

**Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

На правах
рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти
магістр

**ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ ПРО СІМЕЙНЕ ЩАСТЯ
САМОДОСТАТНІХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ДОРОСЛОГО ВІКУ В
КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Студентка Долженкова О.О.
Освітня програма «Психологія»
спеціальність, спеціалізація 053 Психологія

Науковий керівник Копилова Світлана Вікторівна
Канд. пед. наук, доцент кафедри психології,
філософії та суспільних наук

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

АНОТАЦІЯ

Долженкова О. О. Особливості уявлень про сімейне щастя самодостатніх жінок зрілого віку дорослого віку в кризових ситуаціях.

У роботі досліджено специфіку уявлень про сімейне щастя серед самодостатніх жінок зрілого віку (30–50 років), які характеризуються особистісною автономією, професійною реалізованістю та стабільним рівнем самозабезпечення. Метою роботи є виявлення та аналіз зв'язку між рівнем самодостатності, ціннісними орієнтаціями та особливостями уявлень про щастя в сімейному житті. Теоретичну основу дослідження становлять сучасні підходи до розуміння психологічного благополуччя, самодостатності, ціннісної сфери особистості та уявлень про сім'ю. Емпіричне дослідження здійснено з використанням Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф), методики «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А. Волкова) та тест-карти І. Ф. Юнди. Аналіз отриманих результатів дозволив виділити типові уявлення самодостатніх жінок про сімейне щастя, що ґрунтуються на потребі в партнерстві, рівності, особистісному розвитку та взаємоповазі. Робота містить теоретичні узагальнення, інтерпретацію емпіричних даних та практичні рекомендації для фахівців у сфері психологічного консультування.

Ключові слова: жіноча самодостатність, психологічна зрілість, ціннісні орієнтації, уявлення про щастя, рольові очікування, шлюбні ролі, психологічне благополуччя.

SUMMARY

Dolzhenkova O. O. Specific features of family happiness representations among self-sufficient women of mature age adult age in crisis situations.

This thesis explores the psychological representations of family happiness among women aged 30 to 50 who demonstrate stable self-sufficiency, personal autonomy, and professional fulfillment. The aim of the study is to identify and analyze the connection between female self-sufficiency, value orientations, and subjective views on happiness in family life. The theoretical framework of the study integrates current perspectives on family well-being, the psychology of female adulthood, axiological models, and the concept of self-sufficiency. The empirical research is based on the Psychological Well-Being Scale (C. Ryff), the Role Expectations and Claims in Marriage Method (A. Volkova), and the Family Life Readiness Test-Map by I. F. Yunda. The results made it possible to identify key constructs of family happiness shared by self-sufficient women, grounded in partnership, equality, personal development, and mutual respect. The thesis includes theoretical generalizations, interpretation of empirical data, and practical recommendations for counseling psychologists.

Key words: female self-sufficiency, psychological maturity, value orientations, representations of happiness, role expectations, marital roles, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА СІМЕЙНОГО ЩАСТЯ У ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	11
1.1 Поняття сімейного щастя у психологічній науці: сутність, підходи, детермінанти.....	11
1.2 Психологічна характеристика жінок зрілого віку: вікові особливості, рольові очікування, ідентичність.....	16
1.3 Ціннісні орієнтації як чинники формування уявлень про щастя в сім'ї.....	22
1.4 Самодостатність як особистісна характеристика та її вплив на уявлення про шлюб.....	27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	31
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЯВЛЕНЬ ПРО СІМЕЙНЕ ЩАСТЯ У САМОДОСТАТНІХ ЖІНОК.....	33
2.1 Організація дослідження особливостей уявлень самодостатніх жінок зрілого віку про сімейне щастя.....	33
2.2 Опис та характеристика методичного інструментарію.....	36
2.3 Аналіз результатів дослідження за обраними методиками.....	46
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	60
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ САМОДОСТАТНІХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ПОБУДОВИ ГАРМОНІЙНИХ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ.....	63
3.1 Теоретико-методологічні засади розробки програми формування здатності самодостатніх жінок до побудови гармонійних сімейних стосунків.....	63
3.2 Програма формування здатності самодостатніх жінок зрілого віку до побудови гармонійних сімейних стосунків.....	74
3.3 Оцінка ефективності Програми формування здатності самодостатніх жінок до побудови гармонійних сімейних стосунків.....	87
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	92
ВИСНОВКИ.....	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	99
ДОДАТКИ.....	107

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сімейне щастя – один із ключових аспектів психологічного благополуччя особистості, особливо для жінок зрілого віку, які прагнуть балансу між особистісною реалізацією та сімейним життям. У сучасному суспільстві, що відзначається тенденцією до самореалізації й гендерної самостійності, питання уявлень про сімейне щастя набуває нової актуальності. У контексті глибоких соціокультурних трансформацій, які відбуваються в українському суспільстві впродовж останніх десятиліть, істотно змінюється уявлення про роль жінки в сім'ї, на ринку праці, у професійній спільноті та в системі цінностей. Спостерігається чітка тенденція до зростання особистісної автономії, кар'єрної самореалізації та ціннісної незалежності жінки, що призводить до перегляду традиційних моделей партнерства та подружнього щастя. У цьому контексті потребує оновленого наукового аналізу феномен сімейного щастя – не як нормативного чи інституційного утворення, а як глибоко суб'єктивного і структурно складного психологічного конструкту, який формується в умовах нових життєвих орієнтирів.

Також актуальність дослідження зумовлена виразною зміною змісту поняття жіночої зрілості. Сучасна жінка у віці 30–50 років дедалі частіше демонструє високий рівень освіченості, професійної компетентності, економічної самостійності та впевненості у прийнятті особистісно значущих рішень. Це підтверджують результати українських емпіричних досліджень. За даними яких, рівень самоактуалізації жінок у зрілому віці позитивно корелює з особистісною автономією, наявністю суб'єктної позиції у міжособистісних відносинах та професійною реалізацією [1].

У цьому контексті особливу роль відіграє самодостатність як комплексна якість особистості, що передбачає не лише емоційну зрілість і внутрішню стійкість, а й наявність власної ціннісної системи, незалежної від зовнішніх регламентів. Самодостатні жінки все частіше виступають

ініціаторками партнерських моделей стосунків, заснованих на взаємоповазі, психологічній підтримці та рівноправному розподілі відповідальності, що принципово змінює соціальну динаміку шлюбних очікувань.

Аналіз сучасного наукового дискурсу засвідчує, що феномен сімейного щастя, хоча й привертає увагу психологів, соціологів та культурологів, здебільшого розглядається через призму нормативних шлюбно-рольових установок або загальних індикаторів задоволеності стосунками. У той же час, значною мірою поза увагою залишаються суб'єктивні уявлення про щастя в шлюбі, які формуються жінками, що досягли високого рівня особистісної автономності та професійної самореалізації. Така аналітична лакуна особливо відчутна в українському контексті, де соціокультурна традиція продовжує суттєво детермінувати гендерні ролі та уявлення про сімейне благополуччя.

На думку деяких дослідників, Україна залишається суспільством із домінуванням традиційної гендерної моделі, в якій жінка часто розглядається як основна відповідальна за емоційний клімат сім'ї, виховання дітей і побутову гармонію. У порівнянні з Німеччиною, українські респонденти частіше демонстрували орієнтацію на ієрархічний розподіл ролей і менше підтримували партнерські форми взаємодії [10]. Утім, соціальна динаміка свідчить про стрімке розширення зони впливу нових цінностей, зокрема автономії, індивідуального вибору та професійної ідентичності жінки. Результати дослідження О. Нежинської та С. Хілько засвідчили, що психологічні особливості самоактуалізації осіб зрілого віку дедалі частіше полягають у пріоритетності розвитку автономії. Самоактуалізація, на думку авторок, розглядається як «проблема становлення цілісної особистості, успішного саморозвитку, особистісного змінювання, самореалізації, а також вивчається увзаємозв'язку з психічним і психологічним здоров'ям особистості, психологічним благополуччям» [33, с. 215].

Зарубіжна наука у цьому аспекті пропонує концептуальні рамки, які дозволяють структурувати феномен самодостатності. Так, у моделі

психологічного благополуччя К. Ріфф (1989; 1995) автономія розглядається як центральний показник ментального здоров'я, що виявляє здатність особистості до внутрішньої опори, незалежності у прийнятті рішень і сформованості власної системи цінностей. Авторка зазначає: «Автономія означає самовизначення та незалежність у думках і діях, навіть за умови соціального тиску» [60].

У контексті сучасної України ці якості поступово набувають реального змісту для все ширшої категорії жінок. Проте більшість досліджень вітчизняної академічної спільноти все ще тяжіють до опису сімейного щастя крізь призму традиційних рольових функцій. Наприклад, у роботі Л.З. Сердюк і Г.М. Дубчака виявлено, що високий рівень подружньої сумісності пов'язаний із подібністю ціннісних орієнтацій партнерів, однак не враховано, як саме ці орієнтації модифікуються під впливом зростаючої автономії жінки [36].

Водночас, як зазначають Р. Райан і Е. Десі, у межах теорії самовизначення саме задоволення базової потреби в автономії є ключовим детермінантом внутрішньої цілісності особистості, її емоційної стабільності та задоволеності життям. Це положення може бути концептуально перенесене і на уявлення про сімейне щастя, особливо в категорії самодостатніх жінок: «Автономія – це не просто незалежність, а самосхвалення дій – досвід волі» [59].

Проаналізовані нами джерела дозволяють дійти висновку, що у сучасному науковому полі вже існують розроблені моделі психологічного благополуччя. Разом із тим, не зважаючи на наявність означених теоретичних орієнтирів, у психологічній літературі досі бракує комплексних досліджень, які б інтегрували концепт особистісної автономії з уявленнями про сімейне щастя саме в категорії самодостатніх жінок зрілого віку, особливо в умовах поступового зрушення від традиційної гендерної моделі до партнерсько-особистісного формату взаємин. У цьому контексті вивчення уявлень про сімейне щастя жінок, які досягли високого рівня

самодостатності та особистісної автономії, вимагає чіткої методологічної фіксації дослідницького поля. Наразі бракує досліджень, які поєднують автономію жінки з її уявленнями про щастя в сімейному партнерстві в умовах посттрадиційного суспільства.

Об'єкт дослідження: сімейне щастя як психологічний феномен

Предмет дослідження: особливості уявлень про сімейне щастя у самодостатніх жінок зрілого віку

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати і емпірично перевірити особливості уявлень про сімейне щастя у самодостатніх жінок зрілого віку та на цій основі розробити й експериментально перевірити програму формування здатності жінок до побудови гармонійних сімейних відносин

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення феномену сімейного щастя у психології.
2. Узагальнити існуючі наукові уявлення про психологічні особливості жінок зрілого віку та самодостатність як їхню особистісну якість.
3. Емпірично дослідити особливості уявлень про сімейне щастя у самодостатніх жінок зрілого віку
4. Розробити та експериментально перевірити програму формування здатності самодостатніх жінок зрілого віку до побудови гармонійних сімейних стосунків

Методи дослідження: теоретичні: аналіз і синтез, узагальнення, моделювання, порівняльний аналіз; емпіричні: тестування, типологізація; методи обробки результатів: кореляційний аналіз

Практичне значення. Дослідження уявлень про сімейне щастя в жінок, які поєднують самореалізацію з особистісною автономією, відповідає запитам часу. Його результати можуть мати практичне значення для фахівців у сфері психологічного консультування, соціальної роботи, гендерної просвіти та особистісного супроводу клієнток середнього віку.

Публікації. Подано матеріали для участі у міжнародній науково-практичній конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень», ТНУ імені В.І. Вернадського, що відбулась 19 листопада 2025р. у м. Київ. Тематичний напрямок 7. Самосвідомість і рефлексивна самоорганізація особистості, Долженкова О.О. «Самодостатність як особистісна характеристика та її вплив на уявлення про шлюб».

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів (10 підрозділів), висновків, списку використаних джерел, що містить 70 найменувань і додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА СІМЕЙНОГО ЩАСТЯ У ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1 Поняття сімейного щастя у психологічній науці: сутність, підходи, детермінанти.

Питання щастя завжди залишалося предметом міждисциплінарного осмислення. Його концептуалізація залежить як від культурно-історичного контексту, так і від філософсько-психологічних позицій. У загальнопсихологічному вимірі щастя радичійно розглядається як складне суб'єктивне благополуччя особистості, що поєднує когнітивну оцінку життя (задоволеність), домінування позитивних емоцій і відчуття сенсу власного буття. Зокрема, сучасні дослідники визначають щастя як психологічне явище, що характеризується задоволеністю життям і домінуванням позитивного афекту. У літературі виокремлюють два базові підходи: гедоністичний, де щастя пов'язане з максимальною кількістю приємних переживань, та евдемоністичний, що акцентує значущість самореалізації, смислового розвитку та ціннісних складників життя [22].

У рамках теорії суб'єктивного благополуччя (subjective well-being) Е. Дінер визначає щастя як поєднання когнітивної задоволеності життям і афективного балансу (частота позитивних/ негативних емоцій). Він підкреслював, що задоволення життям залежить від низки зовнішніх і внутрішніх факторів, серед яких якість сімейних стосунків посідає одне з провідних місць.

Ще однією з відомих моделей психологічного благополуччя є теорія самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі [59]. У межах цього підходу вчені розглядають автономію, компетентність і потребу в емоційній пов'язаності як ключові психічні детермінанти оптимального функціонування особистості. Зі свого боку, К. Ріфф вказує, що одним із шести ключових

вимірів психологічного благополуччя є позитивні і підтримувальних стосунки з іншими людьми, що прямо пов'язує індивідуальне благополуччя з якістю міжособистісних (включно з сімейними) зв'язків.

У руслі позитивної психології М. Селігман запропонував модель PERMA, складовою якої є «relationships» (стосунки), акцентуючи на тому, що саме наявність паритетних і глибоких стосунків виступає передумовою емоційної та життєвої повноти. Відповідно до цієї концепції, у стосунках важливо відчувати підтримку, любов і відчуття власної цінності. Усе це свідчить, що психологічне щастя виходить за межі формального виконання соціальних ролей і формується як відчуття гармонії, повноти буття та глибокої афіліації з партнером.

Так у психологічній науці щастя набуває специфічної глибини завдяки можливості розглядати це явище як результат суб'єктивного переживання гармонії, повноти буття, задоволеності життям та взаємостосунками. Серед численних форм його реалізації особливе місце посідає сімейне щастя – як психосоціальний феномен, вкорінений у міжособистісну близькість, ролеву взаємодію, ідентичність та ціннісні пріоритети.

Питання психології партнерських стосунків розроблялися у працях Л.Я. Гозмана, А.І. Донцова, Я.Л. Коломінського, Г. Навайтиса, М.М. Обозова, В.Н. Панферова, Н.І. Сарджвеладзе, В. Сатирта та інших. Водночас проблематика подружньої взаємодії почала активно розглядатися у психології лише в другій половині ХХ століття, коли сім'я почала досліджуватися не тільки як соціальний інститут, а й як мала емоційна група. Особливу увагу було приділено трансформаціям сучасної сім'ї (К. Вітек, С.І. Голод, В.Н. Дружинін, Л.Б. Шнейдер, Є.М. Черняк), функціональним характеристикам шлюбу (Ю.Є. Альошина, А.Н. Волкова, М.С. Мацківський, Е.Г. Ейдемільер), проблемам рольового розподілу (С. Кратохвил, С.В. Ковальов, В.П. Левкович), а також задоволеності шлюбом (М. Аргайл, Ю.Є. Альошина, В.В. Столін).

Емпіричні дослідження виділяють низку ключових чинників, що обумовлюють рівень сімейного щастя. Так, нещодавнє українське та низка зарубіжних досліджень підтвердили, що стабільні та гармонійні стосунки у родині покращують емоційний стан людини, знижують рівень стресу й тривожності і підвищують загальне задоволення життям та здоров'я в цілому [38; 58]. У численних емпіричних роботах доведено, що важливими детермінантами сімейного щастя є [20; 36; 40; 52; 68]: ціннісна узгодженість партнерів, схожість життєвих цілей, підтримувальна комунікація, збалансованість рольових очікувань, емоційна близькість та взаємна повага до автономії кожного члена подружжя. Так, дослідження показують, що подружні пари, у яких партнери поділяють спільні базові життєві орієнтири, демонструють вищий рівень задоволеності стосунками та стабільності союзу і навпаки, істотні розбіжності у цінностях і життєвих прагненнях корелюють із підвищеним ризиком конфліктності та зниженням сімейного благополуччя. Доведено також, що не лише емоційна підтримка, а й можливість кожного партнера зберігати власну ідентичність та автономію, інтегруючи самореалізацію із спільним життям, створює сприятливі умови для переживання сімейного щастя.

У вітчизняній психології особливої уваги заслуговують концепції, що пов'язують феномен щастя з ціннісною єдністю партнерів, рольовою узгодженістю та психологічною зрілістю. Так, Т.М. Титаренко наголошувала, що стабільність шлюбу ґрунтується не стільки на соціально-економічних факторах, скільки на глибинній спільності цінностей партнерів [40]. У цьому ж контексті Л.З. Сердюк та О.В. Сазонова наголошують, що ціннісно-орієнтаційна єдність подружжя виступає системоутворювальним чинником гармонійних шлюбно-сімейних стосунків, оскільки саме узгодженість базових життєвих смислів та цілей формує психологічну сумісність партнерів та підвищує суб'єктивне відчуття сімейного благополуччя [36; 62].

Подібну думку розвивала В. Крамченкова, відзначаючи, «У подружніх парах із достатнім рівнем задоволеності шлюбом встановлено, що схожість

або узгодженість сімейних цінностей виступає одним із ключових компонентів психологічного здоров'я сім'ї, а саме – узгодженість системи цінностей подружжя корелює із задоволеністю шлюбом» [20]. Тож саме узгодженість ціннісних орієнтацій, а не зовнішній статус чи побутові чинники, є предиктором суб'єктивного сімейного благополуччя.

Отже визначаючи зміст сімейного щастя, більшість авторів сходяться на тому, що це – не одномоментний емоційний стан, а стійкий психологічний фон, що забезпечується наявністю довіри, емпатії, відповідальності, інтимності та взаємної поваги у стосунках. Шлюб або партнерські стосунки можуть бути джерелом щастя лише за умов, коли подружжя (пара) не лише задовольняє базові потреби одне одного, а й стимулює особистісне зростання та розширення ідентичності. Тож у сучасній психології сімейне щастя концептуалізується передусім як багатовимірна психологічна структура, що поєднує емоційні, когнітивні й поведінкові компоненти. У сучасному психологічному дискурсі воно не зводиться до формального шлюбу або задоволення соціальних очікувань, а розглядається як психологічний простір для глибинної афіліації, безпечної ідентичності та співзвучного розвитку. Як зазначають Л. Гавришак і З. Борисенко, «щастя не зводиться до емоційного фону – воно базується на осмисленні взаємодії, на її відповідності особистісним цінностям та потребам» [8]. У цьому контексті сімейне щастя не є спонтанною емоційною реакцією, а постає як усвідомлений результат взаємного інвестування у спільне життя, його символіку та розподіл функцій.

В українській психології категорія сімейного щастя також часто пов'язується з особистісним і рольовим зростанням, реалізацією жінки в системі емоційних, соціальних та моральних взаємодій. Наприклад, О. Лютак і О. Федик розглядають щастя як «динамічний феномен, що виникає в результаті взаємодії суб'єктивного відчуття задоволення та відповідності між ціннісною системою особистості і досвідом сімейного життя» [26]. У цьому розумінні щастя набуває рис ціннісно-смислового утворення, яке формується

в контексті шлюбних взаємин і є результатом інтеграції потреб, очікувань та емоційних реакцій.

Сутність феномену сімейного щастя, таким чином, може бути описана як індивідуально усвідомлений стан задоволеності шлюбними взаєминами, побудованими на паритетних ролях, емоційній близькості, комунікативній відкритості та наявності спільних життєвих цілей. Як підкреслюють С. Б. Кузікова та Т. І. Щербак, «установки на довіру, стабільність, прийняття партнера є стрижневими чинниками уявлень про сімейне щастя в українських жінок зрілого віку» [22].

Окремо варто відзначити, що уявлення про сімейне щастя не є універсальними – вони соціально та культурно зумовлені. Також незважаючи на традиційні уявлення про роль жінки як берегині родинного затишку, на тлі глибоких трансформацій (економічних викликів, воєнних подій, зміни гендерних стереотипів, фемінізація освіти і праці) останні соціокультурні зсуви стимулюють трансформації й у сфері сімейних ролей. Все це визначає специфіку того, як саме жінки конструюють уявлення про шлюб і щастя в ньому. Тому сучасні дослідження наполягають на необхідності розглядати сімейне щастя не тільки через призму емоційного задоволення, а й у категоріях ідентичності, автономії та життєвого смислу.

Важливість саме вікового чинника підкреслюється в різних працях, які зазначають, що в період середньої дорослості відбувається актуалізація потреби у стійких міжособистісних зв'язках, переоцінка цінностей та трансформація уявлень про шлюб [7]. Власне, саме на цьому етапі життя формується найбільш узагальнене і стійке уявлення про сімейне щастя як інтегративний життєвий ресурс.

Таким чином, сімейне щастя постає як цілісний психологічний феномен, що репрезентує не лише рівень емоційної задоволеності, а й ціннісно-мотиваційну орієнтацію жінки в просторі партнерської взаємодії. Це дозволяє логічно перейти до аналізу психологічних характеристик жінок зрілого віку – як носіїв особливого життєвого досвіду, трансформованої

ідентичності та рольових диспозицій, які суттєво впливають на уявлення про щастя в шлюбі.

1.2 Психологічна характеристика жінок зрілого віку: вікові особливості, рольові очікування, ідентичність.

Проблематика зрілості як вікового та психологічного феномену традиційно розглядалася у різних наукових галузях. Так, у філософії вона знаходить відображення у працях Л. Буєвої, Ю. Бардіна, В. Лісовського, які акцентували на екзистенційних вимірах дорослості та зв'язку зрілості з моральною автономією. Соціологи (О. Харчев, Т. Парсонс, І. Половинка) аналізували зрілість крізь призму соціальних статусів і ролей, визначаючи її як період максимальної інтегрованості у суспільні відносини.

У психології ж цю проблему висвітлювали Б. Ананьєв, А. Адлер, Дж. Ловінгер, Г. Селліван, В. Слободчиков, Е. Еріксон, Г. Оллпорт та інші, які підкреслювали, що зрілий вік є фазою самореалізації та консолідації ідентичності, де центральним стає баланс між особистісною автономією та соціальною відповідальністю.

Терміни «дорослість» і «зрілість» у психологічній літературі іноді вживають як синонімічні, проте їх семантичне наповнення не є повністю тотожним: дорослість частіше позначає біосоціальний і хронологічний статус суб'єкта, тоді як зрілість фіксує якісний рівень психологічного розвитку, інтегрованість психологічних структур і сформованість особистісної автономії. У науковому дискурсі поняття «зрілість» посідає центральне місце у працях провідних дослідників розвитку дорослої особистості (А. Маслоу, Е. Еріксон, Дж. Ловінгер, Д. Левінсон, Г. Оллпорт, Л. Гоулд). Їхні концептуальні підходи демонструють різні акценти у визначенні сутності зрілості: так, Г. Оллпорта ототожнював зрілість особистості із «психічним здоров'ям особистості», тоді як Л. Гоулд трактує зрілість як нормативну фазу життєвого шляху – період дорослості, у межах якого індивід переосмислює

соціальні ролі, долає юнацькі залежності й набуває здатності до автономних рішень і партнерських стосунків. У контексті теорії Е. Еріксона зрілість пов'язується з продуктивністю, відповідальністю та здатністю до турботи про інших, тоді як у підході Дж. Ловінгера вона окреслюється рівнем еґо-розвитку, що передбачає здатність до рефлексії, толерантності до неоднозначності та ціннісної інтегрованості досвіду.

У класичних періодизаціях дорослості, прийнятих у психології розвитку, зазвичай розрізняють ранню ($\approx 20\text{--}40$ років), середню ($\approx 40\text{--}60$ років) та пізню дорослість. В свою чергу зрілість у психології дорослості загалом розглядають не як «статичний етап», а як динамічний відрізок життєвого шляху, де переплітаються біологічний час, соціальний час (вікові норми й очікування) та історичний контекст. У такому баченні «зрілість» не строго збігається з календарем, радше йдеться про фазу, коли ідентичність усталюється, а провідні завдання зсуваються у бік відповідальності за інших і внеску в спільноту (генеративність).

