності випадковими, чи статистично підтвердженими.

3.2. Результати дисперсійного та кореляційного аналізів емоційного стану членів сімей різної структури.

Метою проведення *однофакторного дисперсійного аналізу* (One-Way ANOVA) було визначення можливих відмінностей у показниках емоційного стану між респондентами, які належать до різних типів родин: багатопокілнних, двопоклннх і сепарованих родин.

Показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності (за тестом Г. Айзенка).

Аналіз охоплював чотири ключові параметри емоційного стану: тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність, що дає змогу комплексно оцінити особливості емоційної регуляції.

За результатами однофакторного дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA, у додатку Г) [26] для показників емоційного стану респондентів можна зробити ряд важливих висновків щодо взаємозв'язку типу родини та емоційної регуляції. Отримані статистичні показники вказують на відсутність суттєвих відмінностей між цими групами за жодним із досліджуваних параметрів. Для тривожності значення $F = 0,252$ при $df_1 = 2$ та $df_2 = 29,9$, $p = 0,779$, демонструє, що середній рівень цього показника у різних типах родин не має суттєвих відмінностей, що вказує на

приблизно однаковий рівень переживання тривожності серед респондентів незалежно від організаційної структури сім'ї.

Таблиця 3.21. Результати однофакторного дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA) для показника тривожності

Джерело варіації	SC (квадрати)	df	MS	F	p
Між групами	1,128	2	0,564	0,252	0,779
Всередині груп	65,107	29,9	2,178	—	—
Загальна	66,235	31	—	—	—

Представлені дані свідчать, що різниця у середніх значеннях тривожності між групами є статистично незначущою ($p = 0,779$). Значення $F = 0,252$ вказує на мінімальний вплив типу родини на прояв тривожних переживань. Таким чином, структура родини не визначає рівень тривожності дорослих респондентів.

Аналогічна ситуація спостерігається для фрустрації, де $F = 1,101$, $df_1 = 2$, $df_2 = 30,6$, $p = 0,345$, що підтверджує відсутність статистично значущих міжгрупових відмінностей та свідчить про подібний рівень фрустраційних реакцій у всіх типах родин.

Таблиця 3.22. Результати однофакторного дисперсійного аналізу для показника фрустрації

Джерело варіації	SC	df	MS	F	p
Між групами	4,832	2	2,416	1,101	0,345

Всередині груп	67,18	30,6	2,196	—	—
Загальна	72,012	33	—	—	—

Показник фрустрації не демонструє значущих відмінностей між групами ($p = 0,345$), а $F = 1,101$ вказує на слабку міжгрупову варіацію. Це означає, що рівень фрустраційних реакцій подібний у респондентів із різних типів сімейних структур. Тип родини не впливає на схильність до переживання фрустрації.

Рівень агресивності також не демонструє суттєвих розбіжностей між групами ($F = 0,442$, $df_1 = 2$, $df_2 = 32,3$, $p = 0,646$), що підкреслює стабільність агресивного реагування незалежно від сімейного контексту.

Таблиця 3.23. Результати однофакторного дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA) для показника агресивності

Джерело варіації	SS (сума квадратів)	df	MS (середній квадрат)	F	p
Між групами	1,874	2	0,937	0,442	0,646
Всередині груп	68,461	32,3	2,119	—	—
Загальна	70,335	34	—	—	—

За показником агресивності також не виявлено значущих відмінностей між групами ($p = 0,646$; $F = 0,442$). Це означає, що агресивні тенденції дорослих респондентів не обумовлені типом сімейної структури. Емоційно-поведінкові реакції виявилися стабільними у межах усіх порівнюваних груп.

Аналіз ригідності дав $F = 0,850$ при $df_1 = 2$ та $df_2 = 32,6$, $p = 0,437$, що остаточно підтверджує відсутність статистично значущих відмінностей між групами.

Таблиця 3.24. Результати однофакторного аналізу для показника ригідності

Джерело варіації	SC	df	MS	F	p
Між групами	2,29	2	1,145	0,85	0,437
Всередині груп	43,946	32,6	1,348	—	—
Загальна	46,236	35	—	—	—

Отримані результати ($F = 0,850$; $p = 0,437$) свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей у рівні ригідності між групами. Це підтверджує, що когнітивна гнучкість або ригідність не залежать від поколінної структури родини. Варіація всередині груп є значно більшою, ніж між ними.

Така констатація має важливе теоретичне значення, оскільки свідчить про те, що загальні тенденції емоційної стабільності та поведінкової регуляції респондентів не визначаються структурою сімейного середовища у межах досліджуваної вибірки. Незважаючи на існуючі індивідуальні відмінності, середні рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності залишаються порівняно стабільними, що може вказувати на превалювання універсальних психоемоційних механізмів адаптації, які проявляються незалежно від типу родини. Такий результат підкреслює необхідність врахування більш комплексних факторів — соціальних, культурних та особистісних — у поясненні варіативності емоційного стану, оскільки структура сім'ї сама по собі не є визначальним чинником для цих показників.

Аналіз за методом ANOVA не виявив вагомих статистичних відмінностей у рівнях тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності між респондентами, які

проживають у різних типах родин. Подібна стабільність показників свідчить про наявність загальних закономірностей емоційної регуляції, які реалізуються незалежно від форми спільного проживання поколінь. Таким чином, тип родини не виступає визначальним чинником емоційного благополуччя, що підкреслює важливість врахування особистісних і соціально-психологічних факторів у подальшому аналізі показників.

Емоційне вигорання (методика В. В. Бойка).

Для оцінки відмінностей рівня емоційного вигорання між представниками багатопоколінних, двопоколінних та сепарованих сімей було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз. Отримані результати засвідчили відсутність статистично значущого впливу типу родини на вираженість синдрому «емоційного вигорання»: $F(2;72) = 0,304$ $p = 0,739$. Це означає, що середні показники вигорання в учасників, які проживають у різних сімейних структурах, є порівнянними, а сама структура родини не виступає визначальним чинником розвитку професійного виснаження. Усі групи демонструють близькі за величиною значення інтегрального показника вигорання, що свідчить про відносно стабільний рівень емоційних ресурсів у вибірці загалом.

Позитивний і негативний афект (ОПАНА).

