СЕКЦІЯ 4
ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇУМОВИ ФОРМУВАННЯ ТА ФАКТОРИ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ШЛЮБІFORMATION OF CONDITIONS AND FACTORS
OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF A PERSONALITY IN MARRIAGE

Стаття присвячена дослідженню чинників суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. Здійснено аналіз найсучасніших зарубіжних та вітчизняних наукових праць з проблематики суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів. Охарактеризовано основні підходи до з'ясування складників суб'єктивного благополуччя особистості. Резюмовано, що суб'єктивне благополуччя особистості – це інтегральне динамічне утворення, що відображає оцінку індивідом власного рівня задоволеності життям (когнітивного складника), превалювання у людини позитивних емоцій та переживань над негативними та суб'єктивну оцінку її власного емоційного стану (емоційного складника), а також об'єднує у собі функціональні компоненти, що забезпечують оптимальне позитивне функціонування особистості («евдемоністичного» складника). Виявлено, що задоволеність шлюбом подружжя тісно пов'язана із задоволеністю життям партнерів загалом, при цьому у європейських дослідженнях спростований зв'язок факту наявності шлюбу з високим рівнем суб'єктивного благополуччя особистості. Конструктивні подружні стосунки уможливають розкриття потенціалу особистості кожного з партнерів, створюють умови для емоційного комфорту обох партнерів та безпечний простір для позитивного функціонування особистості. Підсумовано, що суб'єктивне благополуччя особистості у шлюбі та позитивне функціонування їх сімейної системи визначається узгодженістю подружжя в розумінні спільних та індивідуальних життєвих цілей та орієнтирів, дотриманням оптимальної дистанції в подружніх стосунках, умінням ефективно спілкуватися, бачити і чути партнера, довіряти один одному, передбачати можливі реакції у конфліктних ситуаціях. Відзначено, що однією з якісних характеристик подружніх стосунків є вміння вирішувати внутрішньосімейні конфлікти в такий спосіб, що покращує або не погіршує міжособистісні стосунки подружжя. З'ясовано, що важливим чинником благополуччя сімейної системи є вміння шлюбними партнерами долати складні життєві обставини та стресові ситуації, детерміновані як внутрішніми, так і зовнішніми негативними впливами. Перспективою подальших розвідок є емпіричне дослідження суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі, встановлення умов та факторів його формування та з'ясування впливу копінгу подружжя на функціонування сімейної системи та на суб'єктивне благополуччя кожного зі шлюбних партнерів.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, складники суб'єктивного благополуччя, шлюб, благополуччя подружжя, задоволеність шлюбом.

The article is dedicated to the study of factors of subjective well-being of a personality in marriage. The analysis of contemporary foreign and domestic scholarly works on issues of subjective well-being of spouses is carried out. The main approaches to determining the components of subjective well-being of a personality are characterized. It is summed up that subjective well-being of a personality is an integral dynamic formation, which reflects the evaluation made by an individual of their life satisfaction level (cognitive component), prevailing of positive emotions and feelings over negative ones and subjective evaluation of the person's own emotional state (emotional component), as well as combines functional components, which ensure ideal positive functioning of a personality ("eudemonistic" component). It is identified that marriage satisfaction of the spouses is tightly connected with overall life satisfaction of partners, while European studies refute the connection of the fact of marriage with a high level of subjective well-being of the personality. Constructive marital relations allow the fulfillment of the potential of each partner's personality, create the conditions for emotional comfort of both partners and a safe space for positive personality functioning. It is summed up that marriage satisfaction of both partners and positive functioning of their family system is determined by consistency of spouses in the understanding of common and individual life goals and guidelines, maintaining the ideal distance in marital relationships, ability to effectively communicate, see and listen to one's partner, trust each other, anticipate possible reactions in conflict situations. It is noted that one of the characteristics of marital relationships is not absence of conflicts or avoiding conflict situations, but the ability to solve intra-family conflicts is such a way, which betters and does not worsen the interpersonal relationships of spouses. It is found that an important factor in the well-being of the family system is the ability of spouses to overcome difficult life circumstances and stressful situations, determined by both internal and external negative influences. The prospect of further investigation includes the empiric study of subjective well-being of a personality in marriage, identifying the circumstances and factors of its formation and identifying the influence of coping of the spouses on functioning of family system and on subjective well-being of each of the spouses.

Key words: subjective well-being, components of subjective well-being, marriage, well-being of the spouses, marriage satisfaction.