Водночас новіші вікові періодизації враховують, що «рання дорослість» істотно розтягнулася завдяки масовій вищій освіті, пізнішому входженню в стабільні стосунки та зміненим кар'єрним траєкторіям. Джеффри Дж. Арнетт описав для 18–29 років окрему фазу «emerging adulthood» – час пошуку ідентичності, експериментування з ролями та відкладених «дорослих» рішень [47]. Саме відмежування цієї фази дозволяє більш обґрунтовано ставити нижню межу зрілого віку з 30 років: після 30-ти у більшості людей згортання «проби ролей» поступається стабілізації життєвої стратегії, довгострокових партнерств і відповідальностей, що є психологічними маркерами зрілості.

Міжнародні лонгітюдні дослідження жінок 30–50 років окреслюють саме цей період як «середину життя, що розгортається»: зростає генеративність і «впевнена влада», зміцнюється ідентичність, а занепокоєння віком варіює залежно від «вчасності» подій щодо соціального годинника. Ця ж логіка лежить й у центрі концепції Е. Еріксона – «генеративність vs.

стагнація». Роботи А. Стюарт, Р. Хелсон та колег показують у 30–50-х роках закономірні зміни структури особистості жінок у напрямі більшої інтегрованості й просоціальної спрямованості – тобто таких рис, що безпосередньо підживлюють уявлення про сімейне щастя як про відповідальне партнерство й турботу [66]. Ці висновки добре резонують із моделями Д. Левінсона щодо «сезонів» жіночого життя. У його дослідженнях розкрита специфіка жіночої зрілості, де періоди близько 30 і близько 40 років описано як часові «вузли» переоцінки та закріплення життєвих рішень (відбуваються ключові переходи, пов'язані з консолідацією ідентичності, реструктуруванням ролей у сім'ї/кар'єрі та переоцінкою цінностей) [49].

Українська вікова психологія традиційно окреслює «середню дорослість» приблизно як 35–60/65 років, підкреслюючи її зміст: пік професіоналізму, переоцінка цінностей, інтеграція життєвого досвіду та зсув пріоритетів у бік родини й здоров'я. Однак низка сучасних українських навчальних і наукових матеріалів визнають «розмитість» меж і наголошують на індивідуальних відмінностях – зокрема, що частина психологічних характеристик середньої дорослості починає проявлятися вже у тридцятих роках. Це підкріплює практику досліджень, де планка «зрілого віку» для жінок гнучко опускається до 30+, якщо завдання та ролі мають зрілий зміст (стабільна праця, партнерство, батьківство, турбота про інших).

Також сучасна вікова психологія все частіше переглядає усталені уявлення про зрілість як фазу стабілізації або завершення активного розвитку. Замість традиційного уявлення про «спад функцій», вік 30–50 років розглядається як період життєвого піднесення, оновленого самоусвідомлення та ціннісної реструктуризації, що відкриває нові горизонти самореалізації. У дослідженнях С.Б. Кузікової та Т.І. Щербак підкреслюється, що саме в цьому віковому проміжку жінки формують нову якість ідентичності, орієнтовану на баланс між зовнішніми соціальними вимогами й внутрішніми смислами [22]. Психологічно цей етап життя також позначений інтеграцією

попереднього досвіду, переосмисленням життєвих цілей і формуванням автономного уявлення про себе як про цілісну особистість.

Жінки цього віку зазвичай мають уже здобутий фаховий статус, визначеність у материнській ролі або рішення щодо неї, досвід партнерства та чітко окреслені життєві орієнтири. Саме в цей період на перший план виходить потреба у гнучкому поєднанні ролей – матері, дружини, професіоналки, активної громадянки [54]. Це створює підґрунтя для формування складної, але стабільної ідентичності, у якій не йдеться про жертву або злиття, а про партнерство, емоційну включеність і межі.

Жіноча ідентичність на зрілому віковому етапі включає поєднання професійної самореалізації та сімейних ролей без автоматичної ієрархізації останніх як «другорядних». Нормативні очікування «доречності» шлюбу або материнства застарівають, відкриваючи ширші сценарії зрілості. Наприклад, дослідження жінок середнього віку показує, що ролі працівниці, партнерки й матері інтегруються у множинній структурі ідентичностей – не як послідовні, а як паралельні або композиційні [51]. Це корелює з демографічними трендами: у країнах ЄС середній вік народження першої дитини наближається до 30 років, українські статистичні збірники також фіксують поступове підвищення середнього віку матері (за наявними довоєнними даними). Отже, тридцяті – це вже не «пізня юність», а соціально визнана дорослість із власними задачами та ресурсами, і жінки 40–50 років у сучасних суспільствах не сприймаються як «передпенсійний» вік, а як відтинок високої активності та здатності до переосмислення й розвитку.

Рольові очікування, пов'язані із жіночою ідентичністю, дедалі частіше позначаються як персоналізовані – з орієнтацією на індивідуальні вибори, а не нормативно-культурні шаблони. Як зазначає П. Алі з колегами, «Очікування щодо гендерних ролей загалом та стосовно шлюбу/інтимних стосунків повільно змінюються, оскільки чоловіки та жінки рухаються до більш егалітарних гендерних очікувань, де домашні, економічні та соціальні обов'язки розподіляються між обома партнерами.» [45; 56]. Водночас

спостерігається і зростаюча потреба у стабільному партнерстві, яке не обмежує, а доповнює жіночу автономію. Оскільки партнерські стосунки у зрілому віці ґрунтуються передусім на ціннісній узгодженості та емоційному обміні, де уявлення про щастя не обмежується роллю дружини чи матері, а включає цілісну реалізацію особистості. Таким чином, роль жінки в шлюбі перестає бути жорстко фіксованою – натомість вона динамічно адаптується до змін у професійному, сімейному та соціальному контекстах, створюючи простір для взаємоповажної рівноправності й спільної відповідальності.

Отже жінки віком 30–50 років перебувають у періоді життєвого циклу, який характеризується структурною стабілізацією особистості, одночасно супроводжуваною необхідністю переосмислення своїх ролей, цінностей і самоідентичності. Згідно досліджень, «рівень самоактуалізації у жінок зрілого віку значною мірою залежить від їхнього життєвого досвіду, соціального статусу, професійних досягнень і міжособистісних стосунків»[1]. Це підкреслює, що зріла жінка впроваджує свою автономію не на шкоду сім'ї, а як джерело внутрішньої сили для партнерських стосунків.

Соціально-психологічний аналіз Л. Ворнікової демонструє, що для жіночої зрілості визначальними є такі аспекти: якість життя, стресостійкість, мотивація відповідальності і здатність адаптуватися до змін, включаючи рольові зміни – «Зміни у ролі батьків, професійні статуси, конкурентна позиція в колективі та відповідальність у сім'ї формують їхні психологічні диспозиції» [7].

Гендерна ідентичність у зрілому віці набуває суттєвої диференціації. Хоча за даними дослідження М. Ткалич «...пріоритет для жінки – родина та сім'я, для чоловіка – успішність та досягнення.», сучасні жінки все частіше поєднують у собі різні соціальні ролі. Як зазначає автор «...норми жіночої гендерної ролі набагато ширші, ніж норми чоловічої ролі, а, отже, набір якостей та характеристик жіночої групи є ширшим та більш андрогінним (таким, що виходить за межі виключно фемінного та зачіпає коло маскулінних властивостей).» [69, с 104]. Водночас жінки, на жаль частіше

страждають від рольового напруження та конфлікту, намагаючись поєднати сімейні, професійні та психологічні задачі одночасно [54].

Ураховуючи це, ідентичність жінки зрілого віку слід розглядати як мультирольовий конструкт, у якому внутрішня ідентичність (уявлення про себе як особистість, суб'єкт), соціальна (у сім'ї, професії) і репродуктивна (у ролі матері/партнерки) взаємодіють і можуть входити у конфлікт чи синергію. Так, що зріла жінка не лише визначає себе через сімейні обов'язки, але й через відповідальність за оточуючих, професійну стабільність і міжгенераційну передачу цінностей.

Таким чином, жінка у віці 30–50 років постає як особистість, що переживає фазу не завершення, а початку другого етапу психологічної дорослості – зі своїм унікальним балансом між прийняттям, дією, внутрішньою свободою та новими смислами. Цей період створює сприятливі умови для формування автономного й усвідомленого уявлення про сімейне щастя, де ключову роль відіграє не зовнішня відповідність, а внутрішня інтегрованість життєвих сфер: любові, реалізації, партнерства й самоповаги.

Вцілому, психологічна характеристика жінок цієї вікової категорії включає три ключові елементи:

1. Вікова стабілізація – вміння усвідомлювати обмеження, поєднувати різні ролі стабільно;
2. Рольові очікування та конфлікти – одночасна залученість у професію, сім'ю, соціальні обов'язки;
3. Ідентичність як багаторівнева система – здатність інтегрувати автономну та соціально зумовлену самості.

З огляду на наведені підходи, у цій магістерській роботі ми концептуалізуємо «жінку зрілого віку» як особу, приблизно у діапазоні 30–50 років якої вже відбулася базова ідентифікація дорослості (самостійне прийняття рішень, економічна автономія, досвід довготривалих близьких/сімейних або партнерських стосунків і стабільної професійної діяльності) і яка перебуває на етапі консолідації життєвих ролей та/або їх

реорганізації. Такий інтервал охоплює ранню зрілість ($\approx 30\text{--}39$) та середню зрілість ($\approx 40\text{--}50$) і є валідним для аналізу жіночих уявлень про сімейне щастя, оскільки саме в цей період сформовані відносно усталені життєві ролі та цінності й виконуються задачі генеративності. Нижня межа 30 років виправдана завершенням етапу інтенсивних «проб» ідентичності та переходом до стабільніших партнерських і професійних зобов'язань. Верхня межа 50 років відсікає пізніші віково-специфічні процеси, пов'язані з підготовкою до «пізньої дорослості», які мають окрему динаміку й можуть потребувати іншої оптики. Такий робочий інтервал збігається з емпіричними програмами, що фокусуються саме на 30–50 роках як періоді якісних змін у жіночій ідентичності, генеративності та балансі ролей.

Визначення вибірки 30–50 років також методологічно узгоджується з українською віковою психологією, котра трактує середню дорослість як «пік професійної зрілості й переоцінки пріоритетів», і дає змогу вивчати уявлення про сімейне щастя саме тоді, коли вони найбільш «вкорінені» у реальних партнерських практиках і ціннісних ієрархіях, а не у фазі експериментів ранньої дорослості. У такий спосіб ми одночасно враховуємо міжкультурні зсуви соціального годинника і національні наукові традиції періодизації, що підвищує зовнішню валідність отриманих результатів і їхню порівнюваність з наявними дослідженнями.

Ця характеристика формує фундамент для подальшого аналізу ролі автономії, цінностей та соціально-рольових очікувань у формуванні індивідуального уявлення про сімейне щастя.

1.3 Ціннісні орієнтації як чинники формування уявлень про щастя в сім'ї.

Осмислення феномену цінностей в історії психологічної думки пройшло тривалий шлях – від філософських розвідок про природу «вищих благ» до сучасних психологічних концепцій, які пояснюють механізми

становлення та функціонування ціннісної свідомості особистості. Значний внесок у розвиток психології цінностей зробили такі дослідники, як А. Маслоу, Г. Олпорт, М. Рокіч, У. Томас, Ф. Знанецький, Ш. Шварц, Б. Ананьєв, А. Лазурський, Д. Леонтьєв, С. Рубінштейн, В. Франкл, Р. Перрі, Л. Виготський, М. Боришевський.

В класичній філософській традиції, цінності розглядалися як ієрархічна структура смислів, що визначають сенс людського існування. У психології XX століття проблема цінностей отримала більш детальне осмислення: наприклад, у працях М. Рокіча, який розробив класифікацію цінностей на термінальні (кінцеві життєві цілі) та інструментальні (засоби їх досягнення) [70, с.154]. У працях В. Франкла цінності постають як форми реалізації смислу, через які людина долає екзистенційну порожнечу (Frankl, 1969). Як слушно зазначає Ш. Шварц, цінності становлять універсальні когнітивні структури, що регулюють вибір і пріоритети людини у всіх сферах буття, включно з міжособистісними стосунками [65].

За Л. Виготським, як представником культурно-історичної психології, цінності передаються, насамперед, через сім'ю та близьке соціальне оточення, воно ж визначає життєві смисли особистості. У такому сенсі цінності – це історично сформовані модуси зв'язку свідомості людини і навколишнього світу. Однак цінності не є пасивним наслідком зовнішніх впливів, а натомість вони виступають формою самосвідомості і самовираження внутрішнього інтелектуального, морального та естетичного світобачення людини. У контексті сімейного життя вони виступають своєрідною «матрицею», через яку індивід осмислює роль шлюбу, батьківства, партнерства та інтимної близькості.

Отже, як бачимо існують різні підходи до визначення поняття «цінність». Цінності особистості, у свою чергу, утворюють систему її ціннісних орієнтацій. Ціннісні орієнтації мають багаторівневу структуру і розвиваються в процесі соціалізації: спочатку індивід засвоює соціально-схвалені стереотипи поведінки, орієнтовані на соціокультурні цінності, а

згодом набуває власного досвіду, що визначає його особисту ієрархію пріоритетів. Як визначає С. Матяж «Ціннісні орієнтації – це певна сукупність ієрархічно пов'язаних між собою цінностей, яка ставить людині спрямованість його життєдіяльності.» [29, с. 28]. Проблематика ціннісних орієнтацій належить до ключових напрямів дослідження особистості, оскільки саме система цінностей задає життєві орієнтири, визначає змістову спрямованість поведінки та формує уявлення про такі базові феномени, як сім'я, кохання чи щастя.

Таким чином, ми зауважуємо, що ціннісні орієнтації виступають своєрідними смисловими координатами, через які особистість інтерпретує взаємодію, розподіл ролей, відповідальність і задоволення в партнерських стосунках. Вони не існують у вакуумі, а формуються в контексті соціального, вікового та гендерного досвіду. Наприклад, у дослідженні О.Є. Лобашової підкреслюється, що «традиційні пари наголошують на духовних та родинно-орієнтованих цінностях, тоді як партнерські пари демонструють пріоритет автономії, взаємної підтримки та комунікативної відкритості» [25]. Це означає, що саме структура подружніх установок – ціннісна й рольова – детермінує образ бажаного шлюбного щастя.

Як нами було зазначено раніше, саме збіг ціннісних орієнтацій партнерів є ключовим предиктором задоволеності шлюбом та суб'єктивного сімейного благополуччя [36; 62]. Виходячи з цього, очевидним стає, що уявлення про гармонійні сімейні стосунки у зрілої особистості формуються не лише на рівні емоційної близькості чи соціально-рольових очікувань, а насамперед на рівні смислової та ціннісної конгруентності. Саме здатність інтегрувати власні життєві цінності у простір подружньої взаємодії, не втрачаючи автономії та ідентичності, виступає тим психологічним фундаментом, який забезпечує відчуття стабільності та глибини стосунків. А ціннісна єдність є не лише психологічним, а й соціокультурним чинником стійкості сім'ї.

Дослідження особливостей сімейних цінностей у радянській і пострадянській психології здійснювалися переважно в контексті проблеми функціонування сім'ї як малої соціальної групи (Л.Д. Шнейдер, В.П. Кравець, І.В. Дубровіна, В.Е. Пахальян, В.І. Слободчиков, О.В. Хухлаєва, В.А. Сисенко та ін.). І пройшли складну еволюцію уявлень про подружню взаємодію, де акценти зміщувалися від ідеологічно визначених моделей сімейних ролей до розуміння партнерства як простору взаємної поваги, суб'єктності та розвитку. Зокрема, в умовах трансформації соціокультурних норм відбувалося поступове відходження від домінування нормативно-рольових сценаріїв, зорієнтованих на колективістські установки та фіксовані гендерні функції, до розширення концепції особистісної свободи, індивідуальної самореалізації й психологічної автономії у сімейному житті.

Для жінок зрілого віку питання щастя в шлюбі нерозривно пов'язане з внутрішньою цілісністю й стабільністю. Саме тому особливого значення набуває тип ціннісних орієнтацій, що виступають своєрідним «ядром» та домінують у структурі особистості. Важливо підкреслити, що вони зазнають якісних змін: якщо на ранніх етапах дорослості (20–30 років) цінності часто пов'язані з досягненням, побудовою кар'єри чи утвердженням соціального статусу, то в середньому віці (30–50 років) спостерігається тенденція до переосмислення життєвих пріоритетів, актуалізації потреби у гармонії стосунків, стабільності та внутрішньої узгодженості. Дослідження українських психологів свідчать, що саме в цей період відбувається інтеграція індивідуальних і сімейних цінностей, а уявлення про щастя набувають більш зрілого, екзистенційного характеру [7; 8; 19; 33].

У своїй роботі С.В. Матяж класифікує цінності як індивідуальні, колективістські та трансцендентні, підкреслюючи, що «Із точки зору пріоритетності індивідуальні цінності людини (особистості) завжди превалюють над суспільними.» [29, с.30]. У випадку жінок із високим рівнем самодостатності саме індивідуалістичні цінності (автономія, свобода вибору, відповідальність за себе) стають основою для формування образу

гармонійного шлюбу як співучасті рівних суб'єктів. Слід враховувати, що сучасна жінка зрілого віку нерідко поєднує традиційні родинні цінності із прагненням до самореалізації й особистісної автономії. Такий баланс між альтруїстичними та індивідуалістичними орієнтаціями створює унікальну структуру її життєвих смислів, де сім'я постає не лише як обов'язок чи соціальна норма, а як простір емоційного самовираження та духовного зростання. Отже сучасна зріла жінка інтерпретує сімейне щастя не через виконання ролей, а через переживання смислової взаємності та партнерської рівноваги.

Цінності не лише визначають зміст уявлень, але й створюють емоційно-психологічний фон, у якому ці уявлення функціонують. Ціннісні орієнтації на пряму корелюють з емоційним кліматом у сім'ї: чим вища орієнтація на взаємопідтримку, довіру та взаєморозуміння – тим вищий рівень емоційного благополуччя. Аналіз сучасних емпіричних досліджень засвідчує, що уявлення українців про «ідеальну сім'ю» поєднують елементи традиційної та партнерської моделей: з одного боку, зберігаються уявлення про рольову диференціацію, з іншого – зростає орієнтація на рівність, взаємопідтримку та спільність рішень [10]. Цей гібридний характер ціннісного підходу – між традиційністю й модернізованим егалітаризмом – є надзвичайно актуальним і для жінок середнього віку, які вже здійснили переоцінку цінностей і адаптували особистісні установки до сучасних соціальних реалій.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що саме ціннісні орієнтації виступають внутрішніми координатами, на яких базуються уявлення жінки про щастя в шлюбі. Вони обумовлюють пріоритети у стосунках, спосіб переживання емоційної близькості, готовність до компромісів або відстоювання автономії, а також тип моделі, яку жінка вважає «щасливою»: традиційну, егалітарну (рівноправну) чи змішану. Саме тому подальше дослідження уявлень про сімейне щастя неможливе без урахування аксіологічного виміру жіночої суб'єктності, який постає базисом для

сміслової інтеграції інтимного, рольового й самореалізаційного векторів подружнього життя.

У контексті нашого дослідження уявлень про сімейне щастя у жінок зрілого віку особливо важливо підкреслити функціональну взаємозалежність між їхніми ціннісними орієнтаціями та рівнем самодостатності: цінності, що пріоритезуються в період життєвої зрілості – безпека, близькість, смислова єдність або, навпаки, автономія та самореалізація – не лише визначають критерії оцінки сімейного благополуччя, але й формують ті внутрішні ресурси й поведінкові стратегії, які в подальшому дозволяють жінці реалізувати або трансформувати ці уявлення в конкретні моделі взаємодії з партнером.

Так самодостатність виступає, у нашому дослідженні, не стільки ізольованою рисою «особистісної непохитності», скільки модератором, який визначає, наскільки ціннісні пріоритети здатні перетворюватися на адаптивні практики співжиття, на механізми переговорів про ролі та на здатність балансувати між вимогами власного «Я» і очікуваннями системи сімейних відносин. З іншого боку, ми зазначаємо, що високий рівень самодостатності може як посилювати переживання смислової автономії в парі, так і створювати ризики ціннісної дисонансності, якщо внутрішні орієнтації партнера і жінки не знаходять компромісу. Виходячи з цього, природним і методологічно обґрунтованим є подальший перехід до детального розгляду самодостатності як особистісної характеристики – її структурних компонентів, показників вимірювання та потенційних ефектів на уявлення про шлюб і сімейне щастя.

1.4 Самодостатність як особистісна характеристика та її вплив на уявлення про шлюб.

Питання самодостатності формується на перехресті філософського, психологічного, релігійнознавчого, етичного, культурологічного та

акмеологічного дискурсів. Як самостійне явище воно отримало ґрунтовне висвітлення у працях представників класичної й гуманістичної психології, зокрема А. Адлера, А. Маслоу, Е. Фромма, Е. Еріксона, К. Роджерса та інших дослідників.

Психологічне осмислення самодостатності нерозривно пов'язане із категорією автономії. Уже на рівні аналізуючих понять (етимологічному і філософському перекладі-поясненні) спостерігається внутрішня спорідненість: «самодостатність» семантично вказує на здатність бути здатним «бути достатнім для себе», тоді як «автономія» означає «бути законом самому собі». У цьому сенсі наукові автори схиляються до думки про концептуальну близькість і, фактично, тотожність двох категорій у психологічному вимірі [42]. Так, А. Маслоу у концепції самоактуалізації особистості підкреслював, що людина, яка реалізує власний потенціал, характеризується автономією, внутрішньою незалежністю від зовнішнього контролю й одночасно здатністю до глибоких міжособистісних зв'язків. У схожому ключі К. Роджерс говорив про «повноцінно функціонуючу особистість», яка приймає себе, довіряє власному досвіду і може будувати автентичні стосунки. Так самодостатність відображає здатність суб'єкта діяти, спираючись на внутрішні ресурси та ціннісні орієнтири, що фактично накладається на зміст автономії, незважаючи на зовнішній тиск та регулятори.

Дослідження Н. Бігун включає «уточнення критеріїв, механізмів і показників становлення самодостатності особистості» [3]. Авторка акцентує, що самодостатність є системним утворенням, яке включає автономність, адекватну самооцінку, здатність до саморегуляції, емоційну зрілість та орієнтацію на внутрішні смисли. Така позиція відсуває уявлення про самодостатність як лише незалежність або автономність, роблячи її конструкцією, що містить зрілість структур особистості й здатність до самостійного життєвого смислотворення. Н.В. Каргіна, аналізуючи самодостатність як психічний ресурс, наголошує, що вона є одним із

фундаментальних чинників психологічного благополуччя, оскільки показники самодостатності мають тісні взаємозв'язки з усіма індикаторами позитивного функціонування особистості [14, с. 77].

У зрілому віці ця характеристика набуває особливого змісту. Як підкреслює О. Чиж «Зрілий вік характеризується досягненням певної стабільності в професійній, сімейній і соціальній сферах, що створює сприятливі умови для повноцінного прояву самодостатності.» [42, с. 120]. Для жінки зрілого віку самодостатність не виникає ситуативно, вона є результатом багаторічного досвіду, рефлексії, подолання життєвих криз, балансування соціальних і особистісних ролей. Дослідник також підкреслює, що прояви самодостатності змінюються з віком: у період зрілості вони набувають форм внутрішньої стійкості, гармонізації потреб та цілей, здатності до автономного прийняття рішень і створення власного життєвого простору. У цьому визначенні відбивається ідея накопиченого досвіду, який дозволяє жінці діяти не на основі імпульсу або залежності, а виходячи з усвідомлених ціннісних орієнтирів.

На рівні внутрішньої мотиваційної регуляції розкривається зв'язок самодостатності з концептом самодетермінації. У теорії Е. Десі та Р. Раяна автономія визначається як базова психологічна потреба, що обумовлює здатність людини бути джерелом власних рішень і вчинків, діяти відповідно до внутрішньо прийнятих цінностей і переконань. Дослідники наголошують: «автономія означає не незалежність, а узгодженість поведінки з автентичним “Я”» [59]. Така позиція прямо резонує з поняттям самодостатності, яке в нашому контексті не є відмовою від стосунків, а засвідчує здатність вступати у стосунки, не втрачаючи власної внутрішньої опори. Для зрілої жінки автономія означає можливість бути у партнерстві не через «потребу заповнити порожнечу», а через бажання створити простір взаємного розвитку.

Комплементарним виміром виступає категорія реалізованості, що вбирає у себе досягнутість ключових життєвих завдань і здатність

усвідомлювати себе автором власного досвіду. Ю. Асеева, досліджуючи самореалізацію жінок зрілого віку, зазначає, що саме у цьому періоді відбувається «інтеграція життєвого досвіду, переоцінка цінностей, формування здатності бачити майбутнє як продовження власного розвитку» [1]. Реалізованість, таким чином, стає внутрішнім критерієм життєвої зрілості, що дозволяє жінці будувати стосунки не як спосіб забезпечити соціальну норму, а як форму вираження власного життєвого вектору.