Аналогічні процедури були проведені для показників позитивного та негативного афекту за опитувальником ОПАНА. Для позитивного афекту значення $F(2;72) = 0,102$ $p = 0,903$, що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між багатопоколінними, двопоколінними та сепарованими родинами за рівнем переживання позитивних емоцій. Респонденти всіх трьох груп демонструють подібну інтенсивність переживання приємних, ресурсних емоцій.

Для негативного афекту також не виявлено істотних розбіжностей: $F(2;72) = 0,418$, $p = 0,660$

Це дозволяє зробити висновок, що частота переживання напружених, дискомфортних емоцій (смуток, злість, тривога тощо) не залежить суттєво від того,

чи живе людина в багатопоколінній, двопоколінній чи сепарованій родині. Отже, емоційний фон повсякденного життя загалом залишається відносно однорідним у різних типах сімейних структур.

Психологічне благополуччя (WHO-5).

Показник суб'єктивного психологічного благополуччя, виміряний за шкалою WHO-5, також було проаналізовано з урахуванням приналежності респондентів до різних типів родини. Результати дисперсійного аналізу засвідчили відсутність статистично значущого впливу сімейної структури на рівень благополуччя: $F(2;72) = 0,234$ $p = 0,792$

Це свідчить, що відчуття життєвої задоволеності, енергійності та емоційної включеності не має виразних міжгрупових відмінностей. Незалежно від того, чи проживає людина в багатопоколінній, двопоколінній або сепарованій родині, її суб'єктивний комфорт залишається приблизно на одному рівні, що підкреслює вагому роль індивідуальних психологічних ресурсів, а не лише формальної структури родини.

Таблиця 3.25. Результати однофакторного дисперсійного аналізу показників емоційного вигорання, афекту та психологічного благополуччя залежно від типу сімейної структури (One-Way ANOVA)

Показник	F	df1	df2	p
Емоційне вигорання (методика В. В. Бойка)	0,304	2	72	0,739
Позитивний афект (ОПАНА)	0,102	2	72	0,903

Негативний афект (ОПАНА)	0,418	2	72	0,66
Психологічне благополуччя (WHO-5)	0,234	2	72	0,792

Загальна кількість респондентів $N = 75$: багатопоколінні родини – 14 осіб, двопоколінні – 18 осіб, сепаровані родини – 43 особи. Як видно з наведених результатів, у жодному з аналізованих психологічних показників — емоційному вигоранні (методика В. В. Бойка), позитивному та негативному афектах (ОПАНА), а також індексі психологічного благополуччя (WHO-5) — не виявлено статистично значущих відмінностей між учасниками, що проживають у різних типах родини. Значення F-критерію для всіх змінних є низькими, а рівень значущості p перевищує порогове значення 0,05, що свідчить про відсутність впливу сімейної структури на інтенсивність професійного виснаження, емоційний фон та суб'єктивне благополуччя респондентів.

Таким чином, попри очікування про можливі відмінності між багатопоколінними, двопоколінними та сепарованими родинками, отримані дані підтверджують відносну однорідність цих психологічних характеристик у вибірці дослідження.

Результати проведеного однофакторного дисперсійного аналізу за чотирма психологічними методиками — шкалами темпераменту Айзенка, показниками емоційного вигорання за В. В. Бойком, афективними компонентами за опитувальником ОПАНА та індексом психологічного благополуччя WHO-5 — продемонстрували відсутність статистично значущих відмінностей між респондентами, які проживають у багатопоколінних, двопоколінних та сепарованих сім'ях.

Усі аналізовані F-статистики виявилися невисокими, а значення рівня значущості (p) перевищували поріг 0,05, що свідчить про однорідність психологічних показників незалежно від типу сімейної структури. Отже, такі характеристики, як особистісні риси (екстраверсія, нейротизм, психотизм), емоційне виснаження, інтенсивність позитивних і негативних афектів, а також суб'єктивне відчуття благополуччя, не зазнають вираженого впливу з боку сімейної конфігурації, у якій проживає доросла особа.

Узагальнюючи, можна зазначити, що структурний формат родини сам по собі не визначає рівень емоційних переживань, стійкість до стресу чи загальний психологічний стан дорослих членів сім'ї. Це дозволяє припустити, що для розуміння емоційного функціонування особистості провідну роль можуть відігравати індивідуальні психологічні ресурси, життєвий досвід, міжособистісна якість сімейних взаємин, а не лише кількісний склад родини.

Кореляційний аналіз (представлений у наступному підрозділі) доповнює результати ANOVA і демонструє наявність внутрішніх взаємозв'язків між емоційними показниками. Така комбінація методів дає змогу більш глибоко зрозуміти структуру емоційної регуляції, навіть за відсутності міжгрупових відмінностей.

Наприклад, для багатьох вибірок є типовою наявність позитивних кореляцій між тривожністю та фрустрацією, агресивністю та ригідністю. Подібна кореляційна структура підтверджує концепцію емоційних кластерів, коли різні емоційно-поведінкові прояви формують єдину систему реагування на психоемоційні подразники.

З метою глибшого вивчення особливостей емоційного стану респондентів було проведено *кореляційний аналіз*, спрямований на визначення характеру та сили взаємозв'язків між основними емоційними параметрами: тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю. На відміну від дисперсійного аналізу,

який дозволяє оцінити міжгрупові відмінності, кореляційний аналіз фокусується на внутрішній структурі емоційних проявів і дає змогу простежити, як окремі емоційні компоненти пов'язані між собою незалежно від типу родини.

Представлені коефіцієнти кореляції дають можливість визначити інтенсивність взаємозв'язків між емоційними змінними та виявити потенційні емоційні кластери, що формують цілісну систему емоційної регуляції респондентів. Кореляційні зв'язки інтерпретуються з урахуванням сили (слабкий, помірний, сильний зв'язок) та напрямку (позитивний чи негативний), що дозволяє побачити, які саме емоційні стани підсилюють один одного, а які — функціонують незалежно.

Кореляційний аналіз відіграє важливу роль у контексті дослідження, оскільки саме він дає можливість з'ясувати, які емоційні реакції є взаємопов'язаними та утворюють спільні патерни реагування, навіть за умов відсутності статистично значущих відмінностей між групами. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти внутрішню психологічну динаміку респондентів і визначити найбільш суттєві елементи емоційної регуляції, що можуть впливати на емоційне благополуччя незалежно від структурних особливостей сім'ї.