УДК 159.9.316.61
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-1.15>

Абрамюк О.О.
аспірант кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка
Дідковська Л.І.
к.психол.н., доцент кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Постановка проблеми. Підвищення рівня стресогенних впливів на людину в ХХІ ст., нестабільність політичних, соціально-економічних та екологічних умов життя, з одного боку, та тектонічний зсув традиційної парадигми інституту сім'ї та ціннісних орієнтирів сучасної людини – з іншого, зумовлюють важливість та актуальність вивчення проблематики суб'єктивного благополуччя особистості в межах сімейної системи. Головним чином це стосується ядра сімейної системи – подружжя, оскільки саме від їхньої взаємодії залежить ефективність функціонування всієї системи та окремих підсистем, психоемоційний комфорт кожного з її членів, можливість самоактуалізації для кожного з них та соціальна ситуація розвитку їхніх дітей. На тлі кризових явищ інституту сім'ї та глибоких трансформаційних процесів сучасного суспільства питання міжособистісної взаємодії шлюбних партнерів та рівень їхньої задоволеності життям різко актуалізувалися внаслідок того, що сучасну людину турбує вже не факт наявності шлюбу, а саме якість подружніх взаємин, життя в психологічно комфортних для людини умовах та можливості задоволення її суб'єктивно значущих потреб. Вивчення умов формування та факторів суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів та особливостей їхньої якісної взаємодії всередині сімейної системи дасть змогу просунутися у розв'язанні назрілих питань у суспільстві щодо створення сучасної моделі сімейної системи, як цього вимагає час, та можливостей для покращення якості життя та благополуччя людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оскільки сім'я була та залишається однією з найбільш важливих сфер життя людини, її глибокому і всебічному вивченню присвячені численні роботи вітчизняних і зарубіжних науковців. Феноменологію та закономірності шлюбного партнерства з різних парадигмальних позицій описали К. Вітакер, С. Мінухін, М. Боуен, Н. Аккерман, В. Сатир, Л. Берта-ланфі, Е. Дюваль, Р. Хілл, К. Роджерс, Г. Бейтсон, Д. Епстон, Д. Фрідман, Д. Комбс, Б. Парігін, В. Юстіцький, В. Сисенко та ін. [13; 18; 20]. Характер внутрішньосімейної комунікації, подружньої сумісності, емоційної адаптації та задоволеності шлюбом партнерами досліджували Ю. Альошина, Л. Гозман, М. Обозов, Р. Навайтис, Р. Левіс, Дж. Спаніер, Е. Ейдемільер, В. Торохтій, О. Кляпець, С. Максименко, М. Мушкевич, Т. Титаренко та ін. [5; 6; 10; 17; 20]. Фактори благополуччя подружніх відносин описав В. Ткаченко, акцентуючи при цьому на особистісній зрілості шлюбних партнерів як визначальному чиннику [16].

Феномен благополуччя особистості у сучасній психологічній науці досліджували Н. Бредбурн, Е. Дінер, М. Ягода, К. Ріфф,

М. Селігман, М. Аргайл, В. Вілсон, А. Вотерман, Р. Раян, Е. Десі, Д. Канеман, А. Вороніна, І. Джидар'ян, Р. Шаміонов, Л. Куликов, Н. Фетіскін, О. Ширяєва, Т. Шевеленкова, П. Фесенко та ін. [1; 26]. Дослідження проводилося в межах окремих шкіл та напрямів, насамперед гедоністичного та евдемоністичного підходів. Гедоністична точка зору, що розроблялася в когнітивній і поведінковій психології, зосереджена на суб'єктивному благополуччі, яке визначається як стале превалювання у людини позитивних емоцій та переживань над негативними, зумовлюється мірою задоволеності життям та його аспектами і носить суб'єктивний характер. Евдемоністичний підхід ґрунтується на ідеях гуманістичної психології та розглядається в термінах психологічного благополуччя як розвиток індивідуальності людини, повнота її самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя. Останніми роками з'явилася тенденція об'єднувати гедоністичний та евдемоністичний погляди на проблему благополуччя (Р. Бісвас-Е.Дінер, Т. Кашден, Л. Кінг, Р. Райан, Е. Дісі, Т. Шевеленкова, П. Фесенко та ін.) [1, с. 13]. З позиції такого підходу суб'єктивне психологічне благополуччя виступає як показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів її позитивного функціонування та ступеня реалізованості такої спрямованості, яка суб'єктивно виражається у домінуванні позитивного афекту, задоволеності собою та життям [1].