Невіддільним від цього є поняття ціннісної зрілості, яке виступає інтегративною характеристикою, що визначає здатність суб'єкта до стійкого ціннісного вибору, внутрішньої смислової узгодженості та моральної відповідальності за свої рішення. Що у свою чергу, означає сформованість стабільної системи життєвих орієнтирів і здатність здійснювати вибір на підставі внутрішніх принципів. Зріла самодостатня особистість не лише здатна декларувати цінності, а й втілювати їх у життєвій практиці. Таким чином, ціннісна зрілість формує етичний каркас самодостатності, не дозволяючи їй трансформуватися у нарцисичну самодостатність або ізоляцію.

Таке бачення дозволяє відійти від поверхневого уявлення про самодостатність як синонім емоційної незалежності або соціальної відокремленості. Навпаки, йдеться про інтегровану здатність бути частиною соціального контексту, не розчиняючи власного Я, а усвідомлено регулюючи ступінь залученості, беручи участь у стосунках як активний суб'єкт, а не об'єкт очікувань або зовнішніх вимог. Відтак, у межах даного дослідження доцільно трактувати самодостатність як психологічну автономію у стані сформованої зрілості, де внутрішній самоконтур особистісного функціонування переважає над середовищними детермінантами.

У підсумку ми визначаємо, що самодостатня жінка зрілого віку – це особистість, яка володіє внутрішнім ресурсом самодостатності, проявляє психологічну автономію, реалізована у власному життєвому досвіді, і функціонує на підставі ціннісно-зрілої системи орієнтацій. У контексті

уявлень про сімейне щастя це означає, що її конструювання сімейного щастя буде менш залежним від зовнішніх параметрів (наприклад, від ролі «друга половинки» чи від формальних соціальних очікувань) і більше – від внутрішніх переживань, від ціннісного й смислового наповнення спільного життя. Для такої жінки сімейне щастя постає як взаємне духовне зростання, партнерська свобода, взаємоповага, підтримка й можливість виражати себе не лише в сімейних, а й у професійних, соціальних і творчих вимірах. Самодостатність виступає не запереченням потреби у зв'язку, а формою свідомого вибору близькості, де відсутня залежність, натомість присутня смислова взаємодія й автономно-ціннісне партнерство.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний аналіз дозволив установити, що феномен сімейного щастя постає не як одномірне емоційне переживання, а як багатовимірний психосоціальний конструкт, що ґрунтується на поєднанні емоційної близькості, смислової узгодженості, ціннісної сумісності партнерів і здатності особистості до зрілої прихильності.

Значущим чинником формування уявлень про сімейне благополуччя є віковий вимір. Саме період зрілості (приблизно 30–50 років) виявляється фазою найбільш структурованої ідентичності, стабілізації життєвих пріоритетів і накопичення досвіду міжособистісної взаємодії, що дозволяє жінці переосмислювати роль сім'ї не як нормативної вимоги, а як свідомий вибір. У цьому проміжку відбувається ціннісна перебудова, де внутрішня автономія поєднується з прагненням до емоційної надійності й партнерської взаємності. Таким чином, зріла жінка здатна до відповідального вибудовування тривалих стосунків.

Ціннісні орієнтації, будучи системоутворювальним ядром життєвої свідомості, виступають визначальним елементом структурування уявлень про щастя в шлюбі. Саме вони формують внутрішні критерії гармонії,

прийнятності, задоволення та справедливого розподілу ролей. Перехід від домінування зовнішніх норм до внутрішньої ціннісної автономії зумовлює зміщення акцентів із традиційних сімейних сценаріїв на партнерські моделі взаємодії. Саме збіг ціннісних орієнтацій у подружжі, а не формальне виконання шлюбних ролей – постає основою переживання сімейного щастя, що відповідає сучасним тенденціям.

Особливе місце у структурі уявлень про сімейне благополуччя займає самодостатність як ознака внутрішньої зрілості жінки. Вона не протиставляється близькості, а навпаки, виступає її умовою: особистість, здатна опиратися на себе, усвідомлювати власні межі й цінності, частіше прагне партнерства, побудованого на взаємній повазі та рівноправності. Важливо підкреслити, що зріла жінка нерідко поєднує кілька життєвих вимірів – професійну самореалізацію, материнство, подружнє партнерство та соціальну активність – і робить це не шляхом самопожертви, а завдяки усвідомленому вибудовуванню кордонів, пріоритетів та підтримувальних стосунків. Така багаторольова інтеграція не тільки не знижує її здатності до сімейної близькості, а навпаки – підсилює відчуття власної цінності, сприяє емоційній зрілості та підґрунтовує більш глибоке переживання щастя у шлюбі як сфери взаємної сили, а не залежності.

У такому поєднанні особистісні характеристики, вікова динаміка та ціннісна система постають як взаємопов'язані ланки, що формують уявлення жінки про сімейне щастя не як статичну категорію, а як результат тривалого, свідомого й особистісно значущого досвіду. Ці уявлення корелюють із тенденціями соціокультурної модернізації, де традиційні моделі шлюбу набувають варіативності та індивідуалізованого змісту.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЯВЛЕНЬ ПРО СІМЕЙНЕ ЩАСТЯ У САМОДОСТАТНІХ ЖІНОК

2.1 Організація дослідження особливостей уявлень самодостатніх жінок зрілого віку про сімейне щастя.

Емпіричне дослідження особливостей уявлень самодостатніх жінок зрілого віку про сімейне щастя проводилось з метою виявлення впливу життєвого досвіду на когнітивну, мотиваційну й поведінкову сфери особистості жінок на етапі кризи середнього віку. .

Метою емпіричного дослідження є виявлення закономірностей впливу досвіду самореалізації жінок зрілого віку на розвиток їхніх уявлень і очікувань щодо щасливих сімейних стосунків, ціннісно-рольової узгодженості в сімейній системі.

Для реалізації мети визначено такі завдання:

1. Підібрати та охарактеризувати методичний інструментарій, що відповідає предмету дослідження (особливостям уявлень про сімейне щастя)
2. На основі теоретичного аналізу встановити критерії самодостатності та підібрати методичний інструментарій для формування вибірки за відповідним критерієм
3. Емпірично дослідити особливості уявлень про сімейне щастя самодостатніх жінок зрілого віку, обробити результати дослідження та з'ясувати ризики для психологічного благополуччя у цей віковий період
4. З урахуванням виділених ризиків розробити програму формування здатності самодостатніх жінок до побудови гармонійних сімейних стосунків та довести ефективність.

Об'єкт дослідження: самодостатні жінки зрілого віку

Предмет дослідження: особливості уявлень самодостатніх жінок зрілого віку про сімейне щастя.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Української Фундації Громадського Здоров'я впродовж вересня–листопада 2025 року.

До участі в дослідженні було залучено 41 жінку зрілого віку віком від 30 до 50 років з числа клієнток центру життестійкості.

Репрезентативність не була головною вимогою до вибірки, оскільки дослідження має пілотний характер. Отримані результати дозволять виявити приховані тенденції, які у подальшому можуть бути досліджені на репрезентативних вибірках.

Емпіричне дослідження відбувалось послідовно і передбачало три етапи:

1. Підготовчий етап – розробка програми дослідження, підбір і адаптація психодіагностичного інструментарію, створення Google Form і тиражування паперових бланків, формування вибірки.
2. Діагностичний етап – проведення тестування та опрацювання отриманих результатів.
3. Аналітичний етап – обробка даних з використанням методів математичної статистики та інтерпретація результатів.
4. Експериментальний етап – розробка та перевірка ефективності програми формування здатності до побудови гармонійних сімейних стосунків.

На підготовчому етапі було здійснено формування вибірки респонденток – дорослих жінок зрілого віку. Добір відбувався за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм, включно з інформованою згодою та гарантуванням анонімності та конфіденційності персональних відповідей. Всього дослідженням на першому етапі було охоплено 41 осіб (жінок) зрілого віку (від 30 до 50 років).

Оскільки програмою дослідження передбачене виявлення особливостей уявлень про сімейне щастя самодостатніх жінок зрілого віку, з числа учасників підготовчого етапу дослідження було відібрано лише тих осіб, які мають високий рівень за критерієм самодостатності. На основі теоретичного

аналізу встановлено синонімічність понять «самодостатність» і «автономність», а також наявність ознак позитивного ставлення до себе в понятті «самодостатність». Для виділення респондентів за ознакою самодостатності придатними є шкали Автономія та Самоприйняття методики діагностики психологічного благополуччя К.Ріфф. Ті, хто за результатами дослідження виявили високий рівень за цими двома шкалами, були включені в групу для подальшого проведення дослідження. Усього в такій групі виявилось 28 осіб.

На діагностичному етапі збір емпіричного матеріалу здійснювався у стандартизованих умовах із використанням двох комплементарних форматів подання опитувальників – паперових бланків та онлайн-формату Google Forms. Паперові бланки застосовувалися у випадках очного контакту з респондентками, що дозволяло забезпечити контроль дослідника за процедурою заповнення, мінімізувати зовнішні відволікальні чинники та підтримати одноманітність умов тестування. Онлайн-версії опитувальників, створені у Google Forms, були використані для розширення географії вибірки та надання можливості участі тим жінкам, які не могли бути присутніми фізично. У подальшому відбувалася перевірка заповнених бланків на коректність, повноту та відповідність інструкціям.

Для досягнення основної мети було використано психодіагностичні методики: «Шкала психологічного благополуччя», «Рольові очікування та домагання у шлюбі», «Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя».

Аналітичний етап включав кількісну обробку даних із використанням методів математичної статистики. Обчислювалися показники середніх значень, стандартних відхилень, відсоткові співвідношення та інші необхідні метрики згідно з вимогами до статистичного аналізу. На цьому рівні дослідження здійснювалася також категоризація результатів за рівнями – низьким, середнім та високим – відповідно до нормативних шкал використаних методик. Такий підхід забезпечив можливість інтерпретувати

результати не лише у межах абсолютних числових показників, а й у межах психологічно осмислених рівнів прояву досліджуваних характеристик.

Завершальний етап полягав у інтерпретації статистичних результатів їх узагальнення та побудову аналітичної інтерпретації, що дозволило визначити особливості уявлень про сімейне щастя та пов'язані з ними психологічні змінні. Інтерпретація здійснювалася з урахуванням положень теоретичної частини роботи, що дало змогу простежити відповідність емпіричних даних висунутим дослідницьким припущенням і концептуальним засадам.

2.2 Опис та характеристика методичного інструментарію.

Зважаючи на складність і багатовимірність феномену уявлень про сімейне щастя, особливо у категорії самодостатніх жінок зрілого віку, методологічна структура дослідження була побудована з урахуванням необхідності поєднання когнітивно-рольового, особистісно-орієнтованого та аксіологічного підходів. Це обумовило потребу в інструментарії, здатному не лише зафіксувати окремі змінні (як-от рівень благополуччя чи готовність до стосунків), але й розкрити їхню системну взаємодію в межах суб'єктивних уявлень.

Методичний інструментарій був підібраний відповідно до завдань дослідження і включає три основні психодіагностичні методики:

- Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) – для вимірювання рівня автономії, внутрішньої цілісності, суб'єктивного прийняття себе, орієнтації на особистісне зростання й наявності життєвого сенсу;
- Методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова) – для аналізу когнітивно-регулятивного компонента подружньої взаємодії;
- Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя (І.Ф. Юнда) – для оцінки мотиваційно-ціннісної складової, що виявляє ступінь зрілості та емоційної готовності до шлюбного партнерства.

«Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)

Шкала психологічного благополуччя (Ryff's Psychological Well-Being Scales, PWB), розроблена К. Ріфф наприкінці 1980-х років (Ryff, 1989), стала одним із найбільш визнаних інструментів для оцінки психологічних ресурсів особистості. Вона спирається на багатовимірну концепцію благополуччя, що включає не лише емоційний комфорт, а й здатність до самореалізації, автономії та побудови зрілих стосунків.

Щодо валідності, численні дослідження підтверджують факторну структуру опитувальника, хоча різні автори відзначають можливі культурні варіації. Зокрема, дослідження показали, що шестифакторна модель благополуччя відтворюється в різних вибірках. Її стабільність підтверджено у різних культурах, включно з європейськими країнами. Українські психологи також застосовували шкалу, адаптуючи її для вивчення особистісного благополуччя дорослих [17]. Щодо надійності, внутрішня узгодженість (коефіцієнт α Кронбаха) для підшкал у більшості досліджень коливається від 0,70 до 0,90, що свідчить про високу надійність Тест-ретест надійність у діапазоні 0,83–0,91 також підтверджує стійкість результатів. Це робить методику придатною для вивчення стійких характеристик особистості, зокрема самодостатності, що не схильна до швидких коливань.

Концептуально модель К. Ріфф включає шість ключових складників (шкал): автономія, екологічна майстерність, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, самоприйняття та наявність життєвих цілей. Кожна з підшкал відображає окремий аспект благополуччя, але разом вони формують цілісну картину гармонійного функціонування особистості. У контексті нашого дослідження особливого значення набувають такі компоненти, як автономія та самоприйняття, адже саме вони є емпіричними індикаторами самодостатності жінки зрілого віку.

Опитувальник складається з 84 тверджень (при цьому на кожному з шести шкал припадає по 14 тверджень). Респонденти оцінюють твердження за шкалою від 1 до 6, де 1 означає сильну незгоду, а 6 – сильну згоду. Нижче

наведено приклади тверджень з кожної зі сфер благополуччя, що вимірювалися за допомогою шкали К.Ріфф:

- Автономія: Я впевнений у своїх думках, навіть якщо вони суперечать загальному консенсусу.
- Володіння навколишнім середовищем: Загалом, я відчуваю, що керую ситуацією, в якій живу.
- Особистісний ріст: Я вважаю важливим отримувати новий досвід, який змінює ваше сприйняття себе та світу.
- Позитивні відносини: Люди описали б мене як щедрю людину, готову ділитися своїм часом з іншими.
- Цілі в житті: Деякі люди безцільно блукають життям, але я не один з них.
- Самоприйняття: Мені подобається більшість аспектів моєї особистості.

Відповіді підсумовуються для кожної з шести категорій. Для кожної категорії високий бал вказує на те, що респондент добре володіє цією сферою у своєму житті. І навпаки, низький бал показує, що респонденту важко почуватися комфортно з цією конкретною концепцією (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Інтерпретація даних «Шкала психологічного благополуччя»

Категорія	Високий бал	Низький бал
Самоприйняття	Має позитивне ставлення до себе; визнає та приймає численні аспекти себе, включаючи хороші та погані якості; позитивно ставиться до минулого життя.	Відчуває незадоволення собою; розчарований тим, що сталося в минулому житті; стурбований певними особистими якостями; бажає бути іншим, ніж він чи вона.
Позитивні відносини	Має теплі, задовільні, довірливі стосунки з іншими; турбується про благополуччя інших; здатний на сильну емпатію, прихильність та близькість; розуміє взаємини міжособистісних стосунків.	Має мало близьких, довірливих стосунків з іншими; важко бути теплим, відкритим та турботливим про інших; ізольований та розчарований у міжособистісних стосунках; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з іншими.

Продовження таблиці 2.1.

Автономія	Самовизначальний та незалежний; здатний протистояти соціальному тиску думати та діяти певним чином; регулює поведінку зсередини; оцінює себе за особистими стандартами.	Стурбований очікуваннями та оцінками інших; покладається на судження інших для прийняття важливих рішень; підкоряється соціальному тиску, щоб думати та діяти певним чином.
Володіння середовищем	Має відчуття майстерності та компетентності в управлінні середовищем; контролює складний спектр зовнішньої діяльності; ефективно використовує навколишні можливості; здатний вибирати або створювати контексти, що відповідають особистим потребам та цінностям.	Має труднощі в управлінні повсякденними справами; відчуває себе нездатним змінити або покращити навколишній контекст; не усвідомлює навколишніх можливостей; не має відчуття контролю над зовнішнім світом.
Цілі в житті	Має цілі в житті та відчуття спрямованості; відчуває сенс у теперішньому та минулому житті; має переконання, які надають життю мети; має цілі та завдання для життя.	Бракує відчуття сенсу в житті; має мало цілей або завдань, не має відчуття напрямку; не бачить мети минулого життя; не має світогляду або переконань, які надають сенсу життю.
Особистістний ріст	Має відчуття постійного розвитку; зростає та розширюється; відкритий до нового досвіду; має відчуття реалізації свого потенціалу; бачить покращення в собі з часом; змінюється таким чином, що відображає більше самопізнання та ефективність.	Має відчуття особистого застою; не має відчуття покращення або розширення з часом; відчуває нудьгу та байдужість до життя; відчуває нездатність розвивати нові ставлення або моделі поведінки.

Стандартна інструкція має такий зміст: «Пропоновані вам твердження стосуються того, як ви відноситеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка краще всього відображає міру вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує».

Обробка результатів зводиться до підрахунку набраних балів і переводу балів в низхідну шкалу в тих випадках, коли пункт має зворотний зв'язок із базовою характеристикою благополуччя. Набрані бали підсумовуються в шкали.

Застосування шкали К. Ріфф у нашому дослідженні є обґрунтованим як з точки зору теоретичної релевантності (вимірювання самодостатності та гармонійності функціонування особистості), так і з погляду психометричних характеристик (висока валідність і надійність у міжкультурних дослідженнях, підтверджена українськими адаптаціями).

«Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова)

Методика, запропонована А.Н. Волковою у 1985 році, стала однією з класичних у вивченні сімейної взаємодії, адже вона дозволяє діагностувати ступінь узгодженості рольових уявлень подружжя та рівень їх домагань у різних сферах шлюбного життя. Її головна ідея полягає в тому, що сімейне щастя значною мірою визначається співвідношенням між рольовими очікуваннями партнерів та реальним розподілом обов'язків у шлюбі.

За допомогою методики РОД визначають уявлення подружжя: про значущість у сімейному житті сексуальних стосунків, особистісної згуртованості чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарськопобутової сфери, моральної й емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів (ці показники, що відбивають основні функції сім'ї, утворюють шкалу сімейних цінностей (ШСЦ) про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при виконанні сімейних функцій (ці показники утворюють шкалу рольових очікувань і домагань – ШРОД).

Структурно методика скалається з 36 тверджень. Кожне з них оцінюється з позицій очікувань (що, на думку респондента, має виконувати партнер) та домагань (що він сам прагне реалізовувати). Такий підхід дозволяє виявити не лише рівень рольової узгодженості, але й потенційні джерела конфліктів чи напруження.

Щодо валідності, методика А.Н. Волкової широко апробована у радянських і пострадянських дослідженнях сімейної психології. Вона успішно застосовувалась у працях, присвячених вивченню подружньої сумісності, задоволеності шлюбом, а також в дослідженнях динаміки

сімейних ролей. Надійність методики підтверджена як внутрішньою узгодженістю, так і стабільністю результатів при повторних вимірюваннях. У дослідженнях А. Н. Волкової та подальших роботах коефіцієнт узгодженості відповідей в межах підшкал становив від 0,72 до 0,85, що свідчить про її достатню психометричну якість.

Інструкція: Респонденту на кожне з 36 тверджень потрібно обрати 1 варіант відповіді: «Цілком згодний», «Загалом це правильно», «Це не зовсім так», «Це неправильно».

Відповіді на запропоновані твердження свідчать про виразність семи основних сімейних цінностей. Відповідно, бали по кожній шкалі сімейних цінностей підсумовуються окремо. По перших двох шкалах ці результати є підсумковими й переносяться в останній стовпець таблиці. Підсумкові бали інших п'яти шкал обчислюються як напівсума балів за підшкалами «рольові очікування» (установка чоловіка й дружини на активне виконання партнером сімейних обов'язків) і «рольові домагання» (особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі). Упротоколі консультант підсумовує бали за кожним показником ШСЦ. Відповіді оцінюються в такий спосіб:

- відповідь «Повністю погоджуюсь» - 3 бали;
- відповідь «В цілому це вірно» - 2 бали;
- відповідь «Це не зовсім так» - 1 бал;
- відповідь «Це невірно» - 0 балів.

Таким чином, мінімальний сумарний бал по шкалі становить 0 балів, максимальний підсумковий бал по шкалі - 9 балів. Шкала оцінок взаємин представлена трьома категоріями:

- низькі оцінки по шкалі - 0-3 бала;
- середні оцінки по шкалі - 4-6 бала;
- високі оцінки по шкалі - 7-9 балів.

Характеристика шкал сімейних цінностей:

1. Інтимно-сексуальна шкала (твердження № 1-3) — шкала значимості сексуальних стосунків у шлюбі. Високі оцінки по шкалі означають, що

шлюбні партнери вважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, ставлення до партнера істотно залежить від оцінки її (його) як сексуального партнера. Низькі оцінки по шкалі інтерпретуються як недооцінка сексуальних відносин у шлюбі.

2. Шкала особистісної ідентифікації із партнером (твердження № 4-6) — шкала, що відображає установку (чоловіка) дружини на особистісну ідентифікацію зі шлюбним партнером: очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проведення дозвілля. Низькі оцінки по шкалі припускають установку на особисту автономію.

3. Господарсько-побутова шкала вимірює установку чоловіка й жінки на реалізацію господарсько-побутової функції родини. Ця шкала, як і всі наступні, має дві підшкали: «рольові очікування» й «рольові домагання». Підшкала «рольові очікування» (твердження № 7-9) - оцінки розглядаються як ступінь очікування від партнера активного вирішення побутових питань. Чим вище оцінки за шкалою рольових очікувань, тим більше вимог пред'являє (чоловік) дружина до участі партнера в організації побуту, тим більше значення мають господарсько-побутові вміння й навички партнера. Підшкала «рольові домагання» (твердження № 22-24) відображає установки на власну активну участь у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка по шкалі розглядається як оцінка (чоловіком) дружиною значимості побутової організації родини.

4. Батьківсько-виховна шкала дозволяє судити про відношення чоловіка й жінки до своїх батьківських обов'язків. Підшкала рольових очікувань (твердження № 10-12) показує виразність установки шлюбних партнерів на активну батьківську позицію партнера. Підшкала рольових домагань (твердження № 25-27) свідчить про орієнтацію (чоловіка) дружини на власні обов'язки у вихованні дітей. Загальна оцінка шкали розглядається як показник значимості для подружжя батьківських функцій. Чим вище оцінка за шкалою, тим більше значення надає (чоловік) дружина ролі батька

(матері), тим в більшій мірі він (вона) вважає батьківство основною цінністю життя родини.

5. Шкала соціальної активності відбиває установку на значимість зовнішньої соціальної активності (професійної, суспільної) для стабільності шлюбно-сімейних відносин. Підшкала «рольові очікування» (твердження № 13-15) вимірює ступінь орієнтації (чоловіка) дружини на те, що шлюбний партнер повинен мати серйозні професійні інтереси, грати активну суспільну роль. Підшкала «рольові домагання» (твердження № 28-30) ілюструє виразність власних професійних потреб шлюбних партнерів. Загальна оцінка шкали показує значимість позасімейних інтересів для (чоловіка) дружини, що є основними цінностями в процесі міжособистісної взаємодії чоловіка й жінки.

6. Емоційно-психотерапевтична шкала виражає установку на значимість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу. Підшкала «рольові очікування» (твердження № 16-18) вимірює ступінь орієнтації (чоловіка) дружини на те, що шлюбний партнер візьме на себе роль емоційного лідера в родині в питаннях корекції психологічного клімату в родині, надання моральної й емоційної підтримки, створення «психотерапевтичної атмосфери». Підшкала «рольові домагання» (твердження № 31-33) відбиває прагнення досліджуваного бути сімейним «психотерапевтом». Загальна оцінка шкали розглядається як показник значимості для партнерів взаємної моральної й емоційної підтримки членів родини, орієнтації на шлюб як середовище, що сприяє психологічній розрядці й стабілізації.

7. Шкала зовнішньої привабливості оцінює ступінь значимості зовнішнього вигляду для (чоловіка) дружини, його відповідність стандартам сучасної моди. Підшкала «рольові очікування» (твердження № 19-21) свідчить про виразність бажання мати зовні привабливого партнера. Підшкала «рольові домагання» (твердження № 34-36) ілюструє установку на власну привабливість, прагнення модно й красиво одягатися. Загальна оцінка - показники орієнтації подружжя на сучасні зразки зовнішнього вигляду.

Аналіз індивідуальних показників шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і домагань жінки (дружини) проводиться на підставі підрахунку балів у таблиці «Консультаційне дослідження сімейних цінностей». Отримані в результаті підрахунку дані характеризують:

- уявлення дружини про ієрархію сімейних цінностей: чим більше величина балів по шкалі сімейних цінностей, тим більш значимим для подружжя є ця сфера життєдіяльності родини;
- орієнтацію дружини на активну рольове поведінку шлюбного партнера (рольові очікування) і на власну активну роль у родині з реалізації сімейних функцій (рольові домагання).