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.21, дозволяє прийти до висновку про стійкий та статистично значущий зворотний зв'язок між рівнем емоційного вигорання та індексом доброго самопочуття респондентів. Зокрема, показники кореляції демонструють, що на стадії напруги рівень доброго самопочуття має найбільш виражений негативний взаємозв'язок із вираженістю емоційного вигорання ($r = -0.538$, $p < .001$), що вказує на те, що навіть на початкових етапах формування стресового стану відчуття благополуччя суттєво знижується. На стадії резистенції, яка характеризується активною психологічною протидією стресовим факторам, кореляція трохи зменшується ($r = -0.481$, $p < .001$), що може свідчити про часткову адаптацію та мобілізацію ресурсів для підтримки внутрішнього комфорту, проте негативний вплив емоційного вигорання на особистісне самопочуття

залишається значним. Найменший, але все ще статистично значущий негативний зв'язок спостерігається на фазі виснаження ($r = -0.416$, $p < .001$), що відображає кінцеву стадію вигорання, коли здатність до активного протистояння стресу виснажена, а емоційні та фізичні ресурси організму знижені, однак індекс доброго самопочуття залишається критично важливим маркером внутрішньої стабільності. Отже, результати дослідження узгоджуються з положенням про те, що суб'єктивне відчуття добробуту тісно корелює із вираженістю емоційного вигорання на кожній фазі, а найсильніший вплив спостерігається на ранніх етапах напруженості, коли особистість ще здатна мобілізувати внутрішні ресурси, проте вже відчуває негативні наслідки стресових факторів. Цей висновок підкреслює необхідність раннього виявлення симптомів вигорання та формування превентивних стратегій підтримки доброго самопочуття у членів різних типів сімей.

Таблиця 3.26. Кореляційний зв'язок між фазами емоційного вигорання за опитувальником В. Бойка та індексом доброго самопочуття (WHO-5)

Фази емоційного вигорання	Індекс доброго самопочуття
Напруга	-0.538
	$p < .001$
Резистенція	-0.481
	$p < .001$
Виснаження	-0.416
	$p < .001$

Як видно з таблиці 3.21, між фазами емоційного вигорання згідно методики В. Бойка та індекса доброго самопочуття (WHO-5) виявлено статистично значущі негативні кореляції. Найсильніший зворотний зв'язок спостерігається між фазою

«Напруга» та рівнем доброго самопочуття ($r = -0,538$, $p < 0,001$), що свідчить: зі зростанням напруги показник психологічного благополуччя знижується. Подібна, хоча дещо слабша, тенденція спостерігається для фаз «Резистенція» ($r = -0,481$, $p < 0,001$) і «Виснаження» ($r = -0,416$, $p < 0,001$). Отже, чим вищий рівень емоційного вигорання, тим нижчим є суб'єктивне відчуття благополуччя респондентів.

Аналіз результатів, представлених у таблиці 3.22, демонструє суттєвий зв'язок між фазами емоційного вигорання згідно опитувальника В. Бойка та різними психічними станами за методикою Г. Айзенка, що дозволяє глибше зрозуміти психологічну динаміку респондентів у контексті сімейного середовища. На етапі напруги виявлено статистично значущу позитивну кореляцію з тривожністю ($r = 0.320$, $p = 0.005$) та фрустрацією ($r = 0.414$, $p < .001$), що свідчить про те, що початкові прояви емоційного вигорання супроводжуються підвищенням психологічним напруженням та труднощами в регуляції емоцій. Водночас відсутність значущого зв'язку з агресивністю ($r = 0.016$, $p = 0.894$) показує, що на цій стадії негативні емоційні переживання не переходять у відкриті конфліктні дії, тоді як помірна позитивна кореляція з ригідністю ($r = 0.283$, $p = 0.014$) вказує на початкові ознаки негнучкості у поведінці та прийнятті змін. Фаза резистенції характеризується посиленням усіх ключових психічних станів: тривожність ($r = 0.452$, $p < .001$), фрустрація ($r = 0.388$, $p < .001$), агресивність ($r = 0.341$, $p = 0.003$) та ригідність ($r = 0.327$, $p = 0.004$) демонструють, що особистість намагається протидіяти стресовим впливам, мобілізуючи психологічні ресурси, проте це супроводжується зростанням внутрішніх напружень і потенційною конфліктністю у взаємодії з оточенням. На стадії виснаження спостерігається дещо знижена, але все ще значуща кореляція з тривожністю ($r = 0.419$, $p < .001$) та фрустрацією ($r = 0.361$, $p = 0.001$), тоді як показники ригідності ($r = 0.444$, $p < .001$) демонструють виражене закріплення на стресових моделях поведінки та зниження гнучкості у прийнятті рішень, а помірна агресивність ($r = 0.241$, $p = 0.037$) свідчить про появу потенційних труднощів у міжособистісній взаємодії. У сукупності отримані дані підкреслюють,

що емоційне вигорання у членів різних типів сімей розвивається як комплексне явище, яке поєднує зростання внутрішніх негативних емоцій із поступовим обмеженням адаптивної поведінки, і вимагає диференційованого підходу до психологічної підтримки та профілактики.