Постановка завдання. Оскільки соціокультурні процеси в суспільстві зумовлюють зростаючу суб'єктність індивіда в сім'ї, доцільним і перспективним є звернення до конструкту «суб'єктивне благополуччя особистості у шлюбі», що операціоналізує оптимальне функціонування людини через такі психологічні феномени, як задоволеність життям, переживання людиною гедоністичного та евдемоністичного благополуччя. Розуміння детермінант суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів дасть можливість окреслити умови його формування в сім'ї як складній системі, а також дасть змогу отримати відповіді на запитання, що дозволяє сімейній системі функціонувати ефективно, при цьому почуватися задоволеним життям та повноцінно самореалізовуватись як особистість кожному з подружжя.

Метою статті є встановлення умов формування та факторів суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі та його взаємозв'язок з ефективним функціонуванням сімейної системи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз найсучасніших зарубіжних досліджень дає змогу виділити чотири ключові сфери впливу на задоволеність життям людиною: сімейну, професійну, соціальну сфери

та здоров'я [22; 23; 27; 28; 29]. Вплив сімейної сфери на загальну задоволеність життям є одним з найістотніших. Виходячи з цього, сімейна сфера залишається необхідною ланкою успішного функціонування особистості, що є передумовою її благополуччя. Найсучасніші дослідження [24; 25] підтверджують, що сімейні люди, що щасливі у шлюбі, більшою мірою почуваються благополучними. При цьому варто акцентувати, що фактором благополуччя людини дослідники називають не факт існування шлюбу, а задоволеність партнерів якістю їхніх шлюбно-сімейних стосунків. Подружжя задоволеність шлюбом – це суб'єктивне сприймання людьми кризь призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї в плані задоволення їхніх індивідуальних потреб [9]. Постає запитання: «Як створити такі подружні стосунки, що дають змогу людині почуватися благополучною (задоволеною, щасливою)?».

Розглядаючи особистість як суб'єкт шлюбних відносин, важливо відзначити, що вивчення суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів ускладнюється необхідністю аналізу діадної взаємодії подружжя, тримаючи в фокусі уваги в тому числі індивідуальність кожного з партнерів. Виходячи з окреслення концептуальної структури суб'єктивного благополуччя особистості, когнітивний компонент відображатиме оцінку кожного зі шлюбних партнерів власного життя та задоволеність життям як основний показник; емоційний – інтенсивність позитивних переживань загалом та оцінку кожним з подружжя власного емоцій-

ного стану; «евдемоністичний» описуватиме функціональні компоненти, що забезпечують оптимальне позитивне функціонування особистості. Таке цілісне утворення відображатиме суб'єктивне відображення психологічної реальності кожного з партнерів подружжя. Водночас неможливо розглядати благополуччя шлюбних партнерів поза сімейною системою. За К. Роджерсом, сімейні відносини являють собою процес розвитку всіх членів сім'ї [12]. Т. Титаренко зазначає, що людину слід розглядати як органічну частину соціального життя, як результат конструювання з боку соціального оточення та самоконструювання, що відбувається під впливом соціокультурних умов [15, с. 10]. Тому під час розгляду поняття «благополуччя особистості у шлюбі» нам не уникнути поняття «психологічне благополуччя сім'ї» (за В. Торохтій, психологічне здоров'я сім'ї), що визначається як стан сім'ї, який передбачає задоволення основних індивідуальних і сімейних потреб, що забезпечує стабільність сім'ї, її адаптивність до мінливих умов існування і задоволеність членів сім'ї внутрішньосімейною взаємодією і відносинами [17, с. 22]. Характеризуючи діадну взаємодію подружжя, необхідно відзначити важливість синхронізації процесуальних характеристик кожного з партнерів, міжособистісних відносин, темпоральної і предметно-просторової організації в межах спільного подружнього життя. Так, В. Ткаченко стверджує, що одним з перших етапів формування гармонійних подружніх стосунків є побудова релевантних суб'єктивних моделей індивідуальності один