Для нашого дослідження методика особливо цінна, оскільки дозволяє емпірично простежити взаємозв'язок між рівнем самодостатності жінки та її уявленнями про оптимальний розподіл ролей у шлюбі. Жінки зрілого віку, які досягли автономії у професійній і матеріальній сферах, нерідко пред'являють більш виражені домагання на рівноправність у сімейних ролях, що прямо відображається у результатах тесту. Отже, використання методики А.Н. Волкової у поєднанні з іншими психодіагностичними інструментами дозволяє отримати багатовимірну картину уявлень жінок зрілого віку про сімейне щастя, виокремлюючи рольовий аспект як один із ключових.

«Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя» (І.Ф. Юнда)

Методика, розроблена І.Ф. Юндою у 1980-х роках, створювалася з метою діагностики психологічної готовності молодих людей до шлюбу та сімейного життя (Юнда, 1987). Її концептуальне підґрунтя спирається на ідею, що шлюбна адаптація залежить від попереднього усвідомлення ролей, цінностей і очікувань, які людина виносить у подружні стосунки. На відміну від інших інструментів, що зосереджуються лише на поточних уявленнях чи рівні задоволеності, тест-карта І.Ф. Юнди дозволяє оцінити потенціал успішності майбутнього сімейного життя ще на етапі підготовки.

Структурно опитувальник охоплює сфери, що визначають готовність до шлюбу: мотиваційна (усвідомлення цінності сім'ї/ шлюбу), когнітивна

(знання про подружні ролі та функції), емоційно-вольова (здатність до відповідальності та компромісів), поведінкова (готовність брати участь у спільному побуті, вихованні дітей, підтримці партнера). І.Ф. Юнда розглядає сімейне життя як інтеграцію цінностей, знань і навичок, що дозволяє виявити як сильні сторони, так і «ризикові зони» майбутнього шлюбу.

Щодо валідності, опитувальник успішно використовувався у дослідженнях сімейної психології в Україні та країнах Східної Європи. Концептуальна валідність підтверджується тим, що результати тесту значущо корелюють із показниками задоволеності шлюбом на подальших етапах життя. Надійність методики оцінюється як достатньо висока: коефіцієнт α Кронбаха у різних вибірках коливається у межах 0,74–0,83, а тест-ретест надійність (з інтервалом 6 місяців) становила близько 0,80. Це свідчить, що тест-карта є стійким і надійним інструментом для вивчення психологічної готовності до сімейного життя.

Інструкція: Щоб визначити готовність до сімейного життя, респондентам потрібно вибрати в кожній з десяти запропонованих ситуацій по одному з трьох варіантів і підрахувати результати в балах за шкалою оцінок для кожного з трьох варіантів поведінки. Ключ до тесту: Сума балів від 70 до 120 свідчить про достатню підготовленість до сімейного життя, 22-70 балів – про задовільну та нижче 22 балів – про недостатню підготовленість до вступу в шлюбні стосунки.

Таблиця 2.2.

Шкала оцінок варіантів за методикою І.Ф.Юнди

Ситуація	Варіант 1	Варіант 2	Варіант 3
I	-5	10	15
II	5	-3	10
III	10	5	-3
IV	-3	5	10
V	10	15	-5
VI	10	5	-3
VII	-5	15	10
VIII	-5	15	10
IX	10	5	-3
X	5	-3	10

У контексті нашого дослідження методика І. Ф. Юнди цінна тим, що дозволяє розкрити зв'язок між самодостатністю жінки зрілого віку та її готовністю до гармонійного подружнього життя.

Усі обрані нами інструменти мають підтверджену надійність та валідність. Їхня комбінація дозволяє вийти за межі кількісної оцінки й сфокусуватися на формуванні інтерпретативної моделі уявлень про сімейне щастя, які виникають саме в умовах автономного та самодостатнього стилю життя жінок. Такий методологічний підхід забезпечує не лише необхідну надійність вимірювання, але й можливість глибокого узагальнення отриманих результатів у контексті наукового опису когнітивно-емоційного конструкту «щастя в партнерстві» та його специфічних проявів у даній категорії респонденток, готуючи базу для подальшого емпіричного аналізу.

2.3 Аналіз результатів дослідження за обраними методиками.

Аналіз здійснювався відповідно до завдань дослідження та передбачав обчислення сумарних і середніх показників, визначення профілю за окремими компонентами та подальшу інтерпретацію отриманих даних. Отримані дані подано у вигляді узагальнених таблиць, що відображають середні, мінімальні, максимальні та стандартне відхилення. Це дозволяє

визначити структурний профіль благополуччя жінок зрілого віку, а також виявити провідні та менш виражені компоненти.

Таблиця 2.3.

Показники за категоріями «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) (n=41).

Категорія	Мін. показник	Макс. показник	Середнє значення	Стандартне відхилення
Автономія	47	72	59.02	6.51
Позитивні відносини	43	68	57.78	6.86
Особистістний ріст	45	81	60.04	8.11
Самоприйняття	50	72	58.92	3.47
Володіння середовищем	42	64	56.34	5.67
Цілі в житті	49	72	61.24	6.04

Оскільки програмою дослідження передбачене виявлення особливостей уявлень про сімейне щастя самодостатніх жінок зрілого віку, з числа учасників 1 етапу дослідження було відібрано лише тих осіб, які мають високий рівень за шкалами Автономія та Самоприйняття. Для вибірки з 28 самодостатніх жінок оброблені результати за методикою К.Ріфф.

Таблиця 2.4.

Показники за категоріями «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) (n=28).

Категорія	Мін. показник	Макс. показник	Середнє значення	Стандартне відхилення
Автономія	52	72	61.96	4.9
Позитивні відносини	44	68	57.22	7.17
Особистістний ріст	45	75	60.89	7.89
Самоприйняття	55	64	58.92	2.56
Володіння середовищем	46	64	56.23	5.31
Цілі в житті	49	72	62.6	6.1

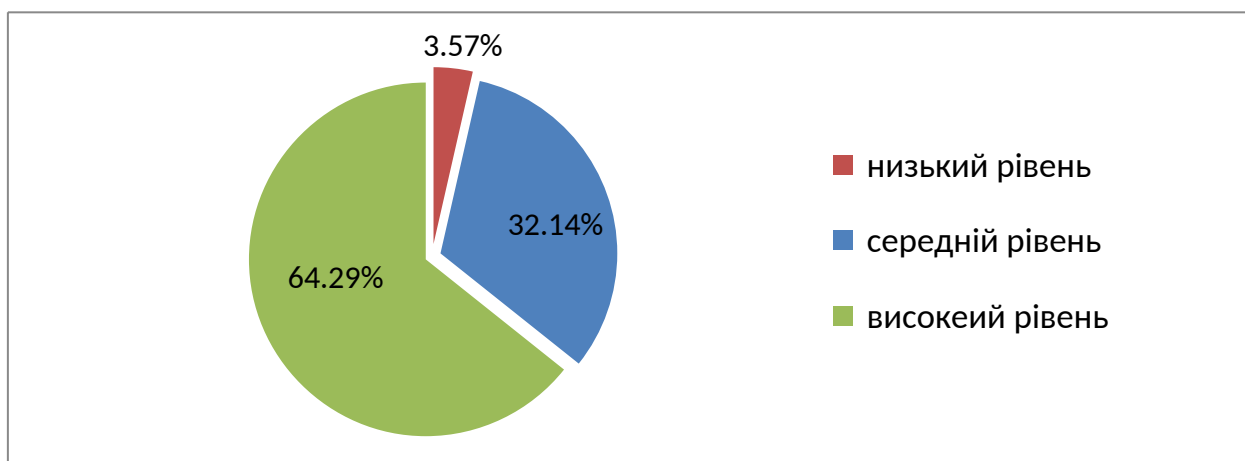


Рис. 2.1 Рівень психологічного благополуччя «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) (n=28).

Інтерпретація результатів за «Шкалою психологічного благополуччя» (К. Ріфф): Діаграма на рисунку 2.1 наочно демонструє, що психологічне благополуччя самодостатніх жінок зрілого віку у нашій вибірці має нерівномірний, але загалом високий профіль. У 64.29% (18 осіб) переважає високий рівень психологічного благополуччя, у 32.14% (9 осіб) середній і у 3.57% (1 особа) досліджуваних низький.

Найвищі показники благополуччя демонструються за шкалами: «Цілі у житті» (62.6), «Автономія» (61.96) та «Особистісний ріст» (60.89). Високий рівень автономії свідчить про сформованість внутрішніх регуляційних механізмів, здатність орієнтуватися на власні рішення та утримувати дистанцію від зовнішніх тисків. У цьому віковому періоді автономія часто є наслідком тривалого процесу відбору життєво значущих ролей і поступової відмови від соціально нав'язаних очікувань. Високий рівень цілеспрямованості відображає здатність підтримувати життєвий задум і внутрішню спрямованість, зберігаючи відчуття майбутнього навіть у контексті вікових трансформацій. Це свідчить про наявність стійкої системи життєвих орієнтирів, здатності інтегрувати минулий досвід у цілісну перспективу та переосмислювати власні пріоритети через призму особистісної зрілості. Високі показники за шкалою особистісного росту демонструють відкритість до оновлення, готовність до освоєння нових

практик самореалізації та здатність сприймати зміни не як загрозу, а як можливість внутрішнього збагачення.

Водночас високе стандартне відхилення у шкалі «Особистісний ріст» (7.89) вказує на значну варіативність у рівнях відкритості до нових можливостей та самореалізаційних практик. Це свідчить про те, що самодостатність як характеристика не є однорідним феноменом: одні респондентки демонструють активну внутрішню динаміку розвитку, тоді як інші – більш стабільний або стриманий стиль самореалізації.

Дещо нижчі показники (але все ще вище середнього) спостерігаються за шкалами: «Самоприйняття» (58.92) та «Позитивні відносини» (57.22). Показники самоприйняття перебувають на рівні, що демонструє достатньо стійку й інтегровану самооцінку, побудовану на усвідомленні власних сильних і вразливих сторін. Така конфігурація свідчить про переважання реалістичного погляду на себе, що посилює емоційну стабільність і сприяє зниженню внутрішніх конфліктів. Жінки із таким профілем зазвичай здатні конструювати позитивне ставлення до себе, не уникаючи критичної рефлексії, а навпаки – використовуючи її як ресурс подальшого розвитку.

У контексті позитивних стосунків з оточенням помірно високий рівень відображає наявність емоційно насичених, підтримувальних контактів, що забезпечують соціальну інтегрованість і задоволення потреби у близькості. Саме поєднання цих трьох високих показників формує фундамент психологічної зрілості і здатності одночасно зберігати незалежність і підтримувати конструктивні соціальні зв'язки.

Найнижчі показники характерні для шкали «Володіння середовищем» (56.23), що хоча й перебуває в межах нормативної вираженості, проте демонструє певні труднощі у відчутті контролю над умовами життя й ефективності у впорядкуванні повсякденних завдань. Це може відображати напруження, пов'язане з множинністю ролей, соціальними викликами та нестійкістю зовнішнього середовища (воєнні дії, зумовлені російською агресією, можуть бути контекстуальним чинником), що ускладнює

переживання керованості ситуацією. Водночас навіть за таких умов показники залишаються вищими за середній рівень, що свідчить про загальну збереженість адаптаційних можливостей.

Ключовою особливістю вибірки постає виразна асиметрія між високою смисловою та особистісною зрілістю й водночас відносно нижчим переживанням контролю над середовищем, що структурує загальний профіль психологічного благополуччя жінок зрілого віку в умовах сучасної української реальності. Домінуючі показники за шкалами «Цілі в житті» та «Особистісний ріст» демонструють здатність підтримувати стійку внутрішню спрямованість, опрацьовувати власний досвід і зберігати динаміку особистісного розвитку навіть у ситуаціях зовнішньої невизначеності. Це свідчить про те, що жінки переживають зрілість як етап внутрішньої консолідації, де смислотворчі процеси стають ключовим регулятором психологічної стійкості.

Водночас знижені, хоча й нормативно виражені показники за шкалою «Володіння середовищем» окреслюють вразливість інструментально-регулятивного компонента благополуччя, зумовлену складністю підтримання відчуття керованості життєвими обставинами. На тлі збройної агресії Росії проти України та пов'язаних із нею соціально-економічних, безпекових і побутових змін жінки вимушено функціонують у середовищі, позбавленому стабільності та прогнозованості. У таких умовах суб'єктивне зниження контролю є не індивідуальною особливістю, а відображенням макроконтексту, який підсилює відчуття невизначеності та ускладнює ефективне впорядкування повсякденних завдань. Саме поєднання високої внутрішньої зрілості з контекстуально зумовленою обмеженістю зовнішніх можливостей формує унікальний психологічний профіль групи. Отримані результати свідчать про те, що психологічне благополуччя жінок зрілого віку характеризується високим рівнем смислової інтегрованості, особистісної динаміки та рефлексивної стабільності, які виступають своєрідним внутрішнім ресурсом у період соціальної й екзистенційної невизначеності.

На наступному етапі дослідження для виявлення особливостей уявлень про сімейне щастя було застосовано дві методики: «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А.Н. Волкова); Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя (І.Ф. Юнда).

Аналіз «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (А. Н. Волкова) передбачав обчислення сумарних і середніх показників, визначення профілю за окремими компонентами та подальшу інтерпретацію отриманих даних. Отримані дані подано у вигляді узагальнених таблиць, що відображають середні бали Рольових Очікувань (О) та Домагань (Д), та Індекс-різницю $P = \text{Очікування (О)} - \text{Домагання (Д)}$ за кожним із семи факторів (наприклад, Господарсько-побутовий, Виховний, Сексуальний, Соціальна активність, тощо). Індекс P показує, наскільки ролі є збалансованими у свідомості респонденток:

- $P \approx 0$: Висока рольова адекватність (злагода), жінка вимагає від партнера те ж, що готова дати сама.
- $P > 0$ ($O > D$): Жінка більше очікує від партнера, ніж готова дати сама.
- $P < 0$ ($O < D$): Жінка більше готова дати сама, ніж очікує від партнера.

Таблиця 2.5.

Показники за категоріями «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (n=28).

Шкала (Сфера)	Середнє (О)	Середнє (Д)	Індекс ($P = O - D$)	Оцінка цінності
Інтимно-сексуальна (ІС)	4.41	-	-	Середня
Особистісна ідентифікація (ОС)	7.19	-	-	Висока
Господарсько-побутова (ГП)	5.95	5.43	+0.52	Середня
Батьківсько-виховна (БВ)	6.87	6.07	+0.8	Середня
Соціальна активність (СА)	6.68	5.95	+0.73	Середня
Емоційно-психотерапевтична (ЕП)	7.34	6.6	+0.74	Висока-Середня
Зовнішня привабливість (ЗП)	6.19	6.04	+0.15	Середня

Інтерпретація результатів «Рольові очікування та домагання у шлюбі»: Аналіз рольових установок у шлюбі демонструє компенсаторний профіль уявлень у досліджуваній групі. Ключовою знахідкою є послідовне переважання рольових очікувань (О) над рольовими домаганнями (Д) у всіх ключових сферах сімейного життя, про що свідчить позитивний індекс конфлікту $P > 0$ у всіх проаналізованих підшкалах.

Найбільш значущою сферою сімейної взаємодії є емоційна близькість. Емоційно-психологічна сфера має найбільший бал (7.34/6.6). Тобто для респонденток сімейне щастя визначається насамперед емоційною якістю стосунків – взаємною підтримкою, довірою та психологічною розрядкою.

Другим за пріоритетом є очікування у сфері Особистісної ідентифікації (7.19), що свідчить про високу потребу у партнері як у другові, односторонньому та особі, що поділяє інтереси. Таким чином, шлюб розглядається як психологічний та комунікативний союз, а не як побутовий чи економічний проект.

Найбільш виражений компенсаторний запит спостерігається у сферах, які є найбільш виснажливими для сучасної зайнятої жінки:

Батьківсько-виховна (БВ $R=+0.80$): Виховання дітей є високоресурсним завданням. Високий позитивний індекс свідчить про те, що жінка відмовляється від материнської монополії і вимагає, щоб чоловік був рівноправним співбатьком, знімаючи з неї основний тягар відповідальності за виховання.

Емоційно-психотерапевтична (ЕП $R=+0.74$): Оскільки жінка виснажена соціальною активністю, вона очікує, що шлюб буде «емоційною гаванню», де вона отримає більше підтримки та розслаблення, ніж повинна віддавати. Це потреба в психологічному відновленні за рахунок партнера.

Соціальна активність (СА $R=+0.73$): Жінка очікує, що соціальний статус і матеріальне забезпечення чоловіка будуть високими, що свідчить про збереження традиційної потреби в статусному партнері на тлі власної

автономії. Виникає парадокс вимог: прагнення до егалітарної поведінки поєднується із збереженням патріархальних очікувань щодо соціальної значущості чоловіка.

Найбільша збалансованість і найменший індекс конфлікту спостерігається у сфері Зовнішньої привабливості (ЗП $R=+0.15$), яка має середній пріоритет.

Таким чином, компенсаторний профіль відображає високу вимогливість сучасних жінок, які прагнуть егалітарного розподілу тягаря та шукають у шлюбі партнера, здатного доповнити їхні власні ресурси, щоб уникнути перевантаження. Можна зазначити, що компенсаторний профіль не лише вказує на прагнення до справедливого розподілу обов'язків, а й відображає усвідомлену стратегію сучасних жінок у побудові стосунків, що поєднує самодостатність із партнерською взаємодією. Такі жінки не задовольняються пасивною роллю в сім'ї, вони активно формують власні очікування та стандарти, орієнтовані на взаємне доповнення ресурсів, як матеріальних, так і емоційних. Це прагнення до рівності у шлюбі виступає своєрідним механізмом психологічного захисту: забезпечуючи збалансований розподіл відповідальності, вони зменшують ризик вигорання, перевантаження або втрати автономії. Водночас, такий підхід сприяє розвитку партнерських взаємин, де обидва члени пари взаємно підтримують один одного, що створює більш стабільну та гармонійну сімейну структуру, здатну витримувати соціальні та побутові виклики сучасного життя.

Обробка та аналіз результатів «Тест-карти оцінки готовності до сімейного життя» (І.Ф. Юнди) здійснювались відповідно до шкали оцінок для кожного із трьох варіантів поведінки (у всіх десяти ситуаціях, кожна з яких репрезентує певну функцію сім'ї). Загальний рівень готовності до сімейного життя у вибірці виявився високим. Це підтверджує не лише орієнтацію жінок на тривалі емоційно стабільні стосунки, але й наявність сформованих ціннісних та мотиваційних установок, які забезпечують зрілість у прийнятті рішень щодо партнерства. Позитивні результати не є абсолютними для

прогнозу сімейного благополуччя, проте вони в істотній мірі відображають наявність основи для побудови міцної сім'ї. З 100% опитуваних переважна більшість 64,28% (18 осіб) самодостатніх жінок зрілого віку демонструють достатній (високий) рівень готовності до сімейного життя, 28,57% (8 осіб) демонструє задовільний рівень, 7,14% (2 осіб) демонструє низький рівень. Середній бал за вибіркою становить 73.63.

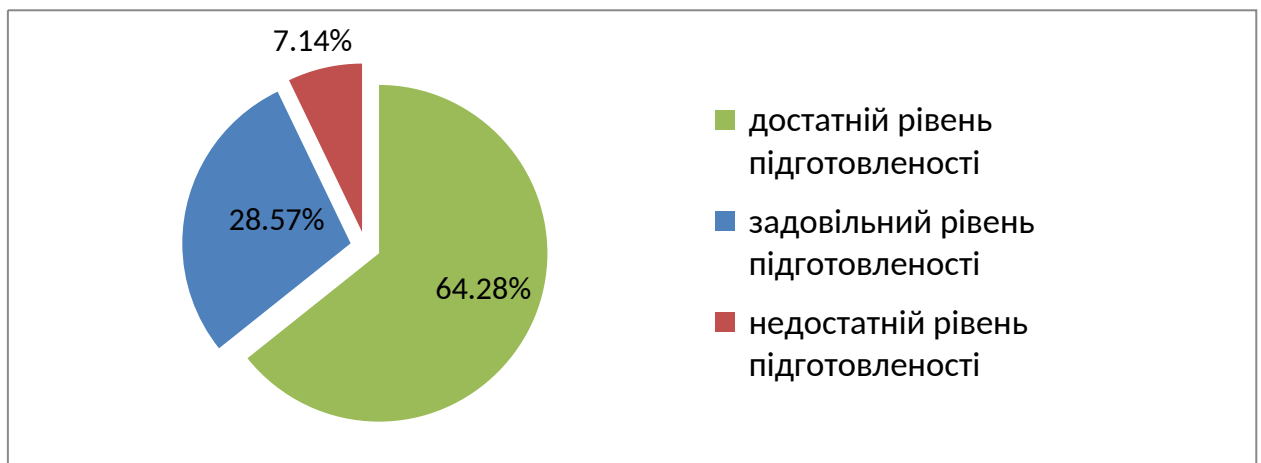


Рис. 2.2 «Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя» (n=28).

Високий рівень готовності до шлюбу є логічним продовженням результатів, отриманих раніше:

- Шкала К. Ріфф: Високі показники за шкалою «Цілі у житті» свідчать про високий психологічний ресурс, який є фундаментом для зрілого ставлення до шлюбу.
- РОД А. Н. Волкова: Поєднання високої готовності до шлюбу з компенсаторними рольовими очікуваннями виявляється важливою ознакою досліджуваної групи. З одного боку, жінки усвідомлюють значущість партнерства та мають достатній рівень внутрішньої зрілості. З іншого — вони очікують, що партнер компенсуватиме ті сфери, де їхні ресурси обмежені або спрямовані на професійну реалізацію. Це створює специфічну структуру уявлень про шлюб, у

якій емоційна підтримка з боку партнера і його включеність у сімейні процеси набувають особливої ваги.

Таким чином, тест-карта І.Ф. Юнди у нашому комплексному дослідженні виступає узагальнюючим інструментом, який доповнює шкалу К. Ріфф і методику А. Н. Волкової, що дозволяє співвіднести інтраособистісні характеристики (ресурсність, автономія, позитивні соціальні зв'язки) з рольовими очікуваннями та сформувані інтегральне уявлення про ті умови, які жінки зрілого віку вважають необхідними для досягнення сімейного щастя.

У межах нашого дослідження ключовим завданням постало з'ясування того, яким чином окремі компоненти психологічного благополуччя, особливості рольових очікувань та домагань у шлюбі, рівень конфліктності подружніх уявлень та індивідуальна готовність до сімейного життя інтегруються у цілісну систему уявлень про шлюб і сімейне щастя в жінок зрілого віку. Оскільки зазначені конструкти репрезентують взаємопов'язані, проте автономні психологічні параметри, їхня одночасна оцінка потребує використання статистичних методів, здатних виявити силу та напрям взаємозв'язків між кількісними змінними. Для визначення взаємозв'язків між основними психологічними параметрами був застосований кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. У таблиці нижче представлені результати кореляційного аналізу ($n=28$) між ключовими шкалами Ріфф, Волкова (Індекс Конфлікту Р = О - Д) та Юнда (Готовність до шлюбу).

Таблиця 2.6.

Кореляційний аналіз (Коефіцієнт Пірсона)

Зв'язок	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Позитивні відносини (Ріфф) – Готовність до шлюбу (Юнда)	0.3	< 0.001
Автономія (Ріфф) – Готовність до шлюбу (Юнда)	0.079	< 0.001
Цілі у житті (Ріфф) – Готовність до шлюбу (Юнда)	0.31	0.0015
Цілі у житті (Ріфф) – Домагання СА (Волкова)	0.24	< 0.001
Позитивні відносини (Ріфф) – Індекс ЕП (Волкова)	-0.46	< 0.001
Управління середовищем (Ріфф) – Індекс БВ	-0.47	< 0.001
Управління середовищем (Ріфф) – Індекс ГП (Волкова)	-0.29	< 0.001

Інтерпретація результатів:

Проведений кореляційний аналіз дозволив окреслити внутрішню логіку психологічних детермінант уявлень про сімейне щастя серед досліджуваної вибірки, виявивши структурні зв'язки між суб'єктивним психологічним благополуччям, рівнем конфліктності та готовністю до шлюбного партнерства. Встановлені асоціації засвідчують, що зростання «Автономії» (К. Ріфф) не корелює з підвищеною Готовністю до шлюбу (І.Ф. Юнда, $r = 0.079$), проте є статистично значущими. Автономність хоча й ключова характеристика самодостатньої особистості, вона не є визначальним чинником готовності до партнерства. Тобто, жінка може бути надзвичайно незалежною, але це не підвищує і не знижує її зрілу готовність до шлюбу. Це підкреслює багатофакторність поняття «готовність до шлюбу». Рішення про шлюб і ступінь готовності формуються не лише за рахунок автономії, а й за рахунок інших, більш соціально обумовлених чинників.