Таблиця 3.27. Кореляційний зв'язок фаз емоційного вигорання за опитувальником В. Бойка із психічними станами за Г. Айзенком

Фази емоційного вигорання	Психічні стани			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Напруга	0.320	0.414	0.016	0.283
	p=0.005	p=<.001	p=0.894	p=0.014
Резистенція	0.452	0.388	0.341	0.327
	p=<.001	p=<.001	p=0.003	p=0.004
Виснаження	0.419	0.361	0.241	0.444
	p=<.001	p=0.001	p=0.037	p=<.001

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.23, дозволяє оцінити взаємозв'язок індексу доброго самопочуття (WHO-5) із основними психічними станами за методикою Г. Айзенка. Результати демонструють виражену негативну кореляцію між рівнем доброго самопочуття та тривожністю ($r = -0.590$, $p < .001$), що вказує на закономірність: чим вищий рівень тривожності у респондентів, тим нижчий їхній суб'єктивний рівень задоволення життям та психологічного комфорту. Аналогічну, ще більш виражену тенденцію спостерігаємо для фрустрації ($r = -0.647$, $p < .001$), що підтверджує, що негативні емоційні переживання, пов'язані з невдоволенням власними можливостями та обмеженнями у житті, суттєво знижують відчуття

доброго самопочуття. При цьому відсутність статистично значущого зв'язку з агресивністю ($r = -0.089$, $p = 0.445$) свідчить про те, що зовнішня вираженість конфліктних або деструктивних дій не визначає суб'єктивне благополуччя, яке більше корелює із внутрішнім переживанням стресу та емоційною напругою. Кореляція з ригідністю ($r = -0.444$, $p < .001$) демонструє, що підвищена закостенілість у поведінкових схемах і стійке дотримання власних переконань, навіть якщо вони не відповідають реальним життєвим умовам, асоціюється зі зниженим рівнем психологічного комфорту.

Таблиця 3.28. Кореляційний зв'язок індексу доброго самопочуття (WHO-5) із психічними станами за Г. Айзенком

Психічні стани	Індекс доброго самопочуття
Тривожність	-0.590
	$p < .001$
Фрустрація	-0.647
	$p < .001$
Агресивність	-0.089
	$p = 0.445$
Ригідність	-0.444
	$p < .001$

Таким чином, індекс доброго самопочуття виступає чутливим маркером внутрішнього емоційного стану, відображаючи баланс між суб'єктивним благополуччям та проявами тривоги, фрустрації та ригідності, і вказує на необхідність комплексного підходу до психокорекції та підтримки членів різних типів сімей.

Розглядаючи результати таблиці 3.24, можна констатувати, що шкала позитивного та негативного досвіду (SPANE) демонструє виразний кореляційний зв'язок із індексом доброго самопочуття (WHO-5). Так, позитивний аспект досвіду показує сильну позитивну кореляцію ($r = 0.689$, $p < .001$), що свідчить про закономірність: чим частіше респонденти відчують позитивні емоції, тим вищим є їхній суб'єктивний рівень благополуччя та психологічного комфорту. У протилежність цьому, негативний аспект досвіду демонструє значущу негативну кореляцію ($r = -0.638$, $p < .001$), що підтверджує, що часті переживання негативних емоцій асоціюються зі зниженням рівня доброго самопочуття, зменшенням задоволеності життям та психологічної стабільності.

Таблиця 3.29. Кореляційний зв'язок шкали позитивного та негативного досвіду (SPANE) із індексом доброго самопочуття (WHO-5)

Шкала позитивного та негативного досвіду	Індекс доброго самопочуття
Позитивний аспект	0.689
	$p < .001$
Негативний аспект	-0.638
	$p < .001$

Ці дані дозволяють стверджувати, що емоційний досвід респондентів виступає критично важливим детермінантом їхнього суб'єктивного благополуччя, підкреслюючи необхідність уваги до розвитку позитивних емоційних практик і одночасного зменшення інтенсивності негативних переживань у психологічній підтримці членів багатопокілних, двопоколінних і сепарованих сімей.

Аналіз даних таблиці 3.25 демонструє, що шкала позитивного та негативного досвіду (SPANE) має диференційований кореляційний зв'язок із психічними станами респондентів за методикою Г. Айзенка. Позитивний аспект досвіду показує помірну негативну кореляцію з тривожністю ($r = -0.354$, $p = 0.002$) та фрустрацією ($r = -0.368$, $p = 0.001$), що свідчить про закономірність: чим частіше респонденти відчують позитивні емоції, тим нижчий рівень тривожності та фрустрації, і, відповідно, більш стабільний емоційний стан. Водночас, зв'язок позитивного аспекту з агресивністю не є значущим ($r = 0.070$, $p = 0.551$), що свідчить про відсутність прямого впливу позитивних емоцій на прояви агресивності, тоді як кореляція з ригідністю виявилася помірною і негативною ($r = -0.286$, $p = 0.013$), що вказує на тенденцію до більшої психологічної гнучкості у респондентів із високим рівнем позитивного досвіду. Негативний аспект досвіду демонструє помітну позитивну кореляцію з тривожністю ($r = 0.502$, $p < .001$), фрустрацією ($r = 0.447$, $p < .001$), агресивністю ($r = 0.230$, $p = 0.047$) та ригідністю ($r = 0.313$, $p = 0.006$), що вказує на закономірність: частіші переживання негативних емоцій супроводжуються посиленням тривожності, фрустрації, агресивності та стійкістю до змін у поведінці та переконаннях.

Таблиця 3.30. Кореляційний зв'язок шкали позитивного та негативного досвіду (SPANE) із психічними станами за Г. Айзенком

Шкала позитивного та негативного досвіду	Психічні стани			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Позитивний асpekt	-0.354	-0.368	0.070	-0.286
	$p=0.002$	$p=0.001$	$p=0.551$	$p=0.013$

Негативний аспект	0.502	0.447	0.230	0.313
	$p < .001$	$p < .001$	$p = 0.047$	$p = 0.006$

Отже, результати свідчать про те, що емоційний досвід респондентів визначально впливає на їх психічні стани, підкреслюючи важливість роботи з регуляцією негативних емоцій та розвитку позитивного афекту для підтримки психологічної стабільності у членів багатопокілнних, двопоколннх і сепарованих сімей.

Аналіз даних Таблиці 3.31 дозволяє простежити взаємозв'язок між емоційним досвідом респондентів та різними фазами емоційного вигорання за опитувальником В. Бойка. Позитивний аспект досвіду демонструє стабільну негативну кореляцію з усіма трьома фазами вигорання, найбільш виражену у фазі напруги ($r = -0.570$, $p < .001$), де низький рівень позитивного афекту асоціюється із сильнішим психологічним напруженням. Кореляції з фазою резистенції ($r = -0.428$, $p < .001$) та фазою виснаження ($r = -0.391$, $p < .001$) також значущі, що свідчить про закономірність: частіше переживання позитивних емоцій пов'язане із зменшенням рівня стійких негативних реакцій та виснаження у процесі емоційного вигорання. Негативний аспект досвіду виявляє стійку позитивну кореляцію з усіма фазами: $r = 0.397$ ($p < .001$) для напруги, $r = 0.427$ ($p < .001$) для резистенції та $r = 0.406$ ($p < .001$) для виснаження, що вказує на закономірність: частіші переживання негативних емоцій супроводжуються підвищенням рівня емоційного вигорання на всіх його етапах. Таким чином, результати підкреслюють критичну роль емоційного досвіду у формуванні та інтенсивності фаз вигорання, демонструючи, що розвиток позитивного афекту та регуляція негативних емоцій можуть слугувати значущим ресурсом психологічної стійкості у членів багатопокілнних, двопоколннх та сепарованих сімей.