Таблиця 1

Фактори благополуччя подружніх стосунків

Блок особистісних якостей шлюбних партнерів	Блок особливостей міжподружньої взаємодії
<ul style="list-style-type: none"> – високий рівень особистісної зрілості; – адекватність самооцінок кожного з подружжя, узгодженість оцінок одне щодо одного; – інтегральні соціально-психологічні характеристики особистості (інтернальність, самоповага, самоприйняття, активність як здатність до змін, особистісна диференційованість); – узгодженість особливостей ціннісно-сенсової сфери особистості подружжя (у тому числі домінуючих потреб, життєвих і сімейних цінностей); – толерантність щодо індивідуальних розбіжностей з партнером; – соціально-психологічна компетентність (комунікативний потенціал) подружжя: соціальний інтелект, соціально-психологічна адаптивність, уміння долати повсякденні стреси, здатність до децентрації, уміння дотримуватися оптимальної дистанції в спілкуванні, здатність співпереживати, рефлексивні здібності, здатність і готовність до взаємодії з партнером, наявність навичок міжособового спілкування, схильність до кооперації і співпраці, уміння вибрати адекватний тип поведінки залежно від ситуації, здатність налагоджувати стосунки; – готовність пробачати і бути пробаченим. 	<ul style="list-style-type: none"> – взаємна допомога в особистісному зростанні; – взаємна спрямованість на особистісну ідентифікацію з партнером; – взаємне емоційне прийняття (любов як взаємоповага, турбота, відповідальність, розуміння одне одного), емоційна теплота щодо партнера; – дотримання оптимальної дистанції в спілкуванні (забезпечення особистісної волі, взаємна автономія подружжя, узгодженість психологічної близькості і віддаленості); – можливість саморозкриття в спілкуванні; – взаємне підтвердження й підтримка особистісної ідентичності кожного з подружжя; – легкість спілкування; – узгодженість особливостей взаємодії; – ступінь задоволеності значимих потреб одне одного; – створення сімейної субкультури.

одного, у якій важливу роль відіграють особистісні конструкти партнерів, а також схожість процесів їх осмислення. Запропонована ним система факторів благополуччя діадної взаємодії подружжя містить два блоки характеристик, що представлені в таблиці 1 [16].

Автор акцентує у своїй моделі на особистісній зрілості партнерів, які здатні усвідомлювати перспективу, брати відповідальність за своє життя та свої відносини та будувати в такий спосіб зрілі стосунки. М. Мінігалієва [8] зрілими називає стосунки «прийняття та розуміння між двома людьми, що самоздійснюються як душі і демонструють високий рівень внутрішньої узгодженості». Важко не погодитися з цими твердженнями, та сама авторка зазначає, що зрілі стосунки формуються в кілька етапів. Виходячи з цього, представлена модель є дещо ідеалізованою і може бути швидше вектором інтенцій шлюбних партнерів, а не обов'язковою умовою наявності всіх показників одночасно для переживання суб'єктивного благополуччя особистістю у шлюбі, оскільки на практиці це ускладнено низкою об'єктивних причин. Насамперед потрібно зазначити, що партнери у шлюбі проходять так званий адаптаційний період – формування й укріплення діади. Так, К. Вітакер зазначає, що «з'єднання двох незалежних організмів», що називаються родинними, потребує часу, позаяк у подружжі кожен символічно виражає власну батьківську сім'ю. У процесі такого об'єднання важливо стати спільнотою, де кожен поважає право іншого бути особистістю, приймає інакшість партнера, при цьому не заперечує єдності та психологічної цілісності такої спільноти [4, с. 76–79]. Предиспозицією до створення такого зрілого союзу задоволених шлюбом партнерів є міжособистісна сумісність подружжя [9; 17]. Коли йдеться про зрілі стосунки, то це характеристика більшою мірою духовного та соціально-психологічного рівнів сумісності. Їм передують ще кілька простіших, та не менш важливих рівнів сумісності: психологічного, психофізіологічного та фізіологічного, які уможливають формування зрілих стосунків партнерів через процес подружнього спілкування, взаємопорозуміння, взаємоповаги, взаємопізнання, емоційної та інтимної близькості, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, подолання життєвих труднощів та кризових періодів, а також наповнення свого спільного життя щасливими, радісними, позитивними моментами та можливості розвивати свій внутрішній потенціал кожному з подружжя.