Позитивний зв'язок між шкалою «Позитивні відносини» (К. Ріфф) та Готовністю до шлюбу (І. Ф. Юнда, $r = 0.30$) свідчить про те, що готовність до партнерства формується на тлі здатності підтримувати гармонійні соціальні зв'язки. Жінки, які мають сформовані навички емоційної взаємодії та довірчого спілкування, проявляють вищу мотиваційну та психологічну налаштованість на створення стабільного партнерського союзу. Зв'язок є слабким, що означає: наявність позитивних відносин сама по собі не визначає готовність, але створює сприятливий психологічний контекст для її становлення.

Показник «Цілі у житті» (К. Ріфф) демонструє більш відчутний зв'язок із Готовністю до шлюбу (І. Ф. Юнда, $r = 0.31$), що свідчить про те, що усвідомлення життєвих орієнтирів, наявність довгострокових смислових перспектив та чітко структурований життєвий план є важливими механізмами становлення зрілої шлюбної мотивації. Осмисленість є головним позитивним ресурсом для шлюбу. Це підтверджує, що для самодостатніх жінок особиста реалізація та шлюб є взаємодоповнюючими, а не конкуруючими цілями.

Жінки, які мають визначені життєві смисли й бачать власний життєвий шлях як послідовний, контрольований і логічно впорядкований, значно частіше розглядають шлюб не як зовнішню соціальну вимогу або інституційну норму, а як органічний елемент особистісного розвитку. Вони виявляють схильність до вибору партнера, з яким можливе узгодження особистісних та сімейних цілей, і демонструють більш реалістичне бачення подружнього майбутнього. Такий результат повністю узгоджується з уявленнями про те, що мотивація до створення сім'ї у зрілому віці формується не імпульсивно, а як продовження внутрішнього смислового континууму, де партнерство постає частиною життєвої стратегії, а не випадковою подією.

Смислова визначеність – один із ключових індикаторів психологічної зрілості. У зрілих жінок, які вже мають досвід професійної реалізації,

виховання дітей, переоцінки життєвих пріоритетів, усвідомленість життєвих цілей забезпечує внутрішню впорядкованість, що, у свою чергу, знижує тривожність щодо майбутнього та формує готовність до взаємного обов'язку й відповідальності в шлюбі. Таким чином, шлюб розглядається як контекст продовження життєвого шляху, а не як його альтернатива чи обмеження.

Важливим є виявлення середніх за силою негативних кореляцій між окремими компонентами психологічного благополуччя та індексами конфліктності за методикою А. Н. Волкової. Зокрема, показник «Управління середовищем» демонструє помітний зворотний зв'язок із Індексом конфлікту Батьківсько-виховної шкали (А. Н. Волкова, $r = -0.47$). Також встановлено обернений зв'язок між Управлінням середовищем (К. Ріфф) та Індексом конфлікту Господарсько-побутової шкали (А. Н. Волкова, $r = -0.29$). Це доводить, що труднощі в керуванні повсякденними вимогами та побутом є прямим психологічним підґрунтям для високих вимог до участі партнера у побутовій сфері та при вихованні дітей.

Наведений результат може бути додатково осмислений у ширшому соціокультурному контексті, характерному для сучасних жінок зрілого віку. Протягом останніх десятиліть відбулося суттєве зміщення акцентів жіночої життєвої траєкторії: професійна діяльність, кар'єрне зростання, самореалізація та особистісний розвиток дедалі частіше розглядаються як рівнозначні або навіть домінантні життєві цінності поряд із сімейними. Це об'єктивно збільшує навантаження на часові та енергетичні ресурси, які раніше могли бути спрямовані на підтримання побутової сфери. У такій ситуації побут перестає бути тією ділянкою, яку жінка готова повністю «тягнути» на собі – не через небажання виконувати сімейні ролі, а через неможливість суміщати їх із зростаючими вимогами професійного та особистісного життя. Саме тому побутова сфера частіше стає зоною підвищених очікувань: дефіцит ресурсів робить її особливо чутливою до несправедливого, дизбалансованого або неконтрольованого розподілу обов'язків.

Також жінки прагнуть, щоб партнер забезпечував значний внесок у виховання, що частково компенсує їхню власну високу зайнятість у професійній діяльності. Унаслідок цього зростає важливість партнерської участі, а вимоги до неї стають жорсткішими, що цілком узгоджується з виявленим оберненим зв'язком між низьким рівнем управління середовищем та високим рівнем побутових та виховних домагань. Таким чином, сучасна модель жіночої активності, яка поєднує професійну реалізацію, саморозвиток і сімейні ролі, закономірно трансформує уявлення про прийнятний розподіл побутових та виховних функцій, роблячи їх предметом підвищеної чутливості та очікувань.

Дефіцит власного емоційного ресурсу та труднощі у створенні якісних відносин призводять до нереалістично високих компенсаторних очікувань щодо емоційної віддачі від партнера. Емоційне виснаження веде до найсильнішої компенсації.

Так негативний кореляційний зв'язок між показником «Позитивні відносини» (К. Ріфф) та Індексом Емоційно-психотерапевтичної ролі (А.Н. Волкова, $r = -0.46$) свідчить про виразну компенсаторну динаміку: чим більшою є недостатність внутрішнього емоційного ресурсу й тим складніше жінці вибудовувати теплі, стабільні міжособистісні стосунки, тим вищими стають її очікування щодо емоційної підтримки від партнера. У цій ситуації партнер сприймається не стільки як рівноправний учасник взаємодії, скільки як ключове джерело додаткової емоційної регуляції, що пояснює підвищення індексу РЕП. Таким чином, дефіцит позитивних соціальних зв'язків актуалізує посилену потребу у зовнішній емоційній опорі, а сама емоційна підтримка набуває функції компенсації незадоволених афективних потреб. Ця логіка повністю узгоджується зі змістом обох шкал, підтверджуючи, що високі емоційні домагання є не ознакою сили, а індикатором емоційної вразливості та недостатньої здатності до саморегуляції.

Ці дані дозволяють припустити, що компенсаторний профіль, виявлений у попередніх пунктах, характерний не для всієї групи, а лише для

тих жінок, у яких знижені або недостатньо інтегровані компетентності у сфері управління середовищем або емоційної саморегуляції. У свою чергу, жінки з високими показниками благополуччя формують більш автономну модель рольової поведінки. Кореляційний зв'язок між шкалами К. Ріфф та показниками А.Н. Волкової проливає світло на внутрішню логіку формування готовності до партнерства. Жінки з високими показниками позитивних стосунків та життєвих цілей не лише мають більшу готовність до створення шлюбного союзу, але й меншою мірою потребують компенсаторної участі партнера. Натомість підвищені компенсаторні очікування (високі індекси у сферах ЕП, БВ та ГП) частіше притаманні тим жінкам, у яких окремі компоненти психологічного благополуччя є менш інтегрованими.

Це дозволяє інтерпретувати модель сімейного щастя самодостатніх жінок як багаторівневу систему, у якій готовність до шлюбу ґрунтується не на потребі у залежності, а на прагненні до партнерства, здатного забезпечити якісну емоційну взаємодію та взаємне доповнення ресурсів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Узагальнення отриманих емпіричних даних дозволяє констатувати, що структура уявлень про сімейне щастя у самодостатніх жінок зрілого віку формується на перетині їхніх внутрішніх ресурсів психологічного благополуччя, специфіки рольових очікувань у шлюбі та рівня готовності до сімейного партнерства. Результати дослідження, отримані за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, засвідчили, що самодостатні жінки ($n = 28$), відібрані за високими показниками «Автономії» та «Самоприйняття», демонструють загалом підвищений рівень особистісної зрілості: середнє значення за шкалою «Автономія» становить 61,96, за «Самоприйняттям» – 58,92, а за шкалою «Цілі у житті» – 62,6, що відображає

сформованість внутрішніх орієнтирів і здатність до смислової регуляції життєвої поведінки.

Аналіз даних за методикою А. Н. Волкової виявив, що навіть за умов високої автономності досліджувані жінки декларують значущість партнерської участі та емоційної підтримки у шлюбі. У частини учасниць спостерігається поєднання достатньо високого рівня психологічної зрілості з вираженими компенсаторними рольовими очікуваннями – насамперед щодо емоційного забезпечення та стабільності сімейного життя (Індекс РЕП=+0.74, РБВ=+0.8, РГП=+0.52).

З 100% опитуваних переважна більшість 64,28% (18 осіб) самодостатніх жінок зрілого віку демонструють достатній (високий) рівень готовності до сімейного життя, 28.57% (8 осіб) демонструє задовільний рівень, 7.14% (2 осіб) демонструє низький рівень. Середній бал за вибіркою становить 73.63.

Кореляційний аналіз дозволив з'ясувати зв'язки між ключовими показниками: встановлено кореляції між шкалами «Позитивні відносини» та «Готовність до шлюбу» ($r = 0,3$; $p < 0,001$); між шкалою «Цілі в житті» та готовністю до шлюбу ($r = 0,31$; $p = 0,0015$); та негативні кореляції між «Позитивні відносини» із Індексом ЕП ($r = -0.46$; $p < 0.001$); «Управління середови» із Індексом конфлікту БВ ($r = -0.47$; $p < 0.001$), із Індексом конфлікту ГП ($r = -0.29$; $p < 0.001$).

Отже ми можемо стверджувати, що рівень самодостатності жінок зрілого віку виявляється не ізольованою особистісною характеристикою, а складним регуляторним утворенням, яке визначає спосіб інтеграції ціннісних орієнтацій із рольовими очікуваннями у шлюбі. Самодостатність, що охоплює автономію, емоційну врівноваженість та здатність до управління власним життєвим простором, формує континуум, на якому розташовуються різні моделі уявлень про сімейне щастя. На одному його полюсі зосереджені жінки зі сформованими смисловими перспективами та виразним внутрішнім контролем. Для них цінності партнерства узгоджуються з прагненням до

самореалізації, а рольові очікування набувають гнучкості, позбавленої компенсаторного тиску. На протилежному – ті, чия самодостатність виявляється підваженою ресурсним виснаженням або фрагментарністю внутрішньої регуляції: у таких випадках ціннісна структура втрачає цілісність, а побутові й емоційні ролі стають ареною підвищених очікувань, у яких прагнення до зовнішньої підтримки компенсує внутрішній дефіцит.

На основі поєднання кореляційних зв'язків можна окреслити три узагальнені типи уявлень про сімейне щастя:

1. Автономний тип – Характеризується високими показниками благополуччя, низькими індексами рольової конфліктності та помірною готовністю до шлюбу. Для таких жінок партнерство не є способом компенсації, а сприймається як добровільний вибір зрілої особистості.
2. Компенсаторно-очікувальний тип – Має середні показники благополуччя, високі індекси рольових очікувань і високу декларовану готовність до шлюбу. Шлюб у цій моделі виступає механізмом емоційного та побутового вирівнювання.
3. Змішаний тип – Поєднує високі показники автономії з фрагментарними компенсаторними очікуваннями. Утакому випадку жінка прагне партнерства, але зберігає високу чутливість до дисбалансу ролей.

Таким чином, взаємозв'язок між самодостатністю, ціннісними орієнтаціями та рольовими очікуваннями постає як взаємопроникна система: цінності визначають, яким чином жінка уявляє можливості власної реалізації у шлюбі, самодостатність задає міру стійкості цих уявлень, а рольові очікування відображають те, як ці уявлення втілюються у конкретних сферах взаємодії. У підсумку можна говорити про те, що саме рівень самодостатності структурно впорядковує подружні цінності та визначає характер рольових вимог, задаючи межу між партнерським, автономно збалансованим баченням сімейного щастя та компенсаторною моделлю, зорієнтованою на зовнішній ресурс і підвищену залежність від поведінки партнера.

РОЗДІЛ III

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ САМОДОСТАТНІХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ПОБУДОВИ ГАРМОНІЙНИХ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

3.1 Теоретико-методологічні засади розробки програми формування здатності самодостатніх жінок до побудови гармонійних сімейних стосунків.

З одного боку, високий рівень самодостатності сприяє підвищенню впевненості в собі, прийняттю відповідальності та набуттю свободи, з іншого, – негативно позначається на здатності вибудовувати теплі, стабільні міжособистісні стосунки. Вищими стають її очікування щодо емоційної підтримки від партнера, а також спостерігається компенсаторний характер таких очікувань щодо різних сфер сімейного життя: господарсько-побутової, батьківсько-виховної, емоційно-психотерапевтичної. Уважаємо, це є наслідком порушення балансу між «індивідуальним» (фокус на себе) і «соціальним» Я людини.

Надмірне прагнення до незалежності може приводити до ухилення від соціальних контактів, негативного ставлення до інших (у тому числі у вигляді засудження способу життя інших людей). З часом самодостатність може перетворитись на високомірність, надмірну самовпевненість. Все це не тільки створює напруження у спілкуванні, утруднює взаєморозуміння, викликає почуття самотності й ізоляції, а й шкодить побудові партнерських гармонійних стосунків з чоловіками, до чого, власне й прагнуть самотні самодостатні жінки зрілого віку.

Посилена орієнтація на самодостатність впливає на здатність бути в близьких стосунках з іншими людьми. Саме тому існує міф про те, що самодостатня людина не потребує нікого іншого для ефективної життєдіяльності. Автономність загрожує психологічному благополуччю,

адже повсякденні практики самотійного вирішення проблем породжують хибне відчуття, що комфортно бути одному. Результатом цього є втрата щирості, близькості, довіри у відносинах з чоловіками. Отже, перспективи сімейного щастя виявляються нездійсненими.

На нашу думку, проблема компенсаторного характеру уявлень про сімейне щастя самодостатніх жінок зрілого віку може бути охарактеризована в контексті теоретичної моделі еколого-психологічної детермінації суб'єктивного благополуччя особистості, розробленої Ю.М. Швалбом, Т.М. Кирпенко, О.Л. Верник тощо. На думку розробників відповідної моделі, «у своєму розгорнутому вигляді справжнє переживання сімейного благополуччя виникає тільки у дорослому віці. Суттєво, що воно пов'язується не стільки з психологічним станом індивіда, скільки з системою його соціальних зв'язків. Переживання благополуччя постає як психологічний інструмент оцінки якості соціальних об'єктів та ситуацій, у які індивід залучений» [43, с.66].

Розробники моделі еколого-психологічної детермінації суб'єктивного благополуччя особистості переконані, що до певного вікового періоду конструкт «благополуччя» скоріше не усвідомлюється рефлексивно, а відчувається інтуїтивно. Наслідком є механістичне тлумачення благополуччя: якщо є благополучна родина, благополучна робота, благополучний соціум, то Я теж благополучний. Тільки психологічний перехід особистості до «середнього віку» робить проблему сімейного благополуччя актуальною й зумовлює набуття нею розгорнутого вигляду. Отже, в структурі образу життя осіб середнього віку закономірно відбувається зростання особистісної значущості сімейного благополуччя.

Для подальшого розуміння шляхів вирішення проблеми благополуччя самодостатніх жінок середнього віку в контексті сімейного щастя, доцільним є наведення тих факторів, які на думку представників екологічної психології визначають зростання значущості психологічного благополуччя осіб зазначеного віку [43, с.165-176].

По-перше, це зміна життєвої стратегії. Життєва метушня, пов'язана з прагненням до досягнень і успіху змінюється на прагнення до стабільності й упорядкованості. Унаслідок високої динаміки життя, виникає потреба й бажання зберігати досягнутий рівень суб'єктивного благополуччя, тому з'являється готовність до змін саме заради цього.

Другий фактор пов'язаний із тим, що переживання благополуччя у зрілому віці пов'язане не тільки з матеріально-фінансовим станом, скільки з функцією особливого соціокультурного типу взаємодії. Цей аспект може бути розглянутий через індивідуальні взаємодії у сімейних системах. Мова йде про благополуччя соціальних суб'єктів, яке пов'язане із соціальною ситуацією життя.

Нарешті третій фактор благополуччя – власне екопсихологічний; його вчені пов'язують із середовищним аспектом, а саме, – зі сприйняттям та оцінкою загальної ситуації життєдіяльності (ставлення до середовища існування, яке може бути представлене через мікро-, мезо- й макросередовище).

Найбільший інтерес у контексті теми нашого дослідження представляє перший чинник. У межах дії зазначеного фактору виникає феномен екзистенційної кризи, яку ще називають кризою середнього віку. «Можливості лежать не в просторі об'єктивних характеристик ситуації, а в просторі усвідомлення свого потенціалу й обмежень. Благополуччя – це результат вільної реалізації особистісного потенціалу в значимих смисложиттєвих відносинах. У такому розумінні саме переживання благополуччя відривається від наявного соціального або ситуативного контексту життя й переноситься у внутрішній, суб'єктивний план як показник самореалізованості особистості й свідомості життя [43, с.170]. Виходить, що зрушення у суб'єктивному рівні благополуччя у зрілому віці пов'язане із заміщенням ідеї успішності (прагнення до успіху) ідеєю життєвої рівноваги.

Зміна ціннісно-світоглядних орієнтирів зумовлює зміну форм організації і життєдіяльності і конкретних форм цілепокладання. Ю. Швалб

констатує, що ідея цілеспрямованості заміщується ідеєю доцільності, а механізм цілепокладання – механізмом цілеутворення. Внаслідок зазначених зрушень можливе знецінювання отриманих у житті результатів, що приводить до кризи «середнього віку» [43, с.171]. Отже, досягнення високого рівня самодостатності й життєвого благополуччя, незважаючи на всі переваги, містить у собі передумову життєвої кризи й внутрішньоособистісного конфлікту. Через це виникає необхідність надання особливого виду психологічної допомоги.

Психологічна підтримка самотніх жінок зрілого віку в ситуації побудови нових сімейних стосунків на основі реалістичних уявлень про сімейне щастя має передбачати орієнтацію клієнтом на те, що цінністю є зріла особистість, що має не тільки автономію, але й гнучкі межі зі світом, не тільки розуміє свої можливості і бажання, але й відповідним чином здатна розуміти можливості і бажання інших людей. Важливо не знецінювати відносини, а шукати і будувати їх з урахуванням поточних можливостей та обмежень. Саме усвідомлення цих обмежень є передумовою насиченого й здорового контакту з іншими людьми, насамперед, представниками чоловічої статі.

І. Черезова переконана, що для подолання кризи зрілого віку необхідне розуміння ролі і місця своєї діяльності в історичному і суспільному процесі, необхідності прогресу, а також оновлення професійної діяльності, прихід нових людей, а також особисте включення у процес творення нового. «У новій ситуації розвитку, опинившись на вершині життя, людина може на основі самоаналізу відновити тотожність себе в нових умовах, знайти собі і своєму «Я» місце в цих умовах, виробити відповідну форму поведінки та спосіб діяльності» [41, с.109].

На основі попереднього аналізу підходів до вирішення проблеми зниження рівня психологічного благополуччя жінок зрілого віку, встановлено, що пріоритетне значення має консультування на основі

екзистенційно-гуманістичного підходу, а також практики сімейної психотерапії, яка не має чітко окресленої теоретико-методологічної бази.

Традиційно психологічне консультування є процесом, спрямованим на допомогу людині у ошуку шляхів вирішення проблем психологічного характеру. У класичному варіанті виділяють три основні напрямки психологічного консультування: проблемно-орієнтоване, яке фокусується на аналізі сутності внутрішніх і зовнішніх причин проблеми, пошуку шляхів її вирішення (переважно використовується у сімейному консультуванні); особистісно-орієнтоване консультування, яке спрямоване на аналіз індивідуальних, особистісних причин виникнення проблемних і конфліктних ситуацій, шляхів їх запобігання, а також сприяє особистісному зростанню клієнта; консультування, орієнтоване на рішення, передбачає виявлення ресурсів для розв'язання психологічної проблеми (короткострокова позитивна терапія, психотерапія нового рішення, нейролінгвістичне програмування, тощо) [41, с.115].

Сімейна психотерапія розглядається як особливий вид психотерапії, направлений на корекцію міжособистісних відношень і має на меті усунення емоційних розладів у сім'ї, найбільш виражених у хворого члена сім'ї. Тривалість сімейної терапії може коливатись від кількох тижнів до кількох років. Це залежить від характеру психічних розладів у «носія симптому», вираженістю міжособистісних конфліктів та мотивацією членів сім'ї до досягнення терапевтичних змін. Спочатку сімейна терапія проводиться з частотою 1-2 сеанси на тиждень, а потім зустрічі відбуваються 1 раз на 2 тижні, а у подальшому – 1 раз на 3 тижні.

Провідними науковцями України підкреслюється необхідність проведення психологічної роботи з метою формування/відновлення благополуччя особистості. Така робота може бути ефективною лише на основі створення моделі благополучної особистості та виявлення відповідних чинників. Такого роду модель була розроблена в лабораторії екологічної психології Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. У практиці

відновлення благополуччя особистості пропонується орієнтуватись на принцип екологічності життєдіяльності, відповідно до якого екологічними (ековідповідними) є усвідомлені дії індивідів, які спрямовані на якісне поліпшення навколишнього середовища, що є базовою умовою зростання якості власного життя. Цілеспрямовані зусилля індивіда по розвитку якості життя навколишнього середовища розглядаються як базова умова саморозвитку особистості» [43].

У межах теоретичної модель еколого-психологічної детермінації суб'єктивного благополуччя особистості (Ю.М. Швалб, О.О. Вовчик-Блакитна, О.Л. Верник тощо) пропонується диференціювати навколишнє середовище на мікросередовище, мезосередовища та макросередовище. Саме на рівні мезосередовища, під яким розуміється організаційна інфраструктура розгортання значимих видів діяльностей, констатується виникнення негативного кореляційного зв'язку між соціально-економічною якістю життя і переживанням психологічного благополуччя. Крім поняття «благо», значущою визнається категорія «користь», а також піднімаються питання толерантності до інаковості, значущість норм історичного й естетичності, можливостей творчого прояву й самореалізації особистості [43, с.12]. Іншими словами, у зрілому віці на перший план виходить проблематика індивідуальності та способів її культивування.

Механізми її становлення стають зрозумілими завдяки розумінню процесів на рівні макросередовища, під якими розуміються базові соціоприродні умови життєдіяльності, представлені у вигляді абстракцій (ідей), що можуть варюватись у різних сферах життєдіяльності й у різних культурах. У практичному плані ця ідея конкретизується в основних принципах організації повсякденного життя, які можуть бути виражені як метафорично (що посієш, то й пожнеш), так і раціонально. Єдність людини й макросередовища (Людина-в- Світі й Світ-в- Людині) фіксується через граничні категорії, найбільш значимими з яких є «Справедливість», «Щастя» і «Доля» [43, с.180]. Отже, ідея «сімейного щастя» в уявленнях

самодостатніх жінок зрілого віку є цілком виправданою саме у цьому віковому періоді.

Для отримання можливості переживання справжнього життєвого благополуччя в контексті екопсихологічної теорії особистості пропонується орієнтуватись на турботу як особливий тип ставлення особистості до соціального середовища, до світу й самого себе. Існує чотири найбільш значущі об'єкти турботи: турбота про благополуччя близьких людей, турбота про тілесний комфорт, турбота про екологічність життєвого середовища й турбота про «правильність» протікання життя [43, с.182]. На нашу думку, саме крайній тип турботи має екзистенційне значення в житті самодостатніх жінок зрілого віку.

У межах гуманістичної терапії виник відносно новий сучасний напрямок – позитивна психотерапія (ППТ), що отримав визнання Європейської Асоціації Психотерапії (1996), а також у Всесвітній раді психотерапії [27, с.42]. Засновником методу позитивної психотерапії є Н. Пезешкіан. Існує думка, що позитивна психотерапія «гармонійно поєднує у собі раціональну технологічність Заходу та інтуїтивну мудрість Сходу. Так, у позитивній психотерапії панує погляд на природу людини, як на цілісну триєдність тілесного, душевного та духовного (східне бачення) [32]. Також метод позитивної терапії розглядається як такий, який інтегрує різні психотерапевтичні напрями.

Поняття *positum* походить від латинської й означає: дійсний, фактичний, даний, той, що є насправді. Основна ідея полягає в тому, що хвороби, конфлікти, стреси, життєві негаразди є даністю життя кожної людини. Це важливо прийняти. Паралельно варто визнати, що будь-яка людина наділена здібностями, завдяки яким здатна знаходити рішень проблем різного роду та втілювати у життя (якщо є проблема, знайдеться спосіб її вирішення). Кожна недосконала людина має серед своїх особистих якостей не лише негативні, але і позитивні. Тому одне із головних завдань

позитивної психотерапії – виявлення індивідуальних позитивних якостей і опора на них у боротьбі із негативними якостями і звичками [32, с.303-311].