Таблиця 3.31. Кореляційний зв'язок шкали позитивного та негативного досвіду (SPANE) із фазами емоційного вигорання за опитувальником В. Бойка

Шкала позитивного та негативного досвіду	Фази емоційного вигорання		
	Напруга	Резистенція	Виснаження
Позитивний аспект	-0.570	-0.428	-0.391
	$p < .001$	$p < .001$	$p < .001$
Негативний аспект	0.397	0.427	0.406
	$p < .001$	$p < .001$	$p < .001$

Проведений кореляційний аналіз показав наявність тісних зв'язків між емоційним благополуччям (WHO-5) та окремими психічними станами респондентів. Найсильніші негативні кореляції спостерігаються між індексом доброго самопочуття і фрустрацією, тривожністю та ригідністю, що свідчить: підвищення рівня емоційного напруження супроводжується зниженням психологічного благополуччя. Позитивна кореляція між рівнем позитивного афекту та емоційним самопочуттям підтверджує, що емоційна стабільність і здатність до регуляції афектів є важливими чинниками підтримки внутрішнього ресурсу. Отримані результати демонструють, що існує стійка взаємозалежність між емоційною сферою та суб'єктивним відчуттям благополуччя, незалежно від типу родинної структури.

На підставі отриманих результатів можна дійти висновку про підтвердження висунутої гіпотези. Основна гіпотеза полягала в тому, що емоційний стан членів сімей різної структури має статистично значущі відмінності за рівнем емоційного вигорання, показниками позитивного і негативного афекту, рівнем психологічного благополуччя, а також за ступенем тривожності, фрустрації, агресивності та

ригідності. Однак результати однофакторного дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA)[26] вказують на відсутність статистично значущих відмінностей між групами респондентів залежно від типу сімейної структури за усіма досліджуваними параметрами: тривожністю ($p = 0,779$), фрустрацією ($p = 0,345$), агресивністю ($p = 0,646$) та ригідністю ($p = 0,437$). Це свідчить про те, що середні рівні цих показників є порівняно стабільними незалежно від того, чи респонденти проживають у сепарованих, двопоколінних або багатопокілінних родинах. Таким чином, основна гіпотеза не підтвердилася.

Щодо додаткової гіпотези, яка передбачала, що члени сепарованих родин виявляють вищий рівень емоційного добробуту у порівнянні з представниками багатопокілінних та двопоколінних родин, отримані дані також не підтверджують цю тезу. Середні показники емоційного стану та ригідності у сепарованих родинах були подібними або навіть нижчими у порівнянні з іншими групами, а статистично значущих відмінностей за показниками благополуччя виявлено не було. Водночас кореляційний аналіз підтвердив існування стійких взаємозв'язків між емоційним вигоранням, індексом доброго самопочуття та психічними станами респондентів (тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю). Зокрема, високий рівень емоційного вигорання асоціювався зі зниженням суб'єктивного благополуччя, а негативні емоції (за SPANE) посилювали тривожність, фрустрацію та ригідність. Ці результати підкреслюють важливість роботи з емоційним досвідом і регуляцією афекту для підтримки психологічної стабільності, незалежно від типу сім'ї.

Отже, можна зробити висновок: структура сім'ї не є визначальним фактором емоційного стану респондентів у межах даної вибірки, а важливішу роль відіграють індивідуальні та універсальні психоемоційні механізми адаптації.

3.3. Інтерпретація та узагальнення результатів дослідження у контексті попередніх наукових праць

Отримані результати емпіричного дослідження дозволили глибше зрозуміти специфіку емоційного функціонування членів сімей різної структури та виявити

психологічні закономірності, що впливають на рівень емоційного благополуччя. Проведений аналіз показав, що структура сім'ї не є вирішальним чинником емоційного стану, проте вона створює певні умови для розвитку або підтримання психологічної рівноваги. Таким чином, ключову роль відіграють не структурні характеристики родини, а якість взаємодії, емоційна підтримка, здатність до саморегуляції та індивідуальні ресурси кожного її члена.

Для представників *багатопокілнних родин* характерна підвищена емоційна насиченість і часті зміни емоційного тла. Постійна взаємодія між поколіннями, поєднання різних ціннісних орієнтацій і стилів комунікації можуть зумовлювати емоційну напругу та втому. Водночас саме в таких сім'ях зберігається високий потенціал підтримки, взаємної турботи й емоційної близькості, що частково компенсує вплив стресових факторів. Для підвищення емоційного комфорту доцільним є впровадження психопрофілактичних заходів, спрямованих на розвиток асертивності, навичок конструктивного спілкування та зниження рівня емоційного виснаження.

У *двопоколнних сім'ях* показники емоційного стану залишаються відносно стабільними, без істотних коливань між позитивними та негативними афектами. Це свідчить про адаптивні механізми, що забезпечують емоційну рівновагу за умови взаємопідтримки між подружжям і дітьми. Однак у частини респондентів фіксуються ознаки фрустрації, які можуть бути наслідком побутових перевантажень або емоційного вигорання, спричиненого тривалими стресовими ситуаціями. Для таких родин доцільно впроваджувати освітньо-тренінгові програми з розвитку емоційної грамотності, емпатії та покращення сімейної комунікації.