Характеризуючи соціально-психологічну сумісність партнерів, необхідно додати формування на цьому рівні сімейно-рольової узгодженості взаємодії партнерів, що забезпечує ефективне функціонування сімейної сис-

теми як цілісності та задоволення потреб усіх її членів [10]. Результати останніх досліджень свідчать, що рольова структура сім'ї зумовлює її благополуччя, виступаючи фактором ризику або, навпаки, фактором стабільності подружжя, що безпосередньо чинить вплив на суб'єктивне благополуччя кожного зі шлюбних партнерів. Рольові очікування кожного партнера глибоко індивідуальні і вони по-різному можуть бути пред'явлені та сприйняті один одним у парі. Змішання, стереотипність у розумінні та відсутність різних ролей призводить до напруженості в сім'ї, взаємного невдоволення та емоційного дискомфорту. Так, важливим фактором рольової узгодженості в шлюбі стає несуперечливість сімейних ролей, яка уможливорюється вмінням вести діалог та досягати домовленостей між партнерами щодо характеру керівництва та розподілу ролей у відповідності до тих завдань, які вирішує сім'я на певній стадії свого життєвого циклу. Оцінка подружжям рівня конфліктності в певній сфері сімейно-рольової взаємодії визначається залежно від того, наскільки рольова поведінка шлюбного партнера співпадає з рольовими очікуваннями стосовно нього як виконавця певної сімейної ролі [19]. Окрім конфліктів, що пов'язані з рольовою взаємодією, в сімейних стосунках виникають і інші проблемні сфери, у яких можливі протиріччя. До них належать розподіл бюджету, виховання дітей, організація та проведення дозвілля, сексуальне життя подружжя тощо. Більшість причин подружніх конфліктів взаємопов'язані з адаптаційним періодом у подружжі, під час якого відбувається формування індивідуальних особливостей та шаблонів спілкування, узгодження систем цінностей і вироблення загальної світоглядної позиції подружжя. Одна з головних причин подружніх конфліктів у молодих сімей – невідповідність реальних та ідеальних уявлень про свого партнера. Вступаючи в шлюб, люди часто сподіваються на те, що після того, як вони одружаться, їхнє життя стане кращим, цікавішим, їхній партнер зробить їх щасливими [20]. На думку В. Альбісетті, кожен з партнерів може проявляти свої прагнення і надії щодо шлюбу. Разом із тим, розуміючи, що, можливо, ці сподівання перебільшені чи нереалістичні, чи їх потрібно скеровувати у певне русло, узгоджуючи один з одним, автор наголошує, що партнери мають усвідомлювати сферу своєї особистої відповідальності [3]. Така робота дасть змогу очистити подружні стосунки від ілюзорних інтенцій та позбавити подружжя від помилкового і марного почуття провини за те, що вони виявилися не в змозі забезпечити шлюбну якість міфічне щастя, перейти з ірраціонального мислення (ідеальних уявлень про партнера) до практичного вирішення актуальних проблем. На думку сімейних психотера-

певтів, критерієм функціонування сім'ї виступає не відсутність конфліктів або труднощів, а ефективність сімейних механізмів інтеграції сім'ї, що дають змогу успішно вирішувати конфлікти та складні життєві ситуації [20]. Цінність конфліктів у тому, що вони запобігають закріпленню системи, є певним стимулом до змін та викликом, який потребує творчого реагування. Вирішення конфліктів у подружжі передбачає насамперед бажання та спрямованість партнерів на конструктивне обговорення суперечок, активне слухання і розуміння один одного, взаємоприспосадування, а звідси і знаходження нових можливостей їх розв'язання та досягнення згоди. Такий підхід до вирішення конфліктів у парі створює умови для задоволення індивідуальних та спільних потреб подружжя, розширює та збагачує світорозуміння партнерів, виводить на новий якісний рівень їхні міжособистісні стосунки та є умовою формування суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів.

Сімейна система у своєму розвитку стикається також із зовнішніми стресогенними впливами. Важливим фактором благополуччя пари є те, як сім'я, як суб'єкт активності, діє у разі зіткнення з важкими життєвими ситуаціями, що детерміновані як внутрішньосімейними, так і зовнішніми обставинами. Труднощі і кризи виступають засобом інтеграції сім'ї, а успішність такої інтеграції залежить від здатності та вміння членів сімейної системи, насамперед шлюбних партнерів, знаходити такі способи подолання проблем, що зберігають їхнє здоров'я та повноцінне функціонування всієї сімейної системи. У серії досліджень, присвячених стресодолаванню у сім'ї, російськими психологами було виявлено, що найбільш часто на початку стресового епізоду подружжям використовувався тільки індивідуальний копінг, за ним слідували спільні копінг-зусилля партнерів (діадний копінг), лише після цього партнери здійснювали пошук соціальної підтримки [7]. Діадний копінг розглядається як копінгіві зусилля одного з партнерів, спрямовані на покращення і посилення функціонування партнера та їх інтеракцій. Європейські дослідники на чолі з Г. Боденманом відзначають, що наявність і використання діадного копінгу подружжям має позитивне значення як для успішного й ефективного подолання труднощів та стресу у сім'ї, так і позитивно впливає на якість подружніх взаємин [21], що якраз і є необхідною умовою формування суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів. Невміння справлятися зі стресом за допомогою адекватних стресовому впливу та збалансованих копінг-зусиль шлюбними партнерами може стати причиною емоційного виснаження, що проявляється у відчуттях емоційної перенапруги, спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресур-