Уважається, що позитивна психотерапія є ефективною в роботі з екзистенційними кризами, проблемами сексуальності, самооцінки та стресом. Серед переліку проблем, для роботи з якими рекомендується позитивна психотерапія, – пошук нового сенсу життя після завершення певної життєвої фази та зміцнення самооцінки та впевненості в собі (зміцнити оптимізм). Це відповідає психологічним особливостям самодостатніх жінок зрілого віку, а також результатам проведеного нами емпіричного дослідження.

Позитивна психотерапія може бути ефективною у роботі з жінками зрілого віку, допомагаючи їм знайти баланс між минулим, сьогоденням і майбутнім, зосередитись на сильних сторонах, ресурсах та позитивному погляді на життя, щоб подолати вікові зміни, стрес та життєві кризи. Замість зосередження на проблемах, фокус уваги зміщується на позитивні якості, можливості, що можуть бути використані для вирішення проблем психологічного благополуччя.

Позитивна психотерапія використовує психодинамічні, когнітивні та поведінкові елементи, щоб допомогти клієнту побачити та використати свій потенціал для розв'язання життєвих труднощів. Цей метод допомагає жінкам працювати з їхніми внутрішніми ресурсами та трансформацією негативного досвіду. Він передбачає визнання та відпрацювання негативних емоцій, перетворення негативного досвіду на новий ресурс роботи з очікуваннями та сприйняттям себе.

Основними складовими методу позитивної психотерапії є:

- positum-підхід, що базується на принципі надії по відношенню до конструктивної природи людини, її здібностей та можливостей вирішувати власні проблеми;
- психодинамічний диференційний аналіз змісту конфліктів, що базується на принципі гармонізації актуальних та базових здібностей «Знати» та «Любити»;

- 5-крокова стратегія психотерапевтичної допомоги на основі принципу консультування, у процесі якого клієнти вчать самі собі допомагати [57].

Кожен принцип відповідає окремому етапу роботи з клієнтом. Весь психотерапевтичний курс в середньому триває 10-15 занять по 1-2 години. Як бачимо, цей процес відрізняється від традиційної сімейної психотерапії й може бути позначений як короткостроковий, що відповідає сутності консультування.

Розкриємо сутність наведених вище принципів з позицій положень позитивної психотерапії [32].

Прикладом принципу надії, на нашу думку, може бути такий: втрати в житті варто розглядати як корисний сигнал про порушення функціонування, що дозволяє прийняти своєчасні заходи щодо усунення причин цього. Такий підхід дозволяє впливати не на хворобу, як у традиційному лікуванні, а на самого хворого (у кожному мінусі він може побачити свій плюс – розпізнавання прихованого неблагополуччя, а відтак, почати діяти у конкретному напрямі). Це дозволяє впливати на приховану частину «айсберга» проблеми. Позитивна інтерпретація проблемної ситуації дозволяє зняти страх перед нею та почати пошук дійсних її причин у правильному напрямі.

Принцип гармонізації базових здібностей може бути розглянутий з позиції транскультурного підходу. Для розширення уявлень про проблему доцільно подивитись до ставлення до неї в інших культурах, наприклад, східних і західних.

У консультуванні застосовується балансна модель («кристал Пезешкіана»), яка ґрунтується на положенні, що життя людини відбувається у чотирьох сферах, які є специфічним чином реагують на конфлікти і проблеми, що виникають. Це:

1. тіло/відчуття
2. діяльність/досягнення

3. контакти
4. майбутнє/фантазії/сенси.

На етапі роботи з урахуванням принципу гармонізації використовується розподіл енергії за основними сферами життєдіяльності – тілесною, ментальною, соціально-комунікативною і духовною. До тілесної відносяться їжа, сон, секс, тілесні контакти, турбота про зовнішність, фізичні вправи, переживання болю і тілесного комфорту-дискомфорту. До ментальної – задоволення пізнавальної потреби і допитливості, професійні досягнення; до соціально-комунікативної – спілкування людини; до духовної – світоглядні і релігійні переживання, фантазії про майбутнє, надособистісні переживання і вчинки [32, с.306].

Дисбаланс у тілесній сфері створює ризик соматичних і психосоматичних захворювань, в ментальній – агресивних дистресових реакцій і перфекціонізму, у комунікативній – відчуття самотності і депресії, а в духовній – відчуття тривоги і психотичних порушень. При виявленні дисбалансу (менше 10% або більше 50%) у будь-якій сфері з клієнтом спочатку розглядають можливості гармонізації, перерозподіл останніх 3 сфер і лише на останньому етапі цілеспрямовано обговорюють заходи для збалансування найбільш проблемної сфери, якщо це необхідно. Досягається це за допомогою директивних, конкретних і простих вказівок щодо зміни стилю життя клієнта, а також за допомогою методики планування майбутнього з урахуванням всіх 4 сфер життєдіяльності [32].

Позитивна психотерапія бачить чотири сфери, за допомогою яких клієнт з більшим або меншим успіхом вирішує свої внутрішні конфлікти (проблеми). Такими сферами є: тіло, діяльність, контакти, фантазії. Одні люди реагують на складні проблеми соматично (через тіло); невідреаговані емоції викликають психосоматичні розлади й вегетативні дисфункції (хронічні головні болі, гастрити, шлунково-кишкові або серцево-судинні порушення). Такий погляд змушує шукати причину цих порушень у центральній нервовій системі. Так, поняття невроз серця в принципі

неправильне, оскільки невроз є продуктом порушень у центральній нервовій системі, а значить, і усунення його повинне йти іншим шляхом. Другий тип реагування індивідів - через сферу діяльності: втеча від проблеми у роботу, або, навпаки, у неробство (глибоке занурення у непотрібні або нетермінові справи або ігнорування необхідних справ). Треті – реагують через сферу контактів: вступаючи у конфлікти з іншими або, навпаки, ухиляючись від контактів, замикаються у собі. Четверті – реагують через сферу фантазії, ховаючись від реальності у світ ілюзій за допомогою алкоголю, наркотиків або йдуть у містику, у захоплення езотеричними, окультними науками, астрологією і т.д. [32, с.309]. Причиною усіх цих дисгармоній є невіршеність реальних життєвих проблем і нездатність або неготовність до їх реального вирішення.

У консультуванні на етапі гармонізації виявляються і опрацьовуються актуальний і базальний конфлікти клієнта. Актуальний конфлікт складається під впливом зовнішніх подій (наприклад, зміна місця роботи, смерть близьких і т.д.), мікротравм в значущих міжособових відносинах при недостатній здатності до подолання цих проблем. Розробники методу позитивної психотерапії виділяють первинні (любов, надія, довіра) і вторинні здатності (ввічливість, чесність, слухняність, ощадливість, пунктуальність і т.д.). Типовим базальним конфліктом є конфлікт між чесністю і ввічливістю. Яскраво виражена ввічливість сприяє соціально обумовленій поведінці агресії, парасимпатикотонії і тривозі; домінування ж чесності призводить до симпатикотонії та агресії. Ці пускові механізми викликають функціональні розлади, а за наявності зон найменшого опору (див. вище про дисбаланс 4 сфер життя) – і соматичні або психічні порушення. На концептуальному рівні мова йдеться про гармонізацію «правопівкульних» проявів і об'єктів (любов-інтуїція-тіло-пошук сенсу) і «лівопівкульних» аспектів (знання- час-пошук значення) [32].

Позитивна психотерапія включає консультації, які спрямовані на допомогу клієнтці знайти власні ресурси та стратегії для подолання

труднощів. Консультування самодостатніх жінок зрілого віку має бути орієнтоване на пошук балансу між різними сферами життя (фізична та робота/діяльність, емоційна/соціальна, духовна/інтелектуальна), що особливо важливо в зрілому віці, коли життєві ролі можуть змінюватися. Реалізація принципу консультування означає передачу клієнту функцій психотерапевта (аутопсихотерапія). Такий підхід відповідає принципам психологічного консультування.

Таким чином, незважаючи на професійні успіхи й матеріальний достаток у житті самодостатніх жінок зрілого віку неминуchoю є екзистенційна криза, до подолання якої готові далеко не всі. У практиці психологічної допомоги склались такі практичні моделі: сімейна психотерапія, екопсихологічний підхід у підвищенні рівня психологічного благополуччя, позитивна психотерапія, що ґрунтується на екзистенційно-гуманістичному підході й практиці логотерапії В. Франкла.

3.2 Програма формування здатності самодостатніх жінок зрілого віку до побудови гармонійних сімейних стосунків.

Актуальність програми. До побудови гармонійних стосунків в сім'ї слід підходити так само відповідально і цілеспрямовано як до створення бізнесу або побудови кар'єри. На цьому шляху існують перешкоди, насамперед психологічного характеру, розпізнати й уникнути яких допоможе професійний психолог-консультант. І хоча для цього знадобиться значний час і певні зусилля, набутий результат виправдає всі витрати, оскільки це внесок в розширення можливості прожити повноцінне й наповнене радістю життя.

Мета програми: формування здатності самодостатніх жінок зрілого віку до побудови гармонійних сімейних стосунків та соціальних взаємодій як цілісних здорових особистості на основі існуючої реальності, а не на базі нереалістичних очікувань майбутнього.

Програма ґрунтується на принципах відкритості до змін, інноваційності, реалістичності, просоціальної активності

Спосіб реалізації програми:

- 1) індивідуальне консультування: індивідуальні зустрічі з клієнткою та/або індивідуальна робота з парою. Необхідні умови: сесії не рідше 1 раз на тиждень; 4 тижні
- 2) групові заняття (усього 4 заняття)

Консультування. Техніки позитивної психотерапії ґрунтуються на екзистенційному аналізі, який зосереджується на розгляді людини як духовної істоти, що орієнтована на пошуки сенсу, що, у свою чергу, робить її здатною долати власні страждання, зцілюватись та набувати силу й міцне здоров'я [67, с.124]. Відповідно консультаційний процес зміщує фокус уваги на питання екзистенційної проблематики: «Хто я?», «Яке моє призначення?», «Який сенс життя?», а напрям терапевтичного впливу – в сторону позитивного та широкого бачення напрямку психологічного зростання й розвитку. Якщо перше пов'язане з розкриттям нових можливостей (формування себе), то друге – з розвитком творчого потенціалу (ідея свободи й відповідальності, створення свого світу).

Основою персонального екзистенційного аналізу є діалог (В. Франкл, Ленгле), що є альтернативою клінічній інтерпретації. Взаємодія між психологом і клієнтом будується на основі терапевтичної зустрічі, яка стає відображенням людського прояву (поєднання факту й можливості). Така зустріч має починатись з фактичної історії ситуації клієнта, у подальшому просуватись у бік емоційного переродження взаємодії клієнта з життєвими обставинами і приводити до переосмислення пережитого досвіду й почуттів у світлі діалогу. У такому діалозі важливим є врахування й визнання культурних та соціальних контекстів (вірувань, переконань, цінностей). Через мову клієнта стають зрозумілими його соціальні, культурні сімейні, релігійні контексти. Завдяки діалогу стає можливим здійснити «стрибок» до змін зсередини. І що найбільш важливо, – це відбувається виходячи з власних

передумов життєдіяльності [67, с.127]. Тобто мова йде про спонтанний діалог, завдяки чому клієнт покращує здатність приймати рішення та здійснювати конкретні дії, які приводять до психологічного благополуччя: здійснення екзистенції і є повноцінним проживанням цілісного життя. Можливість цього є лише завдяки індивідуальному «стрибку», що відбувається завдяки діалогу.

На практиці вже з першого заняття використовуються структуроване інтерв'ю і опитувальники (диференціальний аналітичний і вісбаденський), при заповненні яких клієнт сам може прийти до осмислення різних аспектів своїх проблем. Широко практикуються домашні завдання, про виконання яких клієнт звітує на подальшому занятті. Консультування з позицій позитивної психотерапії представляє розмовну раціональну терапію, у якій можуть бути використані притчі та анекдоти психотерапевтичного характеру [32, с.307].

На основі проведеного емпіричного дослідження за критерієм стійкості і якості стосунків з чоловіками, ми виділили три можливі типи ситуацій: 1) жінка не розглядає перспектив створення нових стосунків з чоловіками (ситуація першого типу); 2) жінка має нестійкі стосунки і їй не вдається перейти на більш високий рівень (ситуація другого типу); 3) жінка має стійкі стосунки, але їх якість не задовольняє, через що знижується рівень психологічного благополуччя. Особливості консультаційного процесу залежать від типу ситуацій клієнток.

В ситуації першого типу консультаційний процес доцільно побудувати з урахуванням трьох основних напрямів: когнітивний (відмова від жорстких рамок), конативний (стратегія вибору партнера), креативний (дарувати тепло). Чим більше відношень, тим краще жінка розуміє, який чоловік їй потрібен. Вимоги до ідеального кандидату неперервно уточнюються, що приводить до непомірного зростання. Результатом є ситуація, коли жоден з претендентів їм не відповідає. Важливо зрозуміти, що у рамки минулого (минулі стосунки) неможливо вставити живу людину. Слід визнати факт, що

інші (чоловіки) так само індивідуальні, як і самі жінки. Через це будь-який чоловік автоматично буде не вписуватись у рамки, встановлені на основі індивідуального досвіду тої чи іншої жінки.

Для ситуацій другого типу зміст консультаційного процесу набуває специфіку. Варто ґрунтуватись на положенні, що травми, отримані від минулих розлучень, часто є перешкодою на шляху нових відношень. Якщо відношення не набувають розвитку, ймовірно за все діє цей фактор. Отже, зусилля варто зосередити на усуненні бар'єрів на шляху розвитку відношень, що мають ситуативний характер. Жінки не прагнуть розвивати стосунки, будучи впевненими у тому, що нічого не вийде. З позицій позитивної психотерапії доцільно прийняти факт, що будь-які відношення рано чи пізно завершуються (або перетворюються на новий тип). Але це не означає необхідності повиністю від них відмовитись (ми ж не відмовляємось піти в кіно, хоча попередній фільм нам не сподобався).

Свою специфіку мають ситуації третього типу. Мова йде про стосунки, ресурс яких вичерпано. Логічною є постаовка питання про доцільність збереження відносин. І хоча відповідь на нього буде індивідуальна в кожному конкретному випадку, людина, стосунки з якою тривали не один рік, також може бути прийнятою безумовно. Тобто орієнтація відбувається на можливе перезавантаження сімейної системи. Якщо стосунки ще зберігають певне тепло, то посилити його можна спільними зусиллями й кроками назустріч один одному.

Для вербалізації проблеми рекомендується ряд конструктивних правил [32]:

- 1) запропонуйте партнеру обговорення конфліктної ситуації у слухний для нього час і за відсутності сторонніх;
- 2) починайте бесіду із спогадів про чесноти партнера і позитивні аспекти його поведінки;
- 3) перейшовши до проблеми, не підвищуйте голос, говоріть від першої особи;

- 4) уникайте зсуву обговорення самої проблеми на особистісні особливості партнера;
- 5) пам'ятаєте, що розбіжності, які проявляються, в думках і поглядах – це показник довіри і щирості;
- 6) прагніть обмежити тривалість обговорення однією годинаю;
- 7) нагадуйте собі і партнеру, що конструктивне вирішення проблеми – виграш для вас обох;
- 8) при інтенсивних, але невдалих спробах прийти до відвертого діалогу з партнером зверніться за допомогою до психолога або психотерапевта як до посередника.

Також варто зрозуміти, що фактори, на які ми звертаємо увагу, мають відкритий характер. Те, що потрапляє у поле уваги має характер ймовірності. Тому абсолютно недоцільним орієнтуватись на завершену форму, краще усвідомити, що кожна людина – індивідуальність, що здібна до розвитку, мотивованість до чого може зростати залежно від характеру стосунків, що складаються.

У процесі консультування можуть бути застосовані прийоми, які найбільш часто застосовуються у сімейній психотерапії: ефективне використання мовчання, вміння слухати, повторення, резюмування, прояснення, навчання за допомогою питань, конфронтація, програвання ролей, аналіз відеозаписів тощо. Особливо корисним є використання ігор. Вони дозволяють не тільки посилити ступінь довіри й відвертості в консультаційному процесі, але й виконати діагностичну функцію: в ігровій діяльності часто виявляються сімейні таємниці або неусвідомлювані чи приховані проблеми, які клієнтки не завжди готові обговорювати [15].

У додатках до випускної роботи наведено зразки специфічних технік, які можуть бути застосовані в індивідуальній роботі з жінками, у тому числі, методичні рекомендації для пошуку сенсу за А. Ленгле, формат практики наративної психотерапії (додаток Г за [9]).

Групові форми роботи. Програмою також передбачені групові форми роботи. Мова йде про організовані зустрічі, під час яких використовуються різноманітні техніки і методики, у тому числі і з суміжних напрямків: вербальні техніки (проговорювання), питання-відповіді, опитувальник актуальних здібностей, техніка візуалізації, робота з малюнками (елементи арт-терапії), діаграми, образи, анекдоти, притчі, прислів'я, повчальні історії, «психотерапевтичні казки» тощо. На думку Н. Пезешкіана, «приклад з реального життя, міфи, притчі в тій чи іншій формі розповідають про особистісні, міжособистісні та суспільні конфлікти і показують можливі рішення, полегшуючи розуміння психотерапевтичних завдань» [37, с.519].

Проведення групових занять має забезпечити усунення причин дисбалансу особистісного й соціального через психологічну допомогу у розвитку мистецтва побудови гармонійних сімейних стосунків на засадах позитивної психотерапії. Завдяки цьому очікується прийняття жінками відповідальності за власний внесок у стосунки, відпускання образ, розкриття внутрішніх можливостей для початку позитивних змін. У Програмі виділено *чотири змістові блоки*.

З урахуванням особливостей уявлень про сімейне щастя жінок зрілого віку, а також положень позитивної психотерапії («кристал Пезешкіана», додаток В), теоретичної моделі еколого-психологічної детермінації суб'єктивного благополуччя особистості (Ю. Швалб та ін.), ми виділили чотири змістові блоки.

Таблиця 3.1.

План реалізації програми формування здатності самодостатніх жінок зрілого віку до побудови гармонійних сімейних стосунків

	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
Перший блок. Тілесність і комфорт (180 хв.)			
1.1	Вступна анкета. Вступне слово.	20	аркуш паперу для фліпчарту з заздалегідь написаним планом, регламентом, темою, метою та завданням тренінгу.
1.2	Знайомство. Вправа «Знайомство»	20	на кожного учасника по аркушу паперу А4, а також ручки або маркери.
1.3	Прийняття правил	10	аркуш паперу для фліпчарту, червоний маркер
1.4	Вправа «Очікування»	10	маленькі аркуші паперу, ручки, аркуш паперу для фліпчарту
1.5	Вправа «Зона міцності»	20	
1.6	Вправа «Лінія життя»	15	5 ватманів для роботи групи, маркери, скотч, роздатковий матеріал.
1.7	Інформаційне повідомлення. Психосоматика	20	Презентація до інформаційного повідомлення
1.8	Вправа «Техніки саморегуляції»	15	Музичний супровід
1.9	Вправа «Еталон краси: історичний підхід»	20	Слайди
1.10	Вправа «Найбільш чарівна і приваблива»	20	Стікери, маркери
1.10	Підсумок. Рефлексія	10	
Другий блок. Пізнання та професійні досягнення (180 хв.)			
2.1	Вступне слово.	10	
2.2	Проявлення довіри та взаємодопомоги на робочому місці. Делегування повноважень. рівноправність	15	Папір А-4, маркери
2.3	Інформація до роздумів. Успіх і невдача Групово дискусія «Зворотний бік успіху»	25	
2.4	Вправа «Хочу. Мушу. Треба»	20	бланки з описом каналів влади (робочий зошит)
2.5	Вправа «Життєве кредо»	15	аркуш паперу, маркер, скотч
2.6	Вправа «Сім характеристик»	25	
2.7	Релаксація	15	музичний супровід
2.8	Мій професійний портрет	15	аркуш паперу, маркер, скотч
2.9	Притчи	20	
2.10	Підсумок. Рефлексія	20	

Продовження таблиці 3.1.

Третій блок. Світогляд та бачення майбутнього . Моя життєва стратегія			
3.1	Вступне слово	10	Кактус з пап'є-маше, кольорові папірці
3.2	Вправа на очікування «Незавершені речення»	15	аркуші паперу, відповідно до числа учасників, з чотирма незакінченими реченнями, ручки.
3.3.	Вправа. Робота з асоціативним рядом поняття «сімейне щастя»	25	роздавальний матеріал, ручка, скотч.
3.4	Вправа «Виявлення ресурсу»	15	роздатковий матеріал на кожного учасника, аркуш паперу для фліпчарту, маркери, годинник.
3.5	Вправа «Ревізія минулого»	20	
3.6	Притчи і метафори про сенс життя	25	
3.7	Вправа «Монолог із двійником»	20	картки із зачинами казок, папір, ручки.
3.8	Прийняття рішень в умовах невизначеності. Фактори, що впливають на прийняття рішень.	15	Презентація до інформаційного повідомлення
3.9	.Вправа «Шкала надії»	20	Робота зі шкалами
3.10	Підсумок. Рефлексія Вправа «Віночок побажань»	15	
Четвертий блок. Спілкування та турбота			
4.1	Вступне слово	10	
4.2	Вправа «Прийняття відповідальності»	15	Презентація до інформаційного повідомлення
4.3	Вправа «Тільки від мене залежить...»	20	
4.4	Комунікативність. Комунікація в стресових ситуаціях Дружелюбність у спілкуванні	25	
4.5	Вправа «Згода, незгода, оцінка»	20	
4.6	Вправа «Мова кохання»	15	
4.7	Я і моє оточення	15	
4.8	Очікування і домагання	10	
4.9	Підсумок. Рефлексія. Вправа на завершення «20 бажань»	15	маленькі аркуші паперу у вигляді портфелю, скотч
4.10	Анкетування	20	Бланки анкет, ручки
4.11	Завершення	10	

Перший блок. Тілесність і комфорт

Мета: підтримувати збалансованість психосоматичної й особистісної складових психологічного благополуччя в сімейних практиках.

Зміст: Втрати у житті як сигнал про порушення функціонування. Розпізнавання прихованого неблагополуччя. Психосоматика. Турбота про зовнішність. Ціна успіху.

Психологічні проблеми самодостатніх жінок зрілого віку можуть бути пов'язані з відчуттям втрати привабливості порівняно з представницями більш молодого віку. Для усунення когнітивних обмежень такого роду слід поступово прийти до усвідомлення, що красаота може бути різного роду. З одного боку, це фізична красаота, красаота юності, що є нетривалою, з іншого боку, це красаота відносин, які можна будувати самій. Мова йде про створення атмосфери, у якій чоловіку легко та комфортно, про створення поля, у якому все «живе» відчуває себе краще. Саме це перетворюється на основний фактор привабливості зрілої жінки.

Другий блок. Пізнання та професійні досягнення

Мета: створення умов для самоприйняття ; оцінка рівня сформованості особистісних якостей і поведінкових стратегій, подолання неадекватних переживань у міжособистісних стосунках.

На когнітивному рівні доцільно виходити з того, що роки, що прожиті разом, можуть бути трансформовані у мудрість, а мудрість подарує радість. Отже, не варто виключати із сумісного життя яскравої захопленості та нових вражень, що здатні дати поштовх теплим стосункам.

Стратегія вибору партнера має будуватись не з урахуванням жорсткої рамки, а на основі вибору найкращої кандидатури з наявних (з подальшою перспективою взаємного пристосування). З урахуванням рівня самодостатності рекомендується брати ініціативу в свої руки, – це збільшить шанси на побудову конструктивних відносин. Не слід орієнтуватись на застарілі традиції, що чоловіки виявляють ініціативу першими. Краще прийняти факт, що чоловікам зробити перший крок так само буває важко, як і жінкам.

Під час зустрічей вирішуються завдання вираження емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самої себе; активний пошук

нових форм взаємодії зі світом; підтвердження своєї індивідуальності, неповторності й значущості та розуміння необхідності прийняття чоловіків у такій самій якості; підвищення адактивності у світі, що постійно змінюється.

Третій блок. Світогляд та бачення майбутнього. Моя життєва стратегія

Цей блок об'єднує такі питання: Світоглядні і релігійні переживання. Інтеграція минулого, сьогодення й майбутнього. Фантазії про майбутнє. Робота з очікуванням та сприйняттям себе. Актуальні та базові здібності «Знати» та «Любити». Транскультурний підхід до гармонізації базових здібностей. Категорії «Справедливість», «Щастя» і «Доля»: розуміння у різних соціокультурних контекстах.