Серед *сепарованих респондентів* спостерігається найбільша варіативність емоційних проявів. Частина учасників демонструє стабільність, високий рівень автономії й упевненість у собі, тоді як інші відзначають підвищену тривожність, емоційне виснаження та почуття самотності. Це свідчить, що сепарація не є

однозначно адаптивним чинником — її вплив залежить від наявності соціальної підтримки, особистісної зрілості та сформованості навичок емоційної регуляції. Практична допомога для цієї категорії може включати індивідуальне консультування, спрямоване на зміцнення внутрішніх ресурсів, розвиток позитивного самосприйняття та формування відчуття емоційної включеності.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність системних взаємозв'язків між показниками емоційного вигорання, тривожності, фрустрації та психологічного благополуччя. Високі рівні тривожності та фрустрації супроводжуються зниженням позитивного афекту й відчуття задоволеності життям. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя визначається не тільки зовнішніми умовами, зокрема структурою сім'ї, а передусім через внутрішні емоційно-регуляційні механізми. Отже, підтримання емоційної стабільності потребує розвитку усвідомленої саморегуляції, вміння розпізнавати та керувати власними емоціями.

Практична користь результатів полягає в тому, що їх можна застосовувати в діяльності практичних психологів, сімейних консультантів і педагогів. Зокрема:

1) у роботі з багатопокілними родинами доцільно зосереджувати увагу на профілактиці емоційного вигорання та розвитку конструктивного діалогу між поколіннями;

2) для двопокілних сімей ефективними є програми з формування навичок емоційної компетентності та зміцнення взаєморозуміння між членами родини;

3) у роботі з особами, що проживають окремо від батьків, слід сприяти відновленню соціальних зв'язків, розвитку емоційної автономії й почуття психологічної підтримки.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що емоційний стан членів сімей не залежить безпосередньо від типу сімейної структури, але тісно пов'язаний із якістю міжособистісної взаємодії, рівнем емоційної зрілості та здатністю до

регуляції афекту. Використання цих висновків у практиці сімейного консультування сприятиме підвищенню емоційного благополуччя, зниженню напруженості у міжпоколінних стосунках і створенню гармонійного сімейного мікроклімату.

Отримані результати узгоджуються з попередніми емпіричними та теоретичними дослідженнями, які вивчали зв'язок між типом сімейної структури, емоційними станами та психологічним благополуччям. Виявлені закономірності свідчать, що рівень емоційного вигорання, позитивного і негативного афекту, психологічного благополуччя та психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) не демонструє статистично значущих відмінностей залежно від структури родини, проте характеризується внутрішньою логічною узгодженістю, підтвердженою кореляційними зв'язками між цими змінними.

Результати дослідження лише частково збігаються з висновками О. Козаченко (2020) [20], яка зазначала, що у багатопокілінних родинах спостерігається підвищена емоційна напруга через складну систему взаємодії між поколіннями. У нашому дослідженні також простежується схожа тенденція, однак відмінності не досягають статистичної значущості, що може бути пов'язано з високим рівнем адаптаційних ресурсів у вибірці. Подібну закономірність відзначає Г. Крупник (2021)[17], підкреслюючи, що емоційна стабільність у двопоколінних сім'ях зумовлена балансом автономії та підтримки, який може компенсувати зовнішні стресові впливи.

Щодо сепарованих родин, отримані дані не підтвердили гіпотезу про їхній ступінь емоційного добробуту у порівнянні з іншими типами сімей. Це узгоджується з висновками Л. Лисенко та А. Желавської (2023) [22], які вказували, що успішна сепарація не гарантує автоматичного покращення суб'єктивного відчуття щастя та задоволеності життям, оскільки вирішальним чинником є якість міжособистісних стосунків і здатність до емоційної саморегуляції.

Отримані кореляційні зв'язки підтверджують спостереження У. Михайлишин (2020) [30] на предмет того, що емоційна стабільність особистості визначається насамперед рівнем саморегуляції, а не лише соціальним контекстом. Знайдені негативні кореляції між емоційним вигоранням і благополуччям та позитивні — між позитивним афектом і задоволеністю життям — відповідають концептуальним положенням С. Максименка (2018)[24] щодо інтегративної природи емоційного стану, який формується під впливом як особистісних, так і соціально-середовищних чинників.

Таким чином, результати дослідження не суперечать попереднім науковим підходам, а уточнюють їх, демонструючи, що структура сім'ї не є визначальним чинником емоційного стану. Емоційне благополуччя більшою мірою залежить від універсальних механізмів психологічної адаптації, рівня емоційної зрілості та особистісних ресурсів, які дозволяють людині підтримувати стабільність незалежно від типу родинної системи. Отримані дані поглиблюють сучасні уявлення про взаємозв'язок між соціальною структурою сім'ї та психоемоційними характеристиками її членів, відкриваючи перспективи для подальших досліджень динаміки емоційних процесів у сучасних родинах.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі здійснено емпіричне дослідження емоційного стану членів багатопокілнних, двопоколнних і сепарованих сімей. Отримані результати дали змогу комплексно охарактеризувати особливості емоційного функціонування у різних типах родинних систем і проаналізувати взаємозв'язки між показниками емоційного вигорання, афекту, психологічного благополуччя та психічних станів.

Описова статистика дозволила окреслити загальні тенденції емоційних станів та психоемоційного благополуччя учасників до проведення подальших аналітичних процедур. Аналіз середніх значень, медіани, стандартних відхилень, асиметрії та ексцесу показав, що досліджувані показники розподілені нерівномірно, а частина шкал демонструє відхилення від нормальності розподілу. Це свідчить про неоднорідність емоційних характеристик у вибірці та відображає природні варіації в емоційному реагуванні представників родин різної структури. Отримані результати первинної статистичної обробки дали змогу коректно обрати подальші методи аналізу, зокрема застосувати Welch's ANOVA для оцінки міжгрупових відмінностей та кореляційні процедури для визначення взаємозв'язків між показниками.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA)[26] показали відсутність статистично значущих відмінностей між групами респондентів за рівнем емоційного вигорання, позитивного і негативного афекту, психологічного благополуччя, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Це свідчить, що структура сім'ї не є визначальним чинником емоційного стану особистості, а емоційна стабільність переважно підтримується внутрішніми психологічними ресурсами та якістю міжособистісних взаємин.