сів [11, с. 226]. Для уникнення ситуації виснаження одного і/або обох партнерів, а також хворобливого реагування дітей як основного симптому неподолання (non-coping) сімейної системи, шлюбним партнерам необхідно навчатися розпізнавати власне стресонавантаження та стрес-сигнали партнера, адекватно оцінювати індивідуальні та спільні ресурси для подолання складних ситуацій та збалансовано використовувати весь арсенал індивідуального та спільного копінгу у разі зустрічі зі стресом. З огляду на те, що на шляху свого розвитку сім'я стикається не лише з неочікуваними труднощами, а й великою кількістю прогнозованих складних ситуацій, описаних у літературі як нормативні кризи (кризові періоди, що пов'язані з передбаченими труднощами у розвитку сімейної системи: поява дітей, криза порожнього гнізда тощо), подружжя може застосовувати копінг превентивного характеру, а також проактивний копінг, що спрямований на формування та досягнення цілей у майбутньому [2]. Людина, зіткнувшись зі стресом, здійснює низку копінг-процесів: інтегрує планування та превентивні дії із саморегульованим досягненням цілей, ідентифікує та залучає соціальні підтримуючі ресурси для досягнення позитивного результату. Ефективне використання наявних ресурсів, накопичення ресурсів для майбутнього допомагає оптимізувати і збалансувати їх витрату, результатом чого є більш висока опірність стресу особистості. Тут важливо відзначити, що у протистоянні стресу відіграють роль як потенційні індивідуальні характеристики стійкості шлюбного партнера, синхронності та узгодженості їх дій, так і сім'я як цілісної і функціональної структури. О. Кляпець зауважує, що криза успішно долається, коли сімейна система перебудовується відповідно до нових завдань і переходить на новий рівень функціонування, що супроводжується особистісним зростанням членів родини [6, с. 91–92]. Успішне проходження складних життєвих ситуацій подружжям зміцнює та згуртовує їх, плекає вдячність до партнера, додає відчуття впевненості та надійності союзу, створює можливості для пізнання кращих якостей партнера, містить у собі потенціал до особистісного зростання кожного зі шлюбних партнерів, стає джерелом щастя для обох партнерів.

Для ефективного взаємодії в парі як для вирішення внутрішньоподружніх конфліктів, так і досягнення оптимального способу додання складних життєвих ситуацій першочергову роль відіграє якість їхнього спілкування, що одночасно є необхідною умовою формування суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів. Якісне спілкування у подружжі ґрунтується на принципі гуманності – формуванні та прояві ставлення до іншого, як до себе, і до себе, як до іншого, передбачає взаємну

щедрість та доброту, повагу та вимогливість. Таке подружнє спілкування проявляється у відвертості, інтимності, довірі один одному, високому рівні взаємної симпатії, конструктивності, рефлексивності, гнучкому, демократичному характері розподілу ролей у сім'ї, інструментальній та емоційній взаємопідтримці партнерів. В. Сисенко [13] акцентує на важливості довірливо-дружнього спілкування між шлюбними партнерами, називаючи його «найвідвертішим і найщирішим». Таке спілкування, на думку автора, дає змогу звільнитися людині від соціальних масок, які вона змушена одягати у зовнішньому світі, це деяка «психоемоційна гігієна», можливість бути собою. Т. Титаренко та Т. Ларіна також підкреслюють особливу роль спілкування в подружжі. На їхню думку, в сім'ї краще уживаються ті, хто вміє спілкуватися, бачити партнера, відчувати його емоційний стан, передбачати можливі реакції у конфліктних ситуаціях [14]. Повне взаєморозуміння проявляється у взаємній готовності й умінні співчувати і співпереживати, бачити настрій один одного, розуміти, що любить і чого не любить, що хоче і чого не хоче чоловік або дружина. Таке взаєморозуміння стає можливим за наявності особливої психологічної близькості між подружжям, яка приходить з часом і стає міцною основою подружнього і сімейного довголіття.