Мета: зняття стереотипів, що утруднюють об'єктивування сприйняття особистості щодо себе та ситуації актуального переживання налагодження партнерських сімейних стосунків; усвідомлення ефективних та деструктивних патернів поведінки та подолання стереотипів домінування.

Четвертий блок. Спілкування та турбота.

Мета: розвиток уміння слухати та розуміти інших; відпрацювання навичок спілкування та позитивного сприйняття іншого; розвиток толерантності у стосунках

Грунтуватись сімейні відносини мають на якостях, які жінка зрілого віку розвиває в собі сама. Для створення атмосфери комфорту, насамперед, слід культивувати в собі доброту (вчинки), мудрість (інтелект) та радість (емоції). Усе це безпосередньо пов'язане зі сферою спілкування.

Позитивні емоції завжди прикрашають жінку. Для вирішення цього завдання можна застосувати методики боротьби з депресією. Існує два погляди на походження емоцій. Відповідно до першого, наші емоції – це реакція тіла на роботу мозку, відповідно до другого, – реакції тіла викликають ті чи інші емоції. В обох випадках – з цим можна і потрібно працювати. Існують практики, які дозволяють шляхом розслаблення м'язів

грудної клітини, шиї та голови створити таку структуру обличчя, яка буде виражати внутрішню красу – красу життєрадісної людини.

У практиці психологічної допомоги склалась методика, яка ґрунтується на техніках вдячності. Рекомендується розвивати вдячність стосовно різних об'єктів: навколишнього середовища, навколишнього світу, всіх людей, які оточують. Головним інструментом є увага, фокус якої зосереджується не на предметному світі, а на соціальному. Щоденно можна виконувати вправу «Три вдячності». У кінці дня при підведенні підсумків треба згадати (і навіть записати) три моменти, за які ви вдячні. Важлива умова: деталі мають бути конкретними, а не абстрактними (чоловік посміхнувся у метро, колега зробила комплімент тощо). Якщо цю вправу робити щоденно протягом 2-3 місяців, відношення зі світом і людьми значно покращаться. Щира вдячність за невелику допомогу, за помилку, дотик, смску наповнює життя новим смислом і відчуттям «живого» щастя.

На соціальному рівні для руху назустріч один одному пропонується вправа. Треба уявити собі шкалу, наприклад від 1 до 10, де 1 – мінімальний рівень дружелюбності у спілкуванні, а 10 – максимум любові у кожному слові. Спілкуючись із партнером, пропонується одночасно оцінювати за цією шкалою рівень своєї дружелюбності у словах, інтонаціях, загальному тоні побудови розмови. Це реальний шлях до зближення, яких дозволить змінити характер стосунків, а саме перейти від взаємних звинувачень до налагодження ефективного спілкування.

Пропонується також разом із партнером виконати таке завдання. Кожен має написати доповнення до фраз: 1) «Я розумію, що ти мене кохаєш, коли ти....»; 2) «Я виявляю кохання до тебе, коли я...». Велика ймовірність, що ця вправа продемонструє різний стиль мислення чоловіків і жінок: перелік позицій у чоловіків виявляється більш коротким, причому суттєво. Також виконання цієї вправи дозволить жінці зрозуміти, що перелік її відповідей до другої фрази власне є тим, що потрібно їх самій. Це все є прикладом того, як по-різному ми можемо розуміти прояви кохання до

партнера та як важливо обговорювати спільні бажання. Можна також створювати власні способи пізнання один одного і з'ясування того, що для вас любов, проявлена у дії. Це початок на шляху до створення щасливих партнерських стосунках, заснованих на взаєморозумінні та повазі.

Цю просту вправу рекомендується доповнити ще однією, яку умовно можна назвати «Мова кохання» (термін, запропонований Гарі Чепменом). Партнерам пропонується скласти список «мови кохання», у якому можуть бути такі прояви як: дотики й поцілунки, час удвох, добрі слова, турбота, секс, увага, подарунки, радість, поступливість тощо. Потім треба спільно з партнером встановити: скільки проявів конкретної «мови кохання» хочеться партнеру (і яких саме) і скільки він отримує від вас. Аналогічним чином треба встановити скільки хочеться вам і скільки вам дає партнер. З урахуванням того, що значущість цих проявів може бути різною, доцільно використати шкалу від 1 до 10 (від найменш важливого до найбільш важливого). Результати виконання завдання партнерам варто обговорити й знайти «золоту середину»: ту, коли ви разом з партнером отримували б стільки, скільки потрібно кожному. На завершення треба скласти план дій та у найближчий час приступити до його реалізації. Причому важливо розуміти, що виконувати ці завдання слід так само добросовісно, як і будь-яку іншу роботу.

Під час проведення групових зустрічей клієнткам можна запропонувати дослідити власні стосунки. Для цього можна запитати партнера під час вечері, що для нього означає слово «любов», а також представити власне розуміння. Це дозволить прояснити сутність партнерських стосунків, у яких немає місця образам, ревностям, засудженню або почуттю провини. Важливо прийти до спільного розуміння щодо того, що сприймати людину треба такою, яка вона є, тому що це допоможе зрозуміти її. На практиці часто спостерігається ситуація, коли жінки прагнуть компенсувати через партнера емоції або досвід, яких не вистачало «у попередньому житті» (мається на увазі в батьківській сім'ї або в

попередньому шлюбі). Для побудови партнерських стосунків егалітарного типу, які є еталоном щасливого сімейного життя в уявленнях жінок зрілого віку, варто керуватись настановою «ти мені нічого не винен, і я тобі теж не винна. Ми разом, щоб кожний з нас був щасливим».

Програма формування здатності самодостатніх жінок зрілого віку до побудови гармонійних сімейних стосунків спирається на інтерактивні методи навчання, оскільки передбачають оволодіння досвідом ефективної й гармонійної міжособистісної взаємодії. У Таблиці 3.1 наведено план заходів щодо реалізації запропонованої програми формування здатності самодостатніх жінок зрілого віку до побудови гармонійних сімейних стосунків.

Перевірка досягнення результатів Програми відбувається на основі таких критеріїв та показників:

Когнітивний – рівень знань жінок про сутність самодостатності й зрілості, розуміння власної ідентичності, реалістичні уявлення про сімейне щастя.

Мотиваційний: посилення ціннісно-мотиваційних орієнтацій жіноку у просторі партнерської взаємодії; прагнення і здатність формувати й підтримувати психологічну сумісність і ціннісну єдність партнерів.

Операціональний: налагодження рольової взаємодії в сім'ї; володання навичками підтримувальної комунікації; здатність демонструвати повагу до автономії кожного члена подружжя.

Таким чином, техніки позитивної психотерапії у роботі з самодостатніми жінками зрілого віку забезпечують можливість формування здатності самодостатніх жінок зрілого віку до побудови гармонійних сімейних стосунків. Вони поєднують техніки гуманістичного підходу (інтеракційна модель взаємодії з терапевтом, техніки активного слухання), з транскультурним методом, який передбачає урахування культурних особливостей пацієнтів в процесі терапії. Отже, вирішення екзистенційних проблем самодостатніх жінок зрілого віку сполучається з

особистісним зростанням і становленням індивідуальності, що в перспективі забезпечує гнучкість при зустрічі з новими викликами зовнішнього середовища.

3.3 Оцінка ефективності Програми формування здатності самодостатніх жінок до побудови гармонійних сімейних стосунків.

На експериментальному етапі дослідження проводилось упровадження розробленої програми формування здатності самодостатніх жінок зрілого віку до побудови гармонійних сімейних стосунків. З числа 28 самодостатніх клієнток центру життєстійкості було відібрано 16 осіб, які добровільно висловили бажання взяти участь у Програмі формування здатності самодостатніх жінок зрілого віку до побудови гармонійних сімейних стосунків. Інші 12 жінок увійшли до складу групи, яка нами розглядалась як контрольна. За критеріями віку й самодостатності виділені групи були ідентичними.

Після 6 тижнів, коли експериментальна група брала участь у Програмі, було проведено повторне тестування та аналіз отриманих результатів.

Розглянемо результати формувального експерименту. Найбільш показовими, на нашу думку, є результати за шкалами Позитивні стосунки і Володіння середовищем (методика діагностики психологічного благополуччя К.Ріфф) та показник мотиваційно-ціннісної сфери (Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя (І. Ф. Юнда).

Після впровадження формувальної програми рівень психологічного благополуччя за шкалою Позитивні стосунки результати виявились наступними: високий рівень – 5 осіб (31%), середній рівень – 9 осіб (56%), низький рівень – 2 особи (13%). Результати порівняння з контрольною групою подані у таблиці 3.2.

Нормативне значення за шкалою Позитивні відносини з оточуючими для жінок 30-50 років складає 54+6,52 (високий рівень – більше 60, низький

рівень – нижче 48), а за шкалою керування середовищем – $56+8,27$ (високий рівень – вище 64, низький рівень – нижче 48).

Після впровадження формувальної програми рівень психологічного благополуччя за шкалою Володіння середовищем результати виявились наступними: високий рівень – 4 осіб (25%), середній рівень – 11 осіб (69%), низький рівень – 1 особа (6%). Аналогічно зрушення відбулись і за шкалою оцінки готовності до сімейного життя.

Таблиця 3.2.

Порівняння результатів експериментальної і контрольної груп після експерименту

	Шкала Позитивні стосунки			Шкала Керування середовищем			Оцінка готовності до сімейного життя		
	Високий, %	Середній, %	Низький, %	Високий, %	Середній, %	Низький, %	Достатній, %	Задовільний, %	Недостатній, %
Експериментальна група	31	56	13	25	69	6	75	25	-
Контрольна група	21	50	29	21	57	36	58	25	17

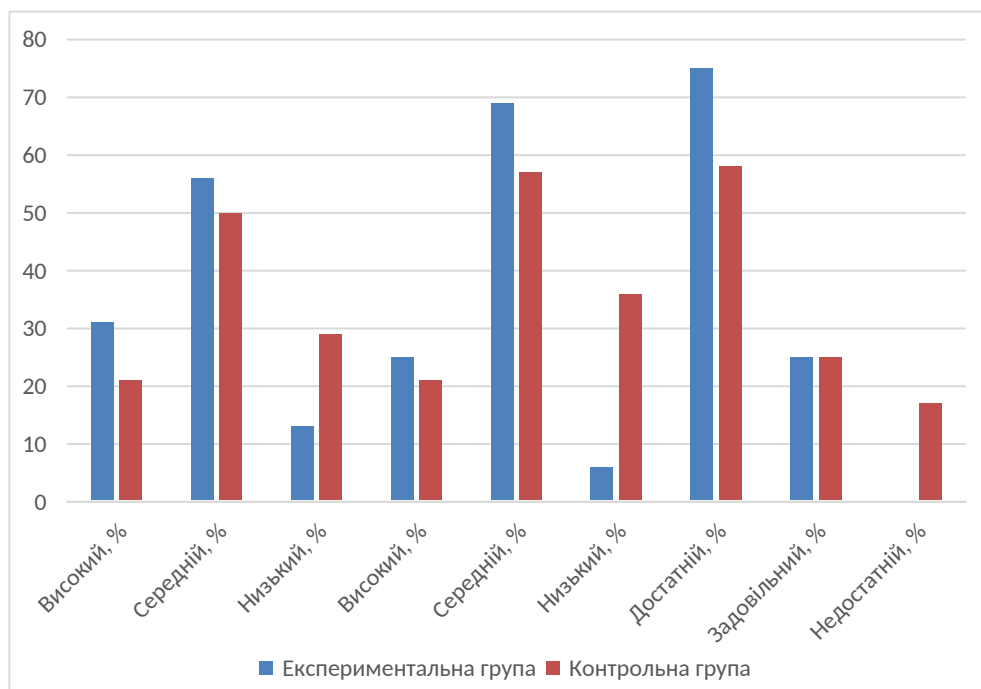


Рис. 3.1 Порівняння результатів експериментальної і контрольної груп після проведення експерименту

Отже, за результатами експериментального впровадження Програми відбулось збільшення кількості осіб з високим і середнім рівнями сформованості здатності до встановлення гармонійних сімейних стосунків : за шкалою Позитивні стосунки – на 10% (високий рівень), на 6% (середній рівень); за шкалою Керування середовищем – на 4% (високий рівень) на 12% (середній рівень); за методикою оцінки готовності до сімейного життя – на 17% (високий рівень).

Для перевірки відмінностей між середніми показниками після формуючого експерименту використано t-критерій Стьюдента. Якщо виходити з середніх показників, то можна припустити, що зростання здатності до побудови гармонійних сімейних стосунків в експериментальній групі зросло не випадково, а завдяки формуючому експерименту. Для того, щоб перевірити це припущення, висунемо дві гіпотези:

1. H_0 – відмінності між $x_{\text{експ.}}$ та $x_{\text{контр.}}$ випадкові. Експеримент не вдавсь.
2. H_1 – відмінності між $x_{\text{експ.}}$ та $x_{\text{контр.}}$ достовірні, значимі. Отже, здатність до побудови гармонійних сімейних стосунків експериментальній групі зростає завдяки упровадженню формувальної програми.

Для перевірки висунутих гіпотез дані щодо шкал Позитивних відносин і Керування середовищем, а також результати на методикою оцінки готовності до шлюбу були занесені в таблицю. Після підрахунку середнього значення було обчислено стандартні відхилення.

Знайдені значення t-критерію Стьюдента за формулою:

$$t_{\text{емп}} = \frac{x_{\text{експ}} - x_{\text{контр}}}{\sqrt{\frac{m_{\text{експ}}^2 + m_{\text{контр}}^2}{n}}}$$

У нашому випадку $t = 2,625$ (шкала позитивних відносин), $t = 1,922$ (шкала керування середовищем), $t = 1,727$ (готовність до сімейного життя). У програмі Excel визначено рівень статистичної значимості – 1,706. Оскільки $t_{\text{емп}} > t_{\text{табл}}$ – приймаємо гіпотезу H_1 . Отже, прийнята гіпотеза H_1 на рівні статистичної значимості 5%.

Кількісні результати були доповнені якісним аналізом, підґрунтям якого були висловлювання учасників формувальної програми на етапі її завершення. Завдяки Програмі учасниці мали змогу підвищити власну ефективність у впорядкуванні повсякденних завдань, що посилює контроль над середовищем, підтримує відчуття керованості життєвими обставинами і дозволяє в перспективі зменшити напруження, пов'язане зі сполученням сімейних, професійних, соціальних та інших ролей та соціальними викликами.

Головний акцент у програмі було зроблено на використанні тих можливостей, які були в недостатній мірі усвідомлені, але якими володіють переважна кількість учасниць експерименту. Мова йде про високу смислову й особистісну зрілість, достатньо високий рівень смислової інтегрованості та рефлексивної стабільності. У період соціальної й екзистенційної невизначеності цей внутрішній ресурс здатен зіграти позитивну роль не тільки у збереженні психологічного благополуччя, а й у розпізнаванні психологічних заходів та виборі конструктивних стратегій побудови сімейних стосунків.

Результатом участі в програмі стало зменшення розриву між рольовими очікуваннями від партнера та рівнем рольових домагань практично у всіх сферах сімейного життя, особливо в емоційно-терапевтичній. Це стало можливим завдяки актуалізації ресурсу позитивних соціальних зв'язків. Було проаналізовано способи та механізми їх використання для усунення проблем емоційної сфери. Завдяки рольовим іграм та вправам екзистенційного характеру (у тому числі використання метафор і притч) жінки не тільки набули навички емоційної взаємодії та довірчого спілкування, а й підвищили мотиваційну та психологічну налаштованість на створення стабільного партнерського союзу.

Завдяки інтерактивним методам вдалось розпізнати власні механізми захисту, до числа яких вчені відносять і надмірно виражене прагнення до рівності у шлюбі. Учасниці групових зустрічей усвідомили, що саме дефіцит

ресурсів робить жінок особливо чутливими до несправедливого й незбалансованого розподілу сімейних обов'язків. Жінки самостійно прийшли до висновку, що чим більшою є недостатність внутрішнього емоційного ресурсу, тим складніше вибудовувати теплі й щирі міжособистісні стосунки. Також для них відкриттям стало те, що одною з причин завищених очікувань щодо емоційної підтримки від партнера є дефіцит позитивних соціальних зв'язків. На основі усвідомлення того, що високі емоційні домагання є не ознакою сили, а індикатором емоційної вразливості, учасниці експерименту вибудовували конструктивні стратегії розширення власних соціальних ресурсів.

На основі наявних ціннісних та мотиваційних установок відбулось проговорення й співвіднесення інтраособистісних характеристик учасниць групових зустрічей (ресурсність, автономія, позитвні соціальні зв'язки) з їхніми рольовими оцікуваннями. Це дозволило не тільки конкретизувати інтегральне уявлення про ті умови, які жінки зрілого віку вважають необхідними для досягнення сімейного щастя, але й визначити способи власної участі в цьому процесі. Учасниці відзначили, що діалогічні форми роботи дозволили не тільки усвідомити власну відповідальність за побудову гармонійних сімейних стосунків, але й зрозуміти роль компромісів у цьому процесі та змінити своє ставлення до них.

Важливим результатом програми стала зміна стратегії побудови сімейних стосунків. Відбувся перехід від традиційної моделі, що орієнтує на зовнішню соціальну вимогу або інституційну норму, до моделі особистісного розвитку що розглядає побудову сімейних стосунків як продовження внутрішнього смислового континууму, де шлюб і робота розглядаються не як сфери, що конкурують, а як такі що взаємно доповнюють.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Розроблена й апробована програма формування здатності самодостатніх жінок зрілого віку до побудови гармонійних сімейних стосунків продемонструвала свою методологічну та практичну ефективність. Підґрунтям для її створення стали результати попереднього емпіричного розділу, які засвідчили наявність структурних дисбалансів між автономністю, емоційними потребами та рольовими очікуваннями в частини досліджуваних жінок: підвищені компенсаторні запити, недостатній рівень психологічного благополуччя в окремих його компонентах, а також фрагментарна смислова інтеграція партнерських цінностей. Саме ці чинники визначили необхідність цілеспрямованої корекційно-розвивальної роботи, орієнтованої на гармонізацію внутрішніх ресурсів і відновлення здатності до партнерської взаємності.

Запропонована нами програма, побудована на засадах позитивної психотерапії та екзистенційно-гуманістичного підходу, була спрямована на кілька ключових сфер розвитку: переосмислення особистісних меж та ціннісних орієнтацій, формування емоційної чутливості та комунікативної відкритості, зниження внутрішнього напруження й відновлення психологічного благополуччя, що істотно знижується у період екзистенційних криз середнього віку. Інтеграція технік позитивної психотерапії – від активного слухання й інвентаризації ресурсів до методів смислового переформулювання створила умови для реконструкції ставлення жінки до партнерства не як до простору компромісів, а як до взаємної смислової взаємодії, яка не загрожує автономії, а розширює її.

Експериментальна перевірка програми засвідчила, що відбулось збільшення кількості осіб з високим і середнім рівнями сформованості здатності до встановлення гармонійних сімейних стосунків : за шкалою Позитивні стосунки – на 10% (високий рівень), на 6% (середній рівень); за шкалою Керування середовищем – на 4% (високий рівень) на 12% (середній

рівень); за методикою оцінки готовності до сімейного життя – на 17% (високий рівень). Так психологічний супровід у межах програми допоміг учасницям опрацювати суперечності між незалежністю та прагненням до значущої взаємності, створивши умови для більш узгодженого і зрілого бачення партнерства.

У результаті, розроблена та апробована нами програма довела свою результативність (прийнята гіпотеза H_1 на рівні статистичної значимості 5%), як інструмент розвитку здатності самодостатніх жінок до конструктивного партнерства, підвищення їхнього психологічного благополуччя та формування гнучких моделей взаємодії в шлюбі. Вона показала, що поєднання автономії та партнерськості можливе лише за умови глибокого внутрішнього перегляду ціннісних орієнтацій і смислового оновлення уявлень про сімейне життя.

ВИСНОВКИ

Узагальнення теоретичних і емпіричних результатів дослідження дозволило комплексно охарактеризувати феномен сімейного щастя самодостатніх жінок зрілого віку як багатовимірне психологічне утворення, що формується на перетині особистісної автономії, емоційної зрілості, життєвих цінностей та рольових очікувань щодо партнерства. Проведена робота дала змогу простежити логіку становлення уявлень про сімейне щастя в контексті сучасних соціокультурних змін, а також визначити психологічні механізми, що зумовлюють гармонійність або дестабілізацію подружніх стосунків у жінок цього вікового періоду.

У межах теоретичного аналізу окреслено основні теоретичні підходи до вивчення феномену сімейного щастя, представлені у сучасному психологічному дискурсі. Зокрема, на основі опрацьованого матеріалу встановлено, що сімейне щастя у науковій літературі розглядається як багатовимірний психосоціальний конструкт, де інтегруються емоційна близькість, паритетність подружніх ролей, наявність спільних цілей та здатність до зрілої взаємності. Так теоретичний аналіз показав, що у гуманістичному та екзистенційному напрямках акцент робиться на смисловій узгодженості й можливості партнерів створювати простір для духовного зростання; у позитивній психології – як форма суб'єктивного благополуччя, що вкорінена в емоційній стабільності та задоволеності подружньою взаємодією. Таким чином, теоретичне підґрунтя дозволило окреслити, що феномен сімейного щастя не зводиться до однієї психологічної категорії, а описується як складна, багаторівнева структура, у якій поєднуються емоційні, мотиваційні та когнітивно-ціннісні елементи.

Також у ході аналізу підходів ми визначили, що в українському контексті сімейне щастя значною мірою розглядається в категоріях ціннісної та емоційної узгодженості партнерів. Представлені у нашій роботі наукові джерела наголошують, що головними компонентами уявлень про сімейне

щастя є довіра, стабільність, прийняття партнера, відчуття духовної спорідненості, а також наявність спільних життєвих орієнтирів. У дослідженнях українських авторів сімейне щастя трактується як динамічне ціннісно-сміслове утворення, що виникає у результаті інтеграції особистісних потреб, очікувань і реального досвіду подружньої взаємодії. Водночас ми зазначаємо, що уявлення про сімейне щастя трансформується в умовах сучасного українського суспільства, де останні десятиліття відбуваються трансформації гендерних ролей, зростання жіночої автономії та переосмислення традиційних моделей шлюбності.

Здійснений теоретичний огляд продемонстрував, що важливою передумовою конструювання уявлень про сімейне щастя є віковий вимір. У період зрілого віку (30–50 років), відбувається стабілізація ідентичності, переоцінка життєвих пріоритетів, зростає потреба у стійких, емоційно насичених зв'язках, що формує особливий стиль інтерпретації шлюбних взаємин. У цей період жінка переосмислює шлюб не як соціальну норму, а як смислово наповнений вибір. Проаналізовані теоретичні положення засвідчили, що саме у зрілості формується найбільш інтегроване уявлення про сімейне щастя як життєвий ресурс, що охоплює ідентичність, моральні орієнтири та рольові диспозиції жінки. Для цього періоду характерними є рольова гнучкість, здатність до саморегуляції, прагнення до психологічної стабільності й відповідальності у міжособистісних стосунках. Особливої ваги набуває самодостатність як інтегративна якість, що охоплює автономність, емоційну стійкість, внутрішню опору на власні цінності та здатність поєднувати свободу з вибірковою взаємністю. Саме вона визначає стиль взаємодії жінки з партнером і окреслює горизонти її очікувань та критерії сімейного благополуччя.

Самодостатність зрілої жінки формується не одномоментно, а є результатом тривалого процесу становлення. Та виявляється у здатності підтримувати внутрішню рівновагу, визначати власні межі, не втрачати ціннісної орієнтації за умов зовнішніх змін. Тому нами зазначено –

основними психологічними особливостями жінок зрілого віку є їхня стійкість, адаптивність, рефлексивність, ціннісна визначеність та багата рольова ідентичність (дружина, мати, професіоналка, активна громадянка), що тісно пов'язані з феноменом самодостатності як внутрішнього опорного механізму.

Емпіричний аналіз дозволив з'ясувати провідні особливості уявлень про сімейне щастя серед самодостатніх жінок зрілого віку, а також виявити внутрішні суперечності, що можуть ускладнювати побудову гармонійних стосунків. Досліджувані жінки продемонстрували цілісну модель сімейної взаємодії, у центрі якої перебуває емоційна близькість та підтримка. Саме емоційно-психологічний вимір виявився домінантним у структурі уявлень.

Одночасно емпірично виявлена цікава особливість: у сфері побутової, батьківсько-виховної та соціальної активності спостерігається певний компенсаторний профіль – жінки очікують більшої включеності партнера, ніж готові забезпечувати самі. Це відображає прагнення до рівномірного розподілу сімейних обов'язків у контексті високої професійної зайнятості та багаторольового навантаження. Таким чином, модель сімейного щастя проектується як простір взаємного доповнення ресурсів, де баланс ролей стає умовою психологічної стабільності й гармонії.