Разом з тим, результати кореляційного аналізу підтвердили наявність закономірних зв'язків між окремими показниками: високий рівень емоційного вигорання асоціюється зі зниженням суб'єктивного благополуччя, тоді як позитивний афект має пряму кореляцію з емоційною стійкістю та задоволеністю життям. Це вказує на важливу роль емоційної регуляції, самосприйняття а також ролі соціальної підтримки у збереженні психічного благополуччя членів родини.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що емоційний стан членів сімей значною мірою визначається не типом родинної структури, а якістю взаємодії між її учасниками, рівнем емоційної зрілості та здатністю до саморегуляції. Виявлені тенденції поглиблюють розуміння психологічних механізмів сімейного

функціонування та можуть бути використані у практиці психологічного консультування.

Практична цінність результатів полягає у можливості їх застосування для розроблення психопрофілактичних програм, орієнтованих на підтримку емоційного благополуччя у родинах різної структури, профілактику вигорання, удосконалення емоційної грамотності та зміцнення міжпоколінних зв'язків.

ВИСНОВКИ

1. Виконуючи перше завдання, у роботі здійснено комплексний аналіз наукової літератури щодо емоційних станів особистості та структурних моделей сім'ї. Теоретичний огляд показав, що емоційний стан є інтегральним показником психічного благополуччя, який формується під впливом зовнішніх (родинних, соціальних) та внутрішніх (особистісно-психологічних) чинників. Визначено, що структура сім'ї може створювати різні умови для розвитку емоційної регуляції, однак провідну роль відіграє якість взаємодії та рівень підтримки.

2. У межах другого завдання було описано психологічні характеристики багатопокілнних, двопоколннх і сепарованих сімей. Встановлено, що ці типи родин мають різний рівень автономності, емоційної взаємодії та навантаження. Багатопокілннні сім'ї вирізняються високою інтенсивністю соціальних контактів, двопоколннні — відносною збалансованістю, а сепаровані — більшою самостійністю. Ці особливості стали основою для емпіричного порівняння.

3. Згідно з третім завданням, проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно оцінити емоційний стан респондентів за допомогою валідних методик. Описова статистика показала переважно середні рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, невисоку вираженість емоційного вигорання, а також достатній рівень психологічного благополуччя респондентів незалежно від типу сім'ї.

4. Виконання четвертого завдання показало, що статистично значущих відмінностей між представниками різних типів родин за жодним із ключових емоційних показників не виявлено. Це підтверджено результатами однофакторної ANOVA та критерію Крускала–Уолліса. Таким чином, структура сім'ї не є визначальним чинником емоційного стану членів сім'ї в межах досліджуваної вибірки.

5. П'яте завдання — виявлення закономірностей і розроблення практичних орієнтирів — було виконане шляхом аналізу кореляційних зв'язків. Виявлено стабільні взаємозв'язки між емоційним вигоранням, позитивним і негативним афектом, рівнем психологічного благополуччя та психічними станами. Висока тривожність і фрустрація супроводжуються зниженням благополуччя, тоді як позитивний афект пов'язаний із емоційною стійкістю. На основі цього сформульовано напрями психологічної підтримки сімей різних типів, орієнтовані на розвиток саморегуляції, емоційної компетентності та комунікативних ресурсів.

Мета дослідження — вивчити особливості емоційного стану членів багатопокілнних, двопоколннних і сепарованих сімей — була досягнута. Результати показали, що не структура сім'ї, а якість взаємин, рівень підтримки та індивідуально-психологічні ресурси визначають емоційне благополуччя респондентів. Отримані дані доповнюють наукові уявлення про роль сімейного середовища в емоційній регуляції та можуть бути використані у практиці психологів-консультантів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, включенні якісних методів (інтерв'ю, наративний аналіз) та вивченні факторів, які опосередковують зв'язок між родинною структурою і емоційним станом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців. Харків, 2019. С. 212–219. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/dfa3364e-5191-4157-9b31-3a60f12b92a5/content> (дата звернення: 18.09.2024).
2. Амджадін Л. Трансформаційні зміни інституту сім'ї та шлюбних відносин в українському суспільстві: гендерний аналіз // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2007. № 3. С. 60–75.
3. Арістотель. Нікомахова етика. Київ : Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.
4. Бевз Г. М. Прийомна сім'я: соціально-психологічні виміри. Київ : Слово, 2010. 232 с.
5. Белякова С. М., Злотнікова І. Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку // Перспективи та інновації науки. 2022. № 9(14). С. 504–516. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84/75> (дата звернення: 27.10.2024).
6. Бенькевич Г. А. Витоки емоцій (екскурс в античність): соціокомунікаційний аспект // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціальні комунікації». 2019. № 13. С. 4–9. URL: <https://periodicals.karazin.ua/sc/article/view/14991> (дата звернення: 05.11.2024).
7. Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості // Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. 2019. 12 с.
8. Бойко В. В. Діагностика рівня емоційного вигорання : методика. URL: https://sgi.in.ua/data/documents/aspirantura/psihologichna-slujba-institutu/test_na_vigoriannia_Boiko.pdf (дата звернення: 29.09.2024).
9. Вишневський С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани // Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти :

- матеріали I Всеукр. круглого столу (18 травня 2018 р.). Дніпро, 2018. С. 19–24. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/2848> (дата звернення: 01.11.2024).
10. Гаврилькевич В. Емоційний стан особистості: теоретичне дослідження феномену // Психологічні травелоги. 2023. № 2. С. 57–66. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84/75> (дата звернення: 22.10.2024).
 11. Гавриловська К., Роїк І. Аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом // Прикладні аспекти психології особистісного зростання. Житомир, 2015. Вип. 1. С. 83–86. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/19936/> (дата звернення: 14.11.2024).
 12. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження // Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 14, № 1. С. 112–121. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/10.pdf> (дата звернення: 09.10.2024).
 13. Демиденко Н. Нормативна регуляція поведінки. Девіантна і делінквентна поведінка особистості : лекція № 2. Суми : ХНУВС, 2024.
 14. Емоційне вигорання педагогів : методичні рекомендації / Коняхіна А. В. та ін. Суми : Методичний кабінет відділу освіти Сумської РДА, 2016. 60 с.
 15. Зайченко Л. В. Особливості батьківсько-дитячих взаємин у контексті сепарації : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя : ЗНУ, 2022.
 16. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS // Psychological Journal. 2020. Т. 6, № 4.
 17. Крупнік Г. А. Взаємини у нуклеарній сім'ї між сиблінгами і їх батьками // Інсайт. 2020. № 3. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/2db60eeb-418f-4de7-8de8-2d64f9169f5f/content> (дата звернення: 30.09.2024).
 18. Крупнік Г. А. Психологічні чинники розвитку сучасної нуклеарної сім'ї // Інсайт. 2019. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-11>. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/bdeb7b5f-dd93-4856-bb45-73d58514bd50/content> (дата звернення: 11.11.2024).