Характеризуючи важливість подружнього спілкування, В. Сисенко наголошує, що в благополучних парах довірливо-дружнє спілкування доповнюється інтимно-любовним [13]. Цитуючи В. Тарновського: «Симпатія душ без статевого потягу – це дружба, а не кохання», С. Діденко акцентує на важливості сексуального фактору в благополучній сім'ї [5, с. 144]. Це співзвучно з численними дослідженнями С. Голода, Г. Лора, Р. Найберта, М. Обозова, К. Штарке, що виявили зумовленість благополуччя сім'ї на різних вікових етапах не лише психологічною сумісністю, але й сексуальною відповідністю партнерів. М. Обозов зауважує, що шлюб – це перш за все психологічний союз двох духовно близьких людей з однаковими ідеалами, ціннісними орієнтаціями, людей з достатнім рівнем сексуальної сумісності та спільними поглядами на спільне подружнє життя [9]. Одним з основних факторів незадоволеності шлюбом дослідники називають наявність сексуальних проблем у парі, що стає причиною психоемоційного дискомфорту обох або одного з партнерів, а також руйнує інтимність подружнього стосунку, трансформуючи його в дружній. Зарубіжні дослідження доводять, що подружні партнери, більш задоволені подружніми стосунками, зберігають сексуальну та емоційну близькість у парі, що своєю чергою сприяє зміцненню соматичного та психологічного здоров'я шлюбних партне-

рів, підвищує якість їхньої подружньої взаємодії та індивідуальної задоволеності шлюбом та життям загалом [23; 28]. Виходячи з цього, слід відзначити, що інтимно-сексуальна сфера життя подружжя є умовою формування суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів.

З огляду на те, що в структурі суб'єктивного благополуччя особистості міститься «позитивний афект» – превалювання у людини позитивних емоцій та переживань над негативними, очевидно є важливість наповнення сімейної сфери позитивними почуттями через проведення якісного сімейного дозвілля. На думку дослідників Мічиганського університету, дозвілля як «життя за межами роботи» є одним з основних факторів загального благополуччя особистості. Вони стверджують, що спільне дозвілля асоціюється зі щасливим шлюбом, особливо в періоди діадного шлюбного союзу: до народження дітей та після того, як діти виросли і покинули батьківський дім. Разом із тим нині велика кількість людей, що активно зайняті у професійній сфері, не надають особливого значення постійно зростаючій тривалості власного робочого часу і негативних наслідків від такого перевантаження: соматичних та психічних розладів, зменшення проведеного часу з дітьми і близькими партнерами, а також погіршення міжособистісних стосунків у парі. Встановлено, що в дисгармонійних сім'ях позитивних актів взаємодії між подружніми партнерами менше, ніж негативних, тоді як позитивних актів до сторонніх осіб зберігається більше, ніж до членів власної сім'ї. Так, К. Роджерс відводив особливу роль у зміцненні сімейних стосунків спільному переживанню радості саме в сім'ї [18]. Спільний відпочинок та дозвілля уможливають активне та якісне спілкування партнерів на позитивному емоційно-психологічному тлі, згуртовують та укріплюють сімейні відносини, збагачують батьків та дітей новим позитивним досвідом, дають змогу наповнювати власне життя позитивними емоціями та почуватися щасливим кожним з членів сім'ї. Спільне дозвілля в колі сім'ї як традиція це особлива емоційна атмосфера спілкування близьких людей, і саме завдяки організованому сімейному дозвіл्लю в сім'ї встановлюється сприятливий психологічний клімат, що наповнює всіх членів сім'ї радісними та позитивними моментами, підвищує цінність сімейного союзу як простору та часу, що здатний суттєво впливати на позитивний афект особистості та сприяти загальному задоволенню життям людиною.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, факторами суб'єктивного благополуччя шлюбних партнерів слід розглядати аспекти суб'єктивного благополуччя кожного з партнерів, психофізіологічну сумісність шлюбних партнерів, рівень адаптації партнерів один до