Підсумок результатів кореляційного аналізу дав можливість виокремити три типи уявлень про сімейне щастя, що структурно відрізняються мірою автономії, характером рольових очікувань і способом переживання партнерства. Перший автономний: ґрунтується на високому внутрішньому благополуччі та сприйнятті шлюбу як добровільного союзу рівних особистостей. Другий компенсаторно-очікувальний: пов'язаний із прагненням вирівняти окремі емоційні чи побутові сфери через партнерство. Третій змішаний: поєднує тенденцію до автономії з вибірковою залежністю у певних рольових аспектах. Сукупність цих типів свідчить, що уявлення про сімейне щастя в самодостатніх жінок не є однорідними.

Узагальнюючи, встановлено, що уявлення про сімейне щастя у самодостатніх жінок вирізняються високою смисловою осмисленістю та відходом від традиційних моделей шлюбності. Вони орієнтовані на партнерство, емоційну зрілість, взаємну підтримку та рівноправний розподіл ресурсів, що дозволяє інтерпретувати їх як прояви адаптивної й зрілої стратегії побудови сімейних стосунків, інтегрованої у сучасний соціокультурний контекст.

Упровадження й апробування розробленої нами програми формування здатності самодостатніх жінок зрілого віку до побудови гармонійних сімейних стосунків було зумовлене виявленими в емпіричному дослідженні дисбалансами між автономністю, емоційними потребами та рольовими очікуваннями, що проявлялися у підвищених компенсаторних запитах та фрагментарності ціннісної інтеграції. Це обґрунтувало необхідність цілеспрямованого корекційно-розвивального впливу, спрямованого на гармонізацію внутрішніх ресурсів і відновлення здатності до партнерської взаємності.

Запропонована нами програма, побудована на принципах позитивної психотерапії та екзистенційно-гуманістичного підходу. Вона зорієнтована на переосмислення особистісних меж і ціннісних орієнтацій, розвиток емоційної чутливості та комунікативної відкритості, а також зниження внутрішнього напруження, характерного для періоду екзистенційних криз середнього віку. Інтегровані техніки позитивної психотерапії сприяють формуванню нового ставлення до партнерства як простору смислової взаємодії, що розширює автономію, а не суперечить їй.

Результати апробації засвідчили позитивну динаміку психологічного стану та партнерських установок учасниць, що вказує на зростання здатності до конструктивної взаємодії, узгодження автономії з потребою у взаємності та формування більш зрілих моделей партнерства. Психологічний супровід виявився дієвим інструментом інтеграції емоційного й ціннісного компонентів, необхідних для гармонійних стосунків.

Разом із тим дослідження виявило і низку обмежень, що потребують подальшого опрацювання. Зокрема, вибірка не охопила достатньої різноманітності соціально-економічних груп, що обмежує можливість повної генералізації результатів. Виявлена залежність ефективності програми від рівня емоційної ресурсності жінок засвідчує необхідність розроблення додаткових підтримувальних модулів для учасниць зі зниженим рівнем психологічного благополуччя. Важливим недоліком також є те, що дослідження не враховувало довготривалих змін після завершення програми, що потребує подальших лонгitudних спостережень.

У підсумку програма довела свою результативність як засіб розвитку здатності самодостатніх жінок до партнерської взаємодії, підвищення психологічного благополуччя та смислового оновлення уявлень про сімейне життя, підтвердивши можливість поєднання автономності та взаємності в цілісній структурі зрілих стосунків. У контексті подальшого застосування отриманих результатів доцільним є розроблення довгострокових програм психологічного супроводу, які дозволили б не лише гармонізувати уявлення про сімейне щастя, а й підтримувати жінок у періоди рольових трансформацій, пов'язаних із професійними змінами, соціальними викликами чи подружніми кризами. Перспективним напрямом є також інтеграція результатів у практику сімейного консультування. Результати дослідження становлять цінність для подальших наукових розвідок, зокрема у вивченні гендерних і вікових відмінностей у структурі сімейного благополуччя та створюють підґрунтя для подальших досліджень взаємозв'язку між самодостатністю, ціннісною структурою особистості та моделями сімейної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю.О., Кейдалюк П.О. Особливості самоактуалізації жінок зрілого віку. *Ментальне здоров'я*, 2024 Вип. 4(2). С. 9–15.
DOI:10.32782/3041-2005/2024-4-2
2. Баранова С.В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
3. Бігун Н. Генеза та стан категорії самодостатності в сучасній психології *Humanitarium*. 2017. Т. 39, Вип. 1. С. 7–15.
4. Біла І.М. Ампліфікація щастя. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Том 35 (74). № 2. С. 25–29.
5. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
6. Волкова А.Н., Трапезникова Т.М. Методичні засоби діагностики подружніх відносин. *Питання психології* 1985. Вип. №5. С. 13–116.
7. Ворнікова, Л. Деякі особливості індивідуально-психологічних особливостей жінок у період вікових змін. *InterConf*, 2021. Вип. (90), С. 159–173.
8. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*, 2019 Вип. 45, С. 39–51. DOI: 10.24919/2312-8437.45.196994.
9. Гірченко О.Л. Позитивна психотерапія. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». Чернігів, 2023. 85 с.
10. Гладка Л., Шевшук О. Порівняльний аналіз сім'ї та шлюбу в Білорусі, Україні й Німеччині. *Sociological Studios*. 2018 С. 77–86.
DOI:10.29038/2306-3971-2014-01-77-86

11. Дідик Н.М. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників *«Молодий вчений»* 2014. С. 128–13.
12. Жданова І.В., Сабазова Ю.В. Проблема психологічної діагностики особистісної зрілості людини. *Бочаровські читання*: тези доп. учасників Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 25-річчю підгот. психологів у Харків. нац. ун-ті внутр. справ. Харків, 2018. С. 107-111.
13. Ірза А.О. Від особистісної до соціально-психологічної зрілості особи у контексті викликів сучасного суспільства *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 206–210. DOI: 10.32782/2663- 5208.2024.63.36
14. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості *Наука і освіта*. 2017. Вип. № 7. С. 76–82.
DOI:10.24195/2414-4665-2017-7-12
15. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. 116 с.
16. Пеньковська Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.
17. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип. № 1. С. 1–10.
18. Котлова Л. О. and Саух Т. Теоретичний аналіз факторів задоволеності шлюбом подружжя. *Збірник наукових праць викладачів та студентів*. 2015. Вип. № 102. С. 15–17.
19. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
20. Крамченкова В.О. Ціннісні орієнтації подружжя як чинник психологічного здоров'я сім'ї *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр.* / Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. І. Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Вип. 33. С. 327–338.

21. Крюкова О.В. Соціальна зрілість особистості у сучасних психологічних дослідженнях *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр.* – К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2010. Вип. 10. С. 345–354.
22. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Емпіричні розвідки аспектів щастя особистості в довоєнний час. *Слобожанський науковий вісник. Психологія*, 2023 Вип.1 С. 32–38. DOI:10.32782/psyspu/2023.1.5
23. Левашова, Н.Ю. Гендерні особливості партнерських стосунків у подружжя середнього віку. М-во освіти і науки України, Нац. аерокосм. ун-т ім. М.Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», Гуманітар.-прав. ф-т, Каф. психології (№ 704) ; кер. Б. Л. Гульман. Харків, 2022. 68 с.
24. Леонова, І.М. Суб'єктивне уявлення причин самотності жінками з різних соціальних груп. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2022 Т. 33(72). №1. С. 61–68. DOI: 10.32838/2709-3093/2022.1/10
25. Лобашова О.Є. Особливості ціннісних орієнтацій подружжя залежно від типу шлюбу. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. Вип. № 3. 54–58 с.
26. Лютак О., Федик О. Щастя як соціально-психологічний феномен. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. Вип. № 24. С.68–76. DOI:10.15330/psp.24.68-76
27. Мазяр В.О. Методологічні суперечності позитивної психотерапії (історико-психологічний аналіз). *Практична психологія і соціальна робота*. 2013 № 10 С.41-50.
28. Маслоу А.Г. Мотивація і особистість. Переклад з англ. О.І. Сенченко. 2007 Київ: Видавнича група «Основа». 368 с.
29. Матяж С.В. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Сер. : Соціологія*. 2013. Т. 225, Вип. 213, С. 27–30.

30. Меднікова Г.І. Особистісна зрілість: сутність та критерії *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»* 2012 Вип. 2 (43), С. 179–186.
31. Михайленко О.Ю. Особистісна зрілість в структурі особистості практичного психолога. *Особистісна зрілість як проблема сучасної психології: Колективна монографія*. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. – Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
32. Мушкевич М.І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
33. Нежинська О., Хілько С. Емпіричне дослідження самоактуалізації в особистості зрілого віку. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023 Вип. 1(69), С. 213–222. DOI:10.31732/2663-2209-2022-69-213-222
34. Перун А. М. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості та її компонентного наповнення. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2022 Вип. 1, С. 3–9.
35. Приходько Ю.О. Особистісна зрілість як проблема психологічної науки. *Гуманітарний корпус*. Випуск 9. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. С. 179 –182.
36. Сердюк Л.З., Дубчак Г.М. Єдність ціннісних орієнтацій як чинник психологічної сумісності подружжя. *Актуальні проблеми психології*, 2019 Вип. 9, С. 268–277.
37. Сіренко О.М. Історія становлення позитивної психотерапії, як окремого напрямку психології (друга половина ХХ-початок ХХІ ст.) / О. М. Сіренко // Історія науки і техніки. - 2018. - Т. 8, Вип. 2. С. 515-526.
38. Станько Н.І. Сімейне щастя як чинник психологічного благополуччя особистості : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 – психологія / наук. кер. В. В. Вишньовський. Тернопіль : Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2024. 66 с.

39. Талаш І.О. Феноменологія і зміст поняття особистісної зрілості.
Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 :
колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. – Кривий
Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. С.41–52.
40. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами
буденного. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
41. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний
посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ,
2016. 193 с.
42. Чиж О., Дроздовська, А. Бігун, Н. Вікові особливості прояву
самодостатності особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024
Вип.4, С. 116–123. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-4-17
43. Швалб Ю.М. Еколого- психологічні детермінанти суб'єктивного
благополуччя особистості: монографія / Ю.М. Швалб, О.Л. Вернік, О.О.
Вовчик- Блакитна, Т.М. Кирпенко, О.В. Павленко, О.В. Рудоміно-
Дусятська; за ред. Ю.М. Швалба. Київ Львів : Видавець Вікторія
Кундельська, 2021. 234 с.
44. Ямницький В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія
та експеримент : монографія. Одеса : ПНЦ НАПН України – СВД
Черкасов М.П., 2006. 362 с.
45. Ali P. A., Mc Garry J., Maqsood A. Spousal Role Expectations and Marital
Conflict: Perspectives of Men and Women. *Journal of interpersonal violence*.
2022 Vol. 37(9-10), NP7082–NP7108. DOI: 10.1177/0886260520966667
46. Antonets M., Silchuk O., Alordey T., Mokliak O., Litvinova O. The spiritual
and social role of the mother in the Ukrainian family. *Environment and Social
Psychology*. 2024. Vol. 9, iss. 6. P. 2295. DOI: 10.54517/esp.v9i6.2295
47. Arnett, Jeffrey. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens
Through the Twenties* (2nd edition). 2019.
DOI:10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001.

48. Buijs V.L., Jeronimus B.F., Lodder G.M.A. et al. Social Needs and Happiness: A Life Course Perspective. *J Happiness Stud* 2020. Vol. 22, P. 1953–1978. DOI: 10.1007/s10902-020-00287-9
49. Daniel J. Levinson The Seasons of a Woman's Life: A Fascinating Exploration of the Events, Thoughts, and Life Experiences That All Women Share Random House Publishing Group, 1997. 464 p.
50. Diener E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 1984. Vol. 95, No. 3, P. 542-575.
51. Garcia-Lorenzo Lucia, C. Lorena, A.Zehra, Morgan Alice, Sznajder Kim, Eggert Leonie. The becoming of worker mothers: The untold narratives of an identity transition. *Gender, Work & Organization*. 2023. Vol. 31, P. 2467-2488. DOI:10.1111/gwao.13098.
52. Gaunt Ruth. Couple Similarity and Marital Satisfaction: Are Similar Spouses Happier?. *Journal of personality*. 2006. Vol. 74, P. 1401-20. DOI:10.1111/j.1467-6494.2006.00414.x
53. Leshenok U. Tipology of Value Orientations of Ukrainians (Based on the Data of European Social Survey). *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series Sociological Studies of Contemporary Society: Methodology, Theory, Methods*, 2019. Vol.41, P. 56-61.
54. Mehta C.M., Arnett J.J., Palmer C.G., Nelson L.J. Established adulthood: A new conception of ages 30 to 45. *American Psychologist*, 2020. Vol. 75(4), P. 431–444. DOI: 10.1037/amp0000600.
55. Matud M., López Marisela, Fortes Demelza. Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16, 3531. DOI:10.3390/ijerph16193531.
56. Ogletree S.M. Gender role attitudes and expectations for marriage *Journal of Research on Women and Gender*. 2014. T. 5. № 1, P. 71–82. DOI:10.3390/ijerph16193531
57. Peseschkian N. Psychosomatics and Positive Psychotherapy (Positive Psychotherapy in Psychosomatic Medicine). Author House UK. 2019. 466 p.

58. Robles Theodore F et al. Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychological bulletin* 2014 Vol. 140,1 P. 140-187. DOI:10.1037/a0031859
59. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*, 2000. Vol. 55(1), P. 68–78.
60. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. Vol. 57(6), P. 1069–1081.
61. Ryff C., & Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol. 69, P. 719–727.
62. Sazonova O.V. Family values and role settings of married couples *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine/ scientific editing by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. – Issue 39. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma*, 2018. P. 272–295. DOI:10.32626/2227-6246.2018-39.272-295
63. Schwartz S.H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2012. Vol. 2(1). DOI:10.9707/2307-0919.1116
64. Seligman M.«PERMA and the building blocks of well-being» *The Journal of Positive Psychology*, 2018. Vol. 13(4), P. 333–335. DOI:10.1080/17439760.2018.1437466.
65. Schwartz S.H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 1992. Vol. 25, P. 1–65.
66. Stewart A.J., Ostrove J.M., Helson R. Middle Aging in Women: Patterns of Personality Change from the 30s to the 50s. *Journal of Adult Development* 2001. Vol. 8, P. 23–37.
67. Sykes B.M. Poshuk sensu ta duhovnyj bik psihologichnogo zdorovya: teoriya ekzystencijnogo analizu *Alfrida Lengle. In: Grydkovets LM (red.) Duhovno-*

psyhologichni osnovy hrystyyanskoyi psyhologiyi. - Kolektyvna monografiya.

Lviv: Skrynya, 2015. P. 124-134

68. Toma Ana, Rusu Petruta, Podina Ioana. The role of goal interdependence in couples' relationship satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2023. Vol. 40, P. 1740-1769.
DOI:10.1177/02654075221128994
69. Tkalych M., Zinchenko T., Kasyan A. GENDER IDENTITY: CONTENTS, STRUCTURE, GENDER-ROLE DIFFERENTIATION. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 2020. Vol. 6(1), P. 101–109.
70. Tuulik Krista, Õunapuu Tauno, Kuimet Karin, Titov Eneken. Rokeach's instrumental and terminal values as descriptors of modern organisation values. *International Journal of Organizational Leadership*. 2016. Vol. 5, P. 151-161. DOI:10.33844/ijol.2016.60252

ДОДАТКИ

Додаток А. Методичні рекомендації (оглядові питання) для пошуку сенсу (за А. Ленгле)

Крок перший. Розглянути ситуацію, щоб побачити можливості, які закладені в ній (Вихідні питання).

- Описати актуальну життєву ситуацію.
- Про що в ній йде мова? Що зараз необхідно?
- Що вимагається від мене?
- Що конкретно я можу зробити?
- Які можливості у мене є?
- Чи є на даний час у моєму житті щось прекрасне, неповторне? (цінності переживання).
- Чи можу я створити щось цінне або вплинути на те, щоб воно виникло: виконати роботу, здійснити вчинок тощо? (цінності творення).
- Які мої особисті життєві установки по відношенню до тих обставин, які неможливо змінити? (цінності ставлення).

Крок другий. Емоційно зважити кожную з можливостей, щоб відчутти її важливість для власного життя (питання про емоційну значущість).

- Що я відчуваю, коли думаю про цю можливість?
- Як я почуватимусь, якщо зроблю це? - Як я почуватимусь, якщо не зроблю цього?
- Як я почуватимусь через якийсь час (день, тиждень, місяць...), якщо зроблю це?
- Як я почуватимусь через якийсь час (день, тиждень, місяць...), якщо не зроблю цього?

Крок третій. Вибрати найкращу для мене можливість, що існує в даних обставинах (питання про свободу).

- Що моє сумління велить зробити в цій ситуації?

- Як я буду ставитися до себе, якщо не зроблю цього? (Ким я
- виглядатиму у власних очах?)
- Це справді моє власне рішення чи мене до нього хтось або щось
- примушує?
- Чи добровільно я роблю цей вибір?
- Чи можу я сказати: «Я сам хочу цього»?

Крок четвертий. Продумати, як найкраще втілити в життя моє рішення, зрозуміти, що зміниться в моєму житті (і в світі загалом), якщо це рішення буде втілено.

- Що може завадити мені реалізувати цю можливість? - Чи повинен я зробити це зараз?
- Як, за допомогою яких засобів, яким способом я можу зробити це найкращим чином?
- Чи буде цей спосіб дій відповідати мені?
- Для чого я повинен це зробити?
- Заради чого (кого) я хочу це зробити?
- Як це вплине на моє життя і життя інших людей?

Додаток Б. Формат практики наративної психотерапії (рекомендована послідовність терапевтичних запитань)

1) Виокремлення унікального епізоду.

Ви сказали, що незважаючи на те, що стан безнадії часто наводить вас на думки про самогубство, ви знаєте, що насправді не хочете помирати.

Коли останнього разу це знання допомогло вам відкинути думки про самогубство?

Ви сказали, що минулого тижня ваш син будив вас вночі чотири рази.

Що відбувалося в інші три ночі?

Якщо такі речі не згадуються, запитуйте про ті моменти і місця, коли і де вони могли відбутися.

Чи бували часи, коли бажання сперечатися могло переважити, але йому це не вдалося?

Коли востаннє ваш син сам пішов до школи?

2) Переконавання в тому, що унікальний епізод представляє бажаний для людини напрям розвитку (досвід).

Попросіть людей оцінити унікальний епізод.

Це був хороший досвід чи поганий?

Чи хотілося б вам більше подібних взаємодій у ваших стосунках?

3) Позначення історії на ландшафті дій.

Як ви готували себе до того, щоб зробити цей крок?

Як ви гадаєте, що стало переломним моментом у ваших стосунках, який призвів до того, що це стало можливим?

Що зокрема ви зробили?

Чи спрямовував вас якийсь образ або щось, що ви сказали собі?

Чи був у вас план?

Це було ваше самостійне рішення чи тут грали роль інші люди?

Що зокрема сказав ваш партнер, коли ви розповіли йому про це?

4) Позначення історії на ландшафті свідомості.

Як те, що ви зробили характеризує вас як особистість?

Про які особисті якості це говорить?

Якими ви бачите ваші стосунки, коли дивитеся на цю подію?

Чи навчила вас розмова з вашою тіткою чогось, що могло б бути важливим в інших сферах вашого життя?

Що змусило вас так вчинити в цей момент вашого життя?

Що це говорить про мету вашого життя?

5) Запитання, що пов'язують минулий епізод і позитивний досвід його переживання з теперішнім життям людини.

Чи доводилося вам робити це раніше?

Який приклад ви обмірковуєте?

Хто міг би передбачити цю подію?

Що такого вони помічали за вами раніше, що переконало їх у вашій здатності це зробити?

Тепер, коли ви визнаєте цю рису за своїм партнером, чи спадають вам на гадку спогади про ті часи, коли ви й раніше відчували цю рису в ньому?

Який період вашого життя найкраще ілюструє вашу наполегливість?

Яку подію з цього періоду ви могли б виділити?

б) Запитання, що поширюють оптимістичну історію на майбутнє.

Якщо ми подивимося на описані події як на такі, що задають певний напрям вашому життю, то чого в подальшому можна очікувати?

Чи впливає ваша оцінка теперішніх подій на ваше бачення майбутнього?

Враховуючи ті переживання, які ми обговорювали, що ви передбачаєте в наступному році?

Додаток В. Модель балансу («кристалл Пезешкіана») [за medium]



Додаток Г. Техніки позитивної психотерапії, які можуть бути застосовані у роботі з жінками зрілого віку з метою підвищення рівня психологічного благополуччя (Мушкевич, Позитивна психотерапія)

Вправа «Виявлення ресурсу» допомагає психотерапевту відшукати ресурси клієнта скрізь і всюди, навіть в минулому. Минуле обговорюється не як джерело труднощів, а як ресурс, минулі випробування – як цінний повчальний досвід, негативні події – як основа деяких теперішніх ресурсів і позитивних якостей. Зразки запитань: «Якби мені довелося пройти через те, через що пройшли ви, я б, напевно, не вижив. Як вам вдалося вижити? Звідки у вас взялися сили?»; «Вам так довго вдавалося уникати цієї проблеми. Які ресурси ви для цього використовували?»; «Хто по вашому, міг би вирішити цю проблему? Як ви собі уявляєте, що б він або вона зробили?»; «Чи є щось таке, що вам добре вдається? Як це можна використати при вирішенні вашої проблеми?».

Вправа «Ревізія минулого» акцентує увагу на тому, що минуле сприяє більшою мірою збільшенню внутрішніх ресурсів клієнта, ніж виникненню проблем. Зразки запитань: «Якби можна було взнати чи мають ваші минулі переживання відношення до ваших теперішніх проблем, і з'ясувалося б, що ваша проблема не має нічого спільного з вашим минулим, чи буде ваш підхід до своєї проблеми іншим?»; «Чи є щось таке, чого ви навчилися у минулому, що ви могли б назвати корисним у розв'язанні цієї проблеми?»; «Як ви думаєте, важке дитинство робить людину сильнішою чи слабшою?»; «Давайте уявимо собі, що пройшло десять років.

Протягом тривалого часу ваша проблема більше не існує, і якщо озирнутися на своє минуле, як, по-вашому, минулі переживання допомогли вам подолати свою проблему?». Техніка «Придумування імен і ярликів» допомагає клієнту позбутися різних негативних асоціацій, пов'язаних із традиційною назвою. Вдало вибране нове ім'я може одночасно полегшити розмову про проблему і відіграти роль трампліну для нових творчих злетів. Нова назва проблеми не повинна підривати її серйозність, повинна бути

прийнятним терміном. Зразки запитань: «Чи є у вас якесь прізвисько для цієї проблеми?»; «Можливо почнемо з того, що дамо цій проблемі симпатичну назву? Що б це могло бути?».

Техніка «Визнання компетентності клієнта» сприяє виявленню здійснюваних рішень, знайдених самим клієнтом. Зразки запитань: «Припустимо, що ваш друг прийшов до вас із подібною проблемою за порадою. Що б ви йому сказали?»; «Яке з ваших власних рішень проблеми на сьогоднішній день виявилось найуспішнішим? Що ще ви хотіли б спробувати зробити?»; «Чи можете ви скласти список шліхів вирішення проблеми, які ви випробували чи пропонували, але переконалися, що вони не є дієвими?».

Техніка «Шкала надії» є одним із способів ініціювання розмови про прогрес клієнта. На стандартній 10-ти бальній шкалі зазначається найгірший (1) і найкращий (10) стан проблеми, попередній і сьогоднішній стан справ. Запитання: «На основі чого ви стверджуєте, що сьогодні ситуація краща?» Розмова про досягнутий прогрес спонукає до пояснення прогресу (що допомогло), а не проблеми. Таке фокусування допомагає клієнту побачити, що проблема не вічна, а він (клієнт) володіє великим контролем над проблемою, більшим ніж це здається на перший погляд.

Вправа «Вироблення продуктивних рішень» використовується для підтвердження того, що клієнт сам знає що йому підходить, а що ні у вирішенні проблеми. Також ця техніка є необхідною у ситуації відсутності прогресу у клієнта. Зразки запитань: «Давайте шукати творче вирішення цієї проблеми. Ми могли б віднайти щось абсурдне. Що б це могло бути?»; «У мене є для вас пропозиція... Що ви про неї думаєте? Чи не хочете ви нею скористатися? Як ви вважаєте, що відбудеться, якщо ви вдієте саме так?»; «Я знаю одну людину із схожою проблемою, яка вчинила так... Чи не думаєте ви, що щось подібне могло і вам допомогти?»; «Якби вам довелося спробувати щось інше, коли проблема знову виникне, що б ви зробили?»