19. Козаченко О. О. Концептуальні основи дослідження стилю життя багатопоколінної сім'ї: системний підхід // *Ukrainian Socium*. 2011. № 2(37). С. 51–60.
20. Козаченко О. О. Особливості взаємозв'язків у сучасній багатопоколінній сім'ї // *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства*. 2010. Вип. 16. 4 с.
21. Кульчицька А., Полікарчук С. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації // *Психологічні перспективи*. Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. Вип. 41. С. 133–145.
22. Лисенко Н. М., Желавська А. В. Особливості емоційного компоненту сепарації у стосунках батьків та дітей // *Габітус*. 2023. Вип. 56. 5 с.
23. Любімова Ю. А. Сімейний наратив: мереживо особистих історій. Київ : Міленіум, 2015. 194 с.
24. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2025. 568 с.
25. Малес Л. В. Соціальне сприйняття, конституюване іншими // *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. № 4(21). С. 13–20.
26. Методи аналізу даних у психологічних дослідженнях : навчальний посібник / В. М. Краєвський, Я. О. Остапенко, Т. М. Паянок, Н. В. Параниця. Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. 144 с.
27. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
28. Міхалєва М. М. Вплив сиблінгової позиції на особливості взаємин у шлюбі : магістерська робота. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 109 с.
29. Міхова А. Г. Емоції і прояви емоцій: історичний експурс (стресові та стресоподібні стани) // *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 95–98.
30. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології // *Pedagogical and Psychological Sciences: Regularities and*

- Development Trends : coll. monograph. Riga : Baltija Publishing, 2020. С. 45–78. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/36358/1/> (дата звернення: 02.11.2024).
31. Москвін І. О., Поліщук Л. М., Устянська О. В. Особливості функціонування психоемоційних процесів людини під час надзвичайних ситуацій у воєнний час // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 4. С. 29–34. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.6>
 32. Поліщук В. М. (ред.). Психологія сім'ї : підручник. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/38814/> (дата звернення: 24.10.2024).
 33. Огороднійчук З. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі // Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2020. № 28. С. 34–41.
 34. Руденко Н., Руденко В. Статеві відмінності психологічної сепарації у старших підлітків // Інноватика у вихованні. 2023. Вип. 17. 10 с.
 35. Слюсар Л. І. Специфіка батьківства у сім'ях різних типів: проблеми, ризики та шляхи їх мінімізації // Demography and Social Economy. 2017. № 3(31). С. 24–36.
 36. Співак К. Сепарація від батьків, цикл сім'ї і стадія монади. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/separacziya-vid-batkiv/> (дата звернення: 15.09.2024).
 37. Станько Н. І. Сімейне щастя як чинник психологічного благополуччя особистості : магістерська робота. Тернопіль : ТНТУ ім. І. Пулюя, 2024. 66 с.
 38. Сушійська І. М. Історичні аспекти формування сім'ї та шлюбно-сімейних відносин у соціокультурному просторі // Вісник НАКККіМ. 2014. № 1. С. 99–104.
 39. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків – свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз // Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Т. 9, № 3. DOI: 10.26766/pmgrp.v9i3.540.
 40. Ткаченко І. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості : магістерська робота. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 76 с.

41. Фомін Ф. В. Еволюція сім'ї в контексті соціокультурних реалій сучасної України : дис. ... канд. соціол. наук. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. 196 с.
42. Шапар В. П. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
43. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. Lanham, Maryland, 2004. 620 p.
44. Cherry K. The 6 Major Theories of Emotion. 2021. URL: <https://www.verywellmind.com/theories-of-emotion-2795717> (дата звернення: 07.11.2024).
45. Holmbeck G., Paikoff R., Brooks-Gunn J. Parenting Adolescents // In: Bornstein M. H. (ed.). Handbook of Parenting. Mahwah, NJ : Erlbaum, 1995. P. 91–118.
46. Morris A. S. The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation // Social Development. 2007. Vol. 16, № 2. P. 361–388.
47. UNICEF. Three Years of Full-Scale War in Ukraine: Impact on Children's Mental Health. 2024. URL: <https://www.unicef.org/> (дата звернення: 19.09.2024).
48. Zeman J., Garber J. Display Rules for Anger, Sadness, and Pain: It Depends on Who Is Watching // Child Development. 1996. Vol. 67, № 3. P. 957–973.

АНОТАЦІЯ

У роботі розглянуто проблему впливу структури сім'ї на емоційний стан її членів. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення емоцій та психологічні особливості багатопокілнних, двопоколннних і сепарованих сімей. Проведено емпіричне дослідження із застосуванням методик В. Бойка, ОПАНА, WHO-5 та «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка. Статистичний аналіз (описова статистика, ANOVA, критерій Крускала–Уолліса, кореляції Пірсона) показав, що значущих відмінностей між типами сімей не виявлено, однак встановлено стійкі взаємозв'язки між емоційним вигоранням, афективними показниками та психічними станами респондентів. Результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів та сімейних консультантів.

Ключові слова: емоційний стан, сімейна структура, емоційне вигорання, афект, психологічне благополуччя.

ANNOTATION

The thesis examines how family structure influences the emotional state of its members. Theoretical approaches to emotions and the psychological characteristics of multigenerational, two-parent, and separated families were analyzed. An empirical study was conducted using Boyko's Burnout Test, OPANA, the WHO-5 Well-being Index, and Eysenck's "Self-Assessment of Mental States." Statistical analysis (descriptive statistics, ANOVA, Kruskal–Wallis test, Pearson correlations) revealed no significant differences between family types, yet demonstrated stable correlations among burnout, affective indicators, and mental states. The findings can be applied in the practice of psychologists and family counselors.

Keywords: emotional state, family structure, burnout, affect, psychological well-being.