одного і до спільного життя загалом, якісне подружнє спілкування та взаємодію, психологічний клімат у діаді, синхронізація внутрішніх установок на близькі стосунки, узгодження позицій та дій партнерів у вирішенні конфліктів та стресових життєвих ситуацій, ефективність індивідуального і діадного копінгу в парі, спільне дозвілля як проведення часу за приємними заняттями і обмін позитивними невербальними сигналами, що викликають позитивні емоції та достатній рівень згуртованості подружжя. Підсумовуючи, важливо зазначити, що суб'єктивне благополуччя шлюбних партнерів – складний поліфакторний феномен, що об'єднує в собі індивідуальне благополуччя кожного з подружжя та якісну діадну взаємодію, що передбачає здатність подружжя до створення умов формування власного благополуччя та благополуччя свого партнера, за якої уможливується розкриття внутрішнього потенціалу особистості та повноцінне функціонування кожного з подружжя, а також функціонування сімейної системи як простору для успішної соціалізації дітей та особистісного зростання шлюбних партнерів. Перспективою подальших розвідок є емпіричне дослідження суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі, встановлення умов та факторів його формування та з'ясування впливу копінгу подружжя на функціонування сімейної системи та на суб'єктивне благополуччя кожного зі шлюбних партнерів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномена суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. Вип. 11. С. 10–17.
2. Абрамюк О.О. Роль проактивного копінгу шлюбних партнерів у структурі копінгу подружжя. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. Класичного приватного університету. 2019. Вип. 3. С. 5–11.
3. Альбісетти В. Терапія подружескої любові. Москва : Паоліне, 2001. 28 с.
4. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. / Пер. с англ. М.И. Завалова. Москва : Независимая фирма «Класс», 1998. 208 с.
5. Діденко С.В., Козлова О.С. Психологія сексуальності : підручник. Київ : Академвидав, 2009. 304с.
6. Кляпець О.Я. Роль життєвих завдань особистості в її сімейній самореалізації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : збірник статей. Київ : АПН України Інститут соціальної та політичної психології, 2008. № 21 (24). С. 86–95.
7. Куфтяк Е.В. Психология семьи: регуляция и защита. Кострома, 2011. 111с.
8. Минигалиева М.Р. Зрелые межличностные отношения: условия развития. *Семейная психология и семейная терапия*. 2002. № 1. С. 86–95.
9. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Диагностика супружеских затруднений. *Психол. журнал*. 1982. № 3. С. 147–151.
10. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Три подхода к исследованию психологической совместности. *Вопросы психологии*. 1981. № 6. С. 91–101.
11. Пілецька Л.С. Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. Володимира Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 2. С. 224–231.
12. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. / Пер. с англ. М. Золотник. Москва : ЭКСМО-Пресс, 2001. 416 с.
13. Сысенко В.А. Устойчивость брака: проблемы, факторы и условия. Москва, 1987. 210 с.
14. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
15. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2013. (2-е вид.). 362 с.
16. Ткаченко В.Е. Благополучие супружеских отношений и его психологические детерминанты: теоретический анализ. *Вісник Чернігівського державного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія «Психологічні науки»* : зб. наук. праць. Чернігів, 2009. Вип. 74 (у 2-х т.). Т. 2. С. 156–159.
17. Торохтий В.С., Прохорова О.Г. Психологическое здоровье семьи. Санкт-Петербург : Каро, 2009. 160 с.
18. Ушакова І.М. Психологія сім'ї : конспект лекцій. Харків : Національний університет цивільного захисту України, 2017. 83 с.
19. Хлопоніна Н.Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Ін-т соц. та політ. психології АПН України. Київ, 2007. 34 с.
20. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. Ленинград : Медицина, 1990. 245 с.
21. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington: DC : American Psychological Association, 2005. Pp. 33–49.
22. Helliwell J. How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling*. 2003. No. 20. Pp. 331–360.
23. Kamp Dush C.M., Amato P.R. Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2005. No. 22. Pp. 607–627.
24. Mikucka M. The life satisfaction advantage of being married and gender specialization. *Journal of Marriage and Family*. 2016. No. 78. Pp. 759–779.
25. Nelson-Coffey, S. K. Married ... with children: The science of well-being in marriage and family life. / In E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City. UT: DEF Publishers, 2018. DOI: nobascholar.com.
26. OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being. *Organization for Economic Co-operation and Development (OECD)*. Paris : OECD Publishing, 2013. 265 p.
27. Stutzer A., Frey B.S. Does marriage make people happy, or do happy people get married? *Journal of Socio-Economics*. 2006. No. 35. Pp. 326–347.
28. Umberson D., Crosnoe R., Reczek C. Social relationships and health behavior across the life course. *Annual Review of Sociology*. 2010. No. 36. Pp. 139–157.
29. Waite L. J., Gallagher M. The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially. New York : Broadway Books, 2002. 261 